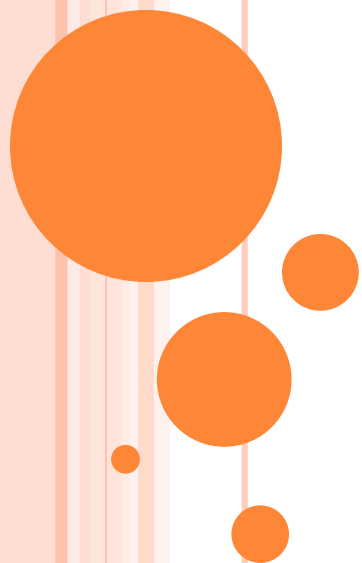


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# Assessment of dynamic activities based on heart rate



---

- **$MHR = 220 - \text{age}$**
- **$MWHR = MHR / 3 + \text{Resting HR}$**



## ج) برنامه های نوبت کاری

در طراحی نظام نوبتی اصول زیر همواره می بایست مورد توجه قرار گیرد:

- الف) چرخش شیفتها رو به جلو باشد (صبح، عصر، شب).
- ب) تغییر شیفتها سریع باشد (مثلا نظام ۲-۲-۲ یا نظام ۳-۲-۲).
- پ) طول دوره تا حد امکان کوتاه باشد (چهار هفته و حداکثر هشت هفته).
- ت) پس از هر نوبت شب، حداقل ۲۴ ساعت استراحت وجود داشته باشد.
- ث) از یک الگوی ثابت و منظم تبعیت کند.
- ج) وجود تعطیلات آخر هفته در برنامه نوبت کار بسیار مطلوب است.