

Testin tiedot

Testitapahtuma	Päivämäärä	Kellonaika
Testaaja		

Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen (MPK) kuntotestauksen lähtökohtana on, että testeihin osallistuvat vain terveet henkilöt. Lue lomakkeen sisältö huolellisesti. Testiin osallistuva henkilö vastaa allekirjoituksellaan täyttävänsä testaustoiminnan turvallisuusmääräykset ja antaa suostumuksen testitulosten tallentamiseen Puolustusvoimien ja MPK:n henkilökistereihin.

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.

- Aineenvaihdunta-, sydän- ja verenkierto- tai hengityselinsairaus tai oire, joka estää tai haittaa liikkumista (esim. huonossa tasapainossa oleva diabetes, huonossa tasapainossa oleva astma, oireinen sydänsairaus, kohonnut [yli 140/90 mmHg] verenpaine)
- Rintakipua, rytmihäiriötuntemuksia, tai hengenahdistusta fyysisen rasituksen aikana
- Tuki- ja liikuntaelinelimistön sairaus tai oire, joka estää fyysisen toimintakyvyn testaukseen osallistumisen tai haittaa liikkumista
- Huimausta tai pyörrytyksen tunnetta, joka vaikeuttaa liikkumista
- Edellä mainitsematon muu sairaus tai oire, jonka vuoksi kyky osallistua liikuntaan on rajoittunut
- Suvussa alle 60-vuotiaana sattunut äkillinen sydäntapahtuma
- Testiä edeltävän kahden viikon aikana sairastettu hengitystieinfektio (flunssa, kuume, yskä)
- Raskaus

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.