

Ieteikumi veicot fiziskās aktivitātes

Kad nedrīkst sākt izpildi vai jāsamazina intensitāte?	Kad jāpārtrauc aktivitāte?
Kāds no brīdinošajiem simptomiem: pastiprināta svīšana galvas reibšana galvas sāpes	Kāds no sliekšņa simptomiem: elpas trūkums liels vājums spiedoša sajūta krūtīs ģībonis
Piepile: uz robežas 7/8	Piepile: 8 un vairāk
Pulss >90 x/min O2 <90%	O2 <85% O2 krītas par >5% no sākotnējā Pulss >120 x/min
Ieteikums: atpūsties, veikt diafragmālo elpošanu; paredzētos vingrojumus var izpildīt vēlāk dienas laikā (pirms tam atkārtoti izvērtēt pašsajūtu un O2,Pulsu) vai neveikt šajā dienā.	Ieteikums: apsēsties vai atgulties, atslābināties, veikt diafragmālo elpošanu; pēc 5 - 7 min atkārtoti izvērtēt pašsajūtu un O2,Pulsu; neatsākt konkrētā provocējošā vingrojuma izpildi tajā pašā dienā.