



MAANPUOLUSTUSKOULUTUSYHDISTYS
FÖRSVARSUTBILDNINGSFÖRENINGEN

Kuntotestauksen turvallisuus

Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen kuntotestauksen lähtökohtana on, että testeihin osallistuvat vain terveet henkilöt. Lue lomakkeen sisältö huolellisesti. Testiin osallistuva henkilö vastaa allekirjoituksellaan täyttävänsä testaustoiminnan turvallisuusmääräykset.

Testin tiedot

Testitapahtuma	Päivämäärä	Kellonaika
Testaaja		

Kuntotestejä koskevat turvallisuusmääräykset

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. Luettelo testaustoimintaa rajoittavista oireista on esitetty lomakkeen kääntöpuolella.

Kuntotestiin ilmoittautuneen nimi ja allekirjoitus

1. _____	21. _____
2. _____	22. _____
3. _____	23. _____
4. _____	24. _____
5. _____	25. _____
6. _____	26. _____
7. _____	27. _____
8. _____	28. _____
9. _____	29. _____
10. _____	30. _____
11. _____	31. _____
12. _____	32. _____
13. _____	33. _____
14. _____	34. _____
15. _____	35. _____
16. _____	36. _____
17. _____	37. _____
18. _____	38. _____
19. _____	39. _____
20. _____	40. _____

Mikäli sinulla on todettu joku alla mainituista oireista, varmista lääkäriltä että voit osallistua testiin.

- Vaikeat sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet tai oireet, kuten
 - o äskettäinen sydäninfarkti (6 kk)
 - o sepelvaltimotauti, johon liittyy rintakipuja
 - o läppävika, kardiomyopatia tai muu sydämen vajaatoimintaa aiheuttava vaiva
 - o hoitamaton kohonnut verenpaine (yli 165/110 mmHg)
 - o rytmihäiriöitä, jotka lisääntyvät tai joiden aiheuttamat oireet pahenevat rasituksessa
 - o vaikea anemia (hemoglobiini alle 100–110 g/l)
 - o yllä mainittuihin sairauksiin tai oireisiin määrätty lääkitys.
- Vaikea epätasapainossa oleva yleissairaus (insuliini diabetes, hoitamaton kilpirauhasen liikatoiminta, reumataudit, psykoosi)
- Vaikeita oireita rasituksessa (ahdistus, huimaus, kipu)
- Flunssa tai muu yleisinfektio (kuume)
- Äskettäinen vaikea tapaturma
- Äskettäinen leikkaus
- Viimeisen kolmanneksen raskaustila, riskiraskaus tai lapsivuoteus
- Epätavallinen väsymys tai heikkous
- Muu tiedossa oleva rajoite, joka saattaa vaarantaa terveyden testin aikana.

Turvallisuusmääräykset testin aikana.

Keskeytä suorituksesi välittömästi, mikäli tunnet jonkin seuraavista oireista:

- Lisääntyvä rintakipu,
- Voimakas hengenahdistus,
- Epätavallisen voimakas väsymys,
- Huimaus, pyörryttävä olo,
- Muu hälyttävä tavallisuudesta poikkeava oire tai voimakas kiputila.

Ilmoita lisäksi testaajalle, mikäli havaitset testin aikana muissa testattavissa jonkin seuraavista oireista:

- Sekavuus,
- Horjuminen, hoipertelu,
- Muun hätätilanteeseen viittaavan merkin, esimerkiksi poikkeuksellinen kalpeus tai sinertävät huulet.