

PEKOULOS:n hallinnollinen määräys HR621/14.12.2021, Fyysinen toimintakyky  
PEKOULOS:n hallinnollinen määräys HR157/12.4.2021, Reservin koulutus  
PEHENKOS:n hallinnollinen määräys HP965/28.2.2020, Reserviin ja varareserviin kuuluvan asevel-  
vollisen ylentäminen  
MPK:n asiakirja 60/1.03/16.6.2021, Fyysisen toimintakyvyn koulutusohjelma

## MAANPUOLUSTUSKOULUTUKSEN KUNTOTESTAUSOHJE

### Yleistä

Puolustusvoimien suorituskyvyn perustan muodostavat hyvin koulutetut ja toimintakykyiset reserviläiset. Siksi on tärkeää, että reserviläisiä kannustetaan ylläpitämään fyysistä kuntoaan, liikunta-aktiivisuuttaan sekä terveyttään. Tämän lisäksi tulisi etenkin sijoitettujen reserviläisten tehtäväkohtaista fyysistä toimintakykyä testata säännöllisesti. Kuntotestejä järjestetään puolustusvoimien kertausharjoituksissa, vapaaehtoisissa harjoituksissa ja Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen (MPK) kursseilla.

Kuntotestien tavoitteena on arvioida reserviläisten kunto-ominaisuuksia sekä antaa palautetta fyysisen toimintakyvyn sen hetkisestä tilasta sekä mahdollisista kehittämistarpeista. Tämän ohjeen tarkoituksena on yhtenäistää MPK:n testaustoimintaa sekä tehdä siitä systemaattinen, turvallinen ja laadukas käytäntö kaikissa piireissä. Fyysinen koulutus ja liikuntakoulutus sisältyvät vapaaehtoiseen maanpuolustuskoulutukseen ja sitä ohjataan MPK:n fyysisen toimintakyvyn koulutusohjelmalla.

Kuntotestaus on merkittävä osa reserviläisten fyysisen toimintakyvyn ylläpitoa ja kehittämistä sekä seurantaa. Puolustusvoimien Urheilukoulu kouluttaa vuosittain reserviläisistä kuntotestaajakurssien kouluttajia, jotka kouluttavat MPK:n testaajakursseilla varsinaisia kuntotestaajia. Koulutuksen tavoitteena on, että jokaisessa piirissä on 2–3 kuntotestaajakouluttajaa sekä 10–20 aktiivista kuntotestaajaa. Kuntotestaajan lisenssi on voimassa viisi vuotta, jonka jälkeen tulee osallistua täydennyskoulutukseen. Täydennyskoulutuksen jälkeen kuntotestaajan lisenssi on voimassa vielä viisi vuotta, jonka jälkeen tulee osallistua uudelleen testaajakurssille. Piirit vastaavat täydennyskoulutuksen järjestämisestä, josta käsketään MPK:n toimintasuunnitelmassa. Kuntotestaajalisenssin voimassaolo edellyttää säännöllistä ja aktiivista testaamista vuosittain. Kuntotestaajilta vaaditaan lisäksi kirjallinen sitoumus siitä, että he toimivat aktiivisina testaajina MPK:n kursseilla. Sitoumuslomake on saatavilla MPK:n lomaketietokannasta.

MPK:n piirien järjestämien testaajakurssien hyväksytysti suorittaneiden testaajaoikeudet vahvistaa valvovan aluetoimiston päällikkö. Testaajakurssin järjestävän piirin

päällikkö vastaa siitä, että valvovalle aluetoimistolle sekä jakeluna osallistuneiden piiri-päälliköille lähetään esitys kurssille osallistuneiden oikeuksien vahvistamisesta. Testaajaoikeudet kirjataan Aluetoimiston ja MPK:n tietojärjestelmiin. MPK:n osalta kirjauksista vastaa koulutussihteeri aluetoimiston hyväksynnän jälkeen. Asevelvollisten operatiivisessa tietojärjestelmässä on seuraavat koodit reserviläisten kuntotestaajaoikeuksille: Reserviläistestaajakouluttaja 930 ja Reserviläistestaaja 931. Piirien liikuntapäälliköt yhteistyössä valmiuspäälliköiden kanssa vastaavat siitä, että heillä on riittävästi koulutettuja testaajia, ja samalla he ylläpitävät ajan tasalla olevaa testaajaluetteloa.

