



دانشگاه علوم پزشکی ارومیه  
گروه مهندسی بهداشت حرفه ای و ایمنی کار

دستورالعمل کار با دستگاه آزمون پله

هدف: تشریح کار با دستگاه آزمون پله

کاربرد: : آزمایشگاه ارگونومی

مسئولیت: کلیه دانشجویان مسئولیت اجرای این دستورالعمل را به عهده دارند. مسئول آزمایشگاه مسئولیت نظارت بر حسن اجرای مفاد این دستورالعمل را به عهده دارند.

مفاد دستورالعمل:

- ۱- با استفاده از دکمه UP یا Down پروتکل مد نظر را انتخاب کنید.
- ۲- پس از انتخاب پروتکل، ضربان قلب اولیه، سن و جنس آزمودنی وارد کنید.
- ۳) جعبه/پله متناسب با نوع پروتکل را انتخاب کنید.
- ۴) بر روی پله به مدت ۳ دقیقه بطور ریتمیک بالا و پایین بروید.
- ۵) بلافاصله بعد از ۵ ثانیه استراحت برای مدت ۱ دقیقه ضربان قلب فرد اندازه گیری شود.
- ۶) ضربان قلب اندازه گیری شده وارد دستگاه شده و  $VO_2 max$  توسط دستگاه محاسبه می گردد.

تهیه کننده: مهندس پریسا حسن زاده کارشناس آزمایشگاه	تصویب کننده: دکتر تیمور اللهیاری مدیر گروه مهندسی بهداشت حرفه ای و ایمنی کار
--	--