

Приложение 1

Признаки	Небольшое физиологическое утомление	Значительное утомление (острое переутомление 1 степени)	Резкое переутомление (острое переутомление 2 степени)
Окраска кожи	Небольшие покраснения	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (выше пояса)	Особо резкая (ниже пояса), выступление солей
Дыхание	Учащенное (до 22-26 в 1 мин. На равнине и до 36 на подъеме)	Учащенное (38-46 в 1 мин.), поверхностное	Резкое (более 50-60 в 1 мин.), учащенное, через рот, преходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Движение	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание, отставание на марше	Резкие покачивания, появление нескоординированных движений. Отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки (сутулость, опущенные плечи). Снижение интереса к окружающему	Измощенное выражение лица, резкое нарушение осанки, апатия, жалобы на резкую слабость (до протрации), сильное сердцебиение, головная боль