## Fyysisen toimintakyvyn testaaminen

Reserviläisten fyysisen toimintakyvyn (=kunto) testaus toimeenpannaan Puolustusvoimien fyysisen toimintakyvyn normin mukaisesti ja samoilla testimenetelmillä. Tavoitteena on, että mahdollisimman moni reserviläinen osallistuu testeihin ja saisi testituloksiin perustuvan kuntopalautteen sekä harjoitusohjelman.

Paikallispataljooniin (ml. puolustushaarojen erikseen määrittämät joukot) ja niiden maakuntakomppanioihin sijoitetut reserviläiset tulisi testata vähintään joka toinen vuosi, jolloin testeillä varmistetaan sijoitettujen reserviläisten tehtävän edellyttämä fyysinen toimintakyky.

Fyysisen toimintakyvyn testit (=kuntotestit) ovat seuraavat:

- Kestävyystesti
  - o 12-minuutin juoksutesti
  - o UKK-instituutin kävelytesti
    - yli 45-vuotiaat ja riskiryhmään kuuluvat reserviläiset
- Lihaskuntotestit
  - o vauhditon pituushyppy
  - o istumaannousu
  - o etunojapunnerrus.

Edellä mainittu järjestys on myös lihaskuntotestien suoritusjärjestys. Ennen kuntotestejä tehdään aina vähintään 15 minuutin alkuverryttely, jolla varmistetaan lihasten suorituskykyisyys testeissä ja vähennetään vammautumisen riskiä. Lihaskuntotestien eri osioiden välille varataan 5–10 minuutin palautumisaika. Kuntotestit voidaan suorittaa yhden päivän aikana, kun varmistetaan, että lihaskuntotestien ja kestävyystestin välillä on vähintään kahden tunnin palautumisaika. Lihaskuntotesti tehdään tällöin ensimmäisenä.

Kuntotestien turvallisuusohjeet ja tehtäväkohtaiset luokittelutaulukot on esitetty PE-KOULOS:n hallinnollisen määräyksen HR621/14.12.2021 liitteessä 3 ja 4 sekä tämän asiakirjan liitteessä 1 ja 2 sekä kohdassa turvallisuusohjeet. Testin johtaja kirjaa

testitulokset joko Excel -taulukkoon tai paperilomakkeelle. Tämän jälkeen vahvistetut tulokset kirjataan MPK:n tiedonhallintajärjestelmään, josta ne siirretään kaksi kertaa vuodessa puolustusvoimien AVTOPJO järjestelmään. Suorittamalla molemmat kuntotestiosuoritukset vähintään tasolla yksi (viiteasiakirja 2) voi ansaita yhden rinnasteisen KH-päivän vuodessa.

Kuntotestit voi johtaa reserviläisten kuntotestaajakurssin hyväksytyksi suorittaneet testaajat. Kuntotestejä järjestään jokaisessa piirissä toimintavuoden aikana puolustusvoimien esittämien sekä piirien tarpeiden mukaisesti.

## Reserviläisten kenttäkelpoisuussuoritukset

Fyysistä toimintakykyä mittaavien testien lisäksi voidaan järjestää kenttäkelpoisuutta arvioivia tehtäväkohtaisia toiminnallisia sotilastyötä simuloivia suoritteita. Niitä voivat olla muun muassa taakankantotesti, tehtäväradat, marssit ja jotokset, jotka voivat sisältää suunnistuksen ja mahdollisesti muita osioita. Kenttäkelpoisuussuoritukset järjestetään MPK:n kursseina ja SOTVA-peruskoulutuksena.

