

آنتروپومتریک

معاینه آنتروپومتریک

ثبت توسط مدیر سیستم در ۱۳۹۲/۹/۸ ساعت ۰:۵۹
ویرایش توسط مدیر سیستم در ۱۳۹۲/۹/۸ ساعت ۰:۵۹

پرسشنامه مربوط به

تست تستی

لیست فرم ها

جستجو

مشخصات شناسنامه ای

مشخصات عمومی

وضعیت اجتماعی

اقتصادی

سوابق شغلی

وضعیت سوخت و محل

زندگی

وزن و قد باید بدون کفش و لباس های سنگین اندازه گیری شود.

دور کمر به سانتیمتر

وزن به کیلوگرم

قد به سانتیمتر

دور مچ به سانتیمتر

دور باسن به سانتیمتر

توضیحات

ثبت اطلاعات

شرایط اختصاصی اندازه گیری داده های تن سنجی

- حفظ فضای خصوصی از مهم ترین نکات می باشد.
 - متراژ مناسب فضای فیزیکی جهت اینکه امکان اندازه گیری ها به طور دقیق وجود داشته باشد.
 - ترازو در مکانی ثابت قرار داشته باشد.
 - متر بر دیوار نصب باشد.
 - از ترازو (عقربه ای و ایستاده) و متر سکا جهت اندازه گیری استفاده شود.
 - ترازو روزانه می بایست توسط یک وزنه ۱۰ کیلوگرمی کالیبره گردد.
 - آینه ای بر دیوار نصب باشد تا امکان دیدن طرف مقابل متر در آینه وجود داشته باشد.
 - کلیه اندازه گیری ها توسط یک نفر صورت پذیرد. یک نفر نیز نیروی **Back up** باشد.
- تبصره:** در صورت استفاده افراد از لباس های محلی و لباس های با حجم و وزن بالا که می تواند در اندازه گیری خطا ایجاد کند تا جایی که امکان وجود دارد لباس ها خارج شوند و سپس اندازه گیری شود در غیر این صورت در قسمت توضیحات ذکر شود که اندازه گیری با لباس محلی بوده است.

قد

گام	عمل
۱	از معاینه شونده بخواهید: <ul style="list-style-type: none">• کفش، صندل و... را در آورد.• کلاه، گیره، کلیپس و ... را بردارد.
۲	از فرد بخواهید در محل سنجش و روبروی شما بایستد.
۳	وضعیت قرارگیری: <ul style="list-style-type: none">• پاها در کنار هم• پاشنه ها از عقب چسبیده• زانوها مستقیم
۴	از او بخواهید به مستقیم نگاه کند و سرش را بالا نگیرد.
۵	مطمین شوید چشمها، همسطح با گوشها قرار بگیرد.
۶	دسته اندازه گیری را تا بالای سر فرد پایین آورید و از او بخواهید به آرامی نفس بکشد.
۷	اندازه قد را بر اساس سانتی متر بخوانید.
۸	اندازه قد را در پرسشنامه ثبت نمایید.



وزن

عمل	گام
از معاینه شونده بخواهید کفشها را درآورد. وسایل وزن دار مانند کیف، گوشی و سایر را کنار بگذارد.	۱
روی ترازو قرار بگیرد به گونه ای که هر پا در یک سمت آن باشد.	۲
بخواهید: <ul style="list-style-type: none">• مستقیم بایستد• روبرو را نگاه کند• دستها در دو طرف قرار گیرند• بی حرکت بماند	۳
اندازه وزن را بر اساس کیلوگرم ثبت نمایید.	۴



باز نشر seemorgh.com

دور کمر

این اندازه گیری بهتر است روی لباس انجام نگیرد، در صورت وجود محدودیت، از اندازه گیری بر روی لباسهای ضخیم پرهیز شود. کمر بند را در آورد و جیبهای شلوار خالی باشد.

گام	عمل
۱	در کنار فرد قرار بگیرید. برای اندازه گیری اندازه دور کمر، متر می بایست در یک راستا قرار گیرد.
۲	معمولا اندازه دور کمر در بالای استخوان لگن محاسبه میشود.
۳	متر را دور کمر فرد به گونه ای که از نقاط میانی بگذرد قرار دهید. توجه: مطمئن شوید متر بصورت کامل و افقی در سرتاسر کمر قرار دارد.
۴	از فرد بخواهید: <ul style="list-style-type: none">• پاها را کنار هم قرار دهد.• دستها را در دو طرف به گونه ای که کف دستها به سمت داخل باشد، قرار بگیرد.• به آرامی نفس خود را بیرون دهد.
۵	اندازه دور کمر را با دقت نزدیک به ۰.۱ سانتی متر بخوانید
۶	اندازه را در پرسشنامه فرد ثبت نمایید.



دور باسن

گام	عمل
۱	در کنار معاینه شونده قرا بگیرید.
۲	متر اندازه گیری را در موقعیت حداکثر دور باسن قرار دهید. توجه شود مانعی مانند کیف پول، کمر بند و غیره وجود نداشته باشد.
۳	از فرد بخواهید: <ul style="list-style-type: none">• به گونه ای بایستد که وزن روی هر دو پا بطور مساوی قرار گیرد.• دستها را به آرامی کنار بدن قرار دهد به گونه ای که کف دستها به سمت داخل قرار بگیرد و به آرامی نفس خود را خارج کند.
۴	بررسی کنید که موقعیت نوار در سراسر بدن افقی و بدون محدودیت باشد.
۵	اندازه دور باسن را از روی متر با دقت نزدیک به ۰.۱ سانتی متر بخوانید.
۶	اندازه را در برگه ثبت نمایید. توجه: یکبار اندازه گیری و ثبت نمایید.



دور مچ دست

عمل	گام
ابتدا فرد در وضعیت ایستاده قرار بگیرد.	۱
دست ها در کنار تنه قرار بگیرد. بین تنه و دستها فاصله کمی باشد به صورتی که کف دست در سمت روبرو قرار بگیرد.	۲
دور مچ دست را در بیشترین قطر بالاتر از انتهای استخوان ساعد اندازه گیری کنید.	۳
نتیجه بدست آمده برابر است با دور مچ دست.	۴

