

Henkilön tiedot

Nimi	Työpiste	Syntymäaika	Pituus	Paino
------	----------	-------------	--------	-------

Vapaa-ajan liikuntaharrastuksesi taso				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> En harrasta liikuntaa
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Liikunta-aktiivisuus "hengästyen ja hikoillen" viimeisen 3 kk:n aikana				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Edellisen kestävyyskuntotestin tulos				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oma arviointi kuntotasostasi tällä hetkellä samanikäiseen suomalaisväestöön verrattuna	Kestävyyskunto			
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lihaskunto	Kestävyyskunto			
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harrastatko työmatkaliikuntaa?				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Työmatkaliikunnan määrä _____ km/vko _____ h/vko _____ kk/v				
Pääsääntöinen liikkumistapa				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Työn fyysinen kuormittavuus				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Tupakointi				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Unen laatu ja määrä testinä edeltävänä yönä				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oletko juuri tällä hetkellä väsynyt ja stressaantunut?				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tunnetko itsesi työkykyiseksi ja terveeksi?				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tunnen kuntotestin turvamääräykset ja suoritustavan ja olen valmistautunut siihen ohjeiden mukaisesti. Minulla **ei ole tiedossani** sellaista syytä (sydän- ja verenkiertoelimistön sairaus, aineenvaihduntasairaus, tuki- ja liikuntaelinsairaus, rintakipu, hengenahdistus, huimaus, tajunnan heikkeneminen, muu sairaus, kuntotestin tulokseen mahdollisesti vaikuttava lääkitys) tai muuta syytä, joka voisi kuntotestauksessa olla vaaraksi terveydelleni

Tunnen kuntotestin turvamääräykset ja suoritustavan. **Minulla on tiedossani** sellainen terveydellinen tai muu syy, joka ei tällä hetkellä mahdollista osallistumista kuntotestaukseen.

Hyväksyn, että kuntotestitulokseni tallennetaan Puolustusvoimien asevelvollisten tietojärjestelmään.

Kuntotestiin ilmoittautuneen allekirjoitus

Paikka ja aika	Allekirjoitus ja nimenselvennys
----------------	---------------------------------



MAANPUOLUSTUSKOULUTUSYHDISTYS
FÖRSVARSUTBILDNINGSFÖRENINGEN

Terveydentilan riskikartoitus kuntotestausta varten

Kuntotestauksen **turvallisuuden** lisäämiseksi
vastaa kysymyksiin rehellisesti

Henkilön tiedot	Ammatti	Henkilötunnus
-----------------	---------	---------------

Kuntotesteihin osallistuvan henkilön tulee tehdä terveydentilansa riskikartoitus ennen juoksutestiin osallistumista. Ei koske UKK-kävelytestiä tai lihaskuntotestejä. Riskikartoitus tehdään ennen juoksutestin suorittamista. Riskikartoitukseen tulee vastata totuudenmukaisesti, jotta voidaan ylläpitää mahdollisimman korkeaa testiturvallisuutta. Mikäli testattava ei tiedä tai muista tarvittavia terveydentilatietojaan, hänen tulee selvittää ne terveystietojensa.

Kartoituksen perusteella riskiryhmään kuuluva henkilö ei saa osallistua juoksutestiin vaan hänen kestävyystestimenetelmänä käytetään UKK-kävelytestiä. Riskiryhmään kuuluvan henkilön juoksutestin suorittaminen edellyttää kirjallista lupaa lääkäriltä.

Maksimaalisen kestävyystestin suorittamisen aiheuttama terveysriski on kohonnut, kun henkilöllä toteutuu **kaksi tai useampia seuraavista riskitekijöistä:**

1. Lähisuvun tai henkilökohtainen sydän- ja verisuonisairauksien sukurasite (itse sairastunut, oma sisarus, vanhempi tai lapsi sairastunut tai kuollut seuraaviin sairauksiin: vaikea sydänsairaus, sydäninfarkti, ohitusleikkaus, sydämen siirto, oletettu tai tiedossa oleva sydänperäinen kuolema alle 55 -vuotiaana).
2. Säännöllinen tupakointi (tai lopettamisesta kulunut alle puoli vuotta).
3. Terveystieteiden tutkimuksissa todettu korkea verenpaine (yläpaine ≥ 140 tai alapaine ≥ 90).
4. Terveystieteiden tutkimuksissa todettu korkea kolesteroli (seerumin kokonaiskolesteroli yli 5,2 mmol/L tai HDL alle 0,9 mmol/L tai LDL kolesteroli yli 3,4 mmol/L).
5. Passiivinen elämäntapa (etupäässä istumatyötä eikä säännöllistä, vähintään kohtuukuormitteista liikuntaa).
6. Korkea veren sokeriarvo (glukoosi $\geq 6,1$ mmol/L).
7. Merkittävä ylipaino (BMI ≥ 30).

Riskikartoituksen perusteella

kuulun riskiryhmään

en kuulu riskiryhmään

Paikka ja aika	Allekirjoitus
----------------	---------------