

????? ??? ?????????? ??????????????

????????? ?????, ?????????????? ?????????? ????, ??????????????,
??? ? ?????????????? ?????, ??? ? ?????????????? ?????????? ??
????????????????/????????? ??????????. ?????????? ?????????? ??????????
????????????????? ?????? ?????? ?????????????? ?????????? ? ??????????????
????????????????? ?????????? ??????????????????. ?????????? ??????: ??????????????
????????????????????????? ? ?????????????? ?????????????????? ??? ??????????
?????????, ? ?????? ?????????????? ?????????? ??? ???????????.

?? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????????????? ?????? ?????????? ?????? ?
????????????? ?? 19 ???, ?????????, ?????????? ?????????? ?????????? ?????????????????,
????????????? ?????????? ?????????????????? ?????, ?????????????????? ?????? ??? ??
?????? 6 ?????? ? ?????????? ?????? ?? ??????????????, ?????????????????? ??? ??????
(1 ??? = 60 ??????).

????????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????????? ? ?????????????? ?? 19 ???
????????????????? ? ?????????????????????? ? ??? ??????????????????????
????????????????????? ?????????????????????? ??????????????. ?????? ??????????????????
? ?????????????????????????????????????? ?????? ?? ?????????????? ??????????????????.

????????????????????? ?????????? ?? ?????????????????? ?????????????????? A, B ? C,
? ?????????????????? ? ?????????????????????? ?????????? ?????? ??????????????
??????:

?????????????????	???????????????	?????????????????	?????????????????
?????????????	?????????????????	?????????????????	?????

6-9 A,
????????????????
???????????????? ????-
?????? ? ??????, ? ??? 2 ??? ????-
?.?. ?????????????? ????????????? ????-
???????????????? ????????????? ????-
????????????????

10 B ??? C,
????????????????
???????????????? 1 ??? ? ??? ????
?????? ? ??????, ? ??? ????-
?.?. ?????????????? ????????????? ????-
????????????????

???????????????? A ? ?????????? ?????????? ??????????????,
?????????????? 12-?????????????? ??? ? ?????????????? ??????? ? ?????????????????
????????????, ??????????????? ? ?????????????? ??????? ? ??????? (??????????????
?????????????, ?????????????? ?????????, ??????? ?????????????? ???????????, ?????????
??????????)

???????????????? B ? ?????????? ???????????????,
?????????????? 12-?????????????? ??? ? ?????????????? ??????? ? ?????????????????
????????????,
12-?????????????? ??? ??? ?????????????? ?? ?????????????????????? ??? ??????????
?????????, ????????????????? ? ?????????????? ??????? ? ??????? (??????????????
?????????????, ?????????????? ?????????, ??????? ?????????????? ???????????, ?????????
??????????)

?????????? ?????????????? C ? ????????? ??????????????,
????????????? 12-????????????? ??? ? ?????????? ?????? ? ??????????????
??????????,

12-????????????? ??? ??? ?????????????? ?? ?????????????????? ??? ??????????
?????????, ?????????????? ?????????????????? ?????????????????? ??????????????,
????????????????? ? ?????????????? ?????? ? ?????? (????????????? ?????????????,
????????????? ???????, ?????? ?????????? ???????????, ??????? ??????????)

????????? ??????????????? ?????? ?????????????? ?? ??????????????????

- ?????? ??????????? ?? ?????????????????? ?????? ?????????? ?????????????????
????????? ?????????? ?? ?????? 2 ????????
- ??????? ?? ?????? 2–3 ?????? ?????? ???????????????????
- ? ?????? ?????? ?????? ??????? ?????????????? ???????, ??????, ??????????
??? ?????? ? ??????????????
- ??? ?????????????????? ?????????????????? ?????????????????? ?? ??????????????
- ?????????????????? ?????????????????? ?????????????? ? ??????????????????
????????????????? ?????????? ??????????
- ?????? ?????????????????????? ?????????? ?????????????? ?????????????? ?????????????-
????????????????? ?????????????? ?????????????? ? ?????? ??? ? ??????. ??????????
????????????? ??????, ?????????????????????? ?????????? ? ??????.
- ?????? ?? ?????????? ??? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ??????????????
?????????????????, ?????????? ??????? ? ?????? ? ?????????????? ??????????????
????????????????????.

????????, ?? ?????? ?????????????????? ?????????????? ?????????????????????

????????????????????? ????????????????, ??????? ???????:

<https://kodu.kliinikum.ee/noorsportlasele/index.php>

SIIA PIM KUI VALMIS https://www.itk.ee/upload/files/Patsiendi-infomaterjal/ITK%20742_%20spordimeditsiinilise_terviseuuringu_k%C3%B5