Puolustusvoimien normissa HP965/28.2.2020 on määritetty reserviläisten kenttäkelpoisuuden osatetsisuoritukset, joita ovat jalka-, hiihto- ja polkupyörämarssit, suunnistus ja ammunta. Jalkamarssin minimimatka on 25 kilometriä, hiihtomarssin 50 kilometriä ja polkupyörämarssin 100 kilometriä. Jalkamarssi pyritään suorittamaan maastopuvussa mukana päivätaipaleen reppu. Hiihto- ja polkupyörämarssin varustuksen määrittää marssin järjestäjä. Suunnistuksen vaatimuksena on seitsemän (7) kilometrin suunnistusrata virallisella ajanotolla. Ampumasuoritukseksi hyväksytään ampumataitotesti rynnäkökiväärillä, reserviläisaseella tai kiväärillä. Lisäksi hyväksytään ampumakilpailun virallinen tulos lajeissa, joissa järjestetään sotilaiden SM-kilpailuja. Kenttäkelpoisuustestien osasuoritukset toimitetaan puolustusvoimien aluetoimistolle, missä ne kirjataan asevelvollisten tietojärjestelmään. Suorittamalla 2/3 osasuoritusta voi ansaita rinnasteisen KH-päivän vuodessa.

## Turvallisuusohjeet

Reserviläisten fyysisen toimintakyvyn testaus toimeenpannaan yhteistyössä Puolustusvoimien kanssa. Osallistuminen kuntotestit ovat pääsääntöisesti SOTVA-peruskoulutusta. Nuorten alle 18-vuotiaiden osallistuminen kuntotesteihin on tutustumistoimintaa (TUTO). Piirien johtamat kuntotestit toimeenpannaan MPK:n kursseina, jolloin osallistujat ovat vakuutettuja. Vakuutus kattaa vain tapaturmat, mutta ei testin aikaisia sairauskohtauksia. Niitä varten tulee testattavilla olla voimassa oleva sairaskuluvakuutus. Sairauskohtauksissa tulisi mahdollisuuksien mukaan tukeutua aina julkiseen terveyshuoltoon, jolloin hoidettava ei tarvitse sairaskuluvakuutusta.

Kuntotestaustoiminnan tärkeimmät arvioitavat tekijät ovat turvallisuus, luotettavuus ja eettisyys, jotka on aina otettava huomioon testimenetelmien valinnassa, tiedonkäsitteilyssä sekä testausvälineiden ja testitilanteen valvonnassa. Toimintakyvyn arvioiminen perustuu luotettavaan ja eettisesti hyväksyttävään toimintaan. Kuntotestien turvallisuudesta ei saa tinkiä.

Kuntotestien seulontamenetelmänä on Puolustusvoimien kuntotestauksen turvallisuuslomake, joka allekirjoitetaan aina ennen kuntotestejä. Testiin osallistuva henkilö vastaa allekirjoituksellaan täyttävänsä testaustoiminnan turvallisuusmääräykset ja antaa suosituksensa testitulosten tallentamiseen MPK:n (THJ) ja puolustusvoimien (AVTOPJO) tietojärjestelmiin. Kuntotestiin voi osallistua vain allekirjoittamalla lomakkeen. Kuntotestauksen turvallisuuslomake on liitteessä 3. Kuntotestaajien tulee hävittää turvallisuuslomakkeet viikon kuluessa kuntotestin suorittamisesta. Niitä ei saa säilyttää tätä pidempään. Lomake on tulostettavissa MPK:n ohjepankista sekä internetistä MPK:n liikuntasivuilta.

Kuntotestauksen lähtökohtana on, että testeihin osallistuu vain terveet tai lääkäriltä luvan saaneet reserviläiset tai muut kansalaiset. Kuntotestaajan on aina varmistettava, että testattava on terve, tai hänellä on lääkärin myöntämä lupa osallistua testeihin. Kouluttajan tai testaajan on aina varmistuttava, että koulutukseen tai testiin osallistuja on terve eikä hän tunne itseänsä sairaaksi, esimerkiksi kuumeiseksi. Osallistuja vastaa siitä, että hän antaa totuudenmukaisen tiedon terveydentilastaan. Henkilön osallistuminen testeihin sairaana tai toipilaana on kiellettyä ja se on estettävä, mikäli henkilö haluaa kiellosta huolimatta osallistua. Testeihin osallistuminen on sallittua vasta, kun asianomainen on toipunut ja terve.

Testit on järjestettävä sellaisissa olosuhteissa, joihin ensihoidon saatavuus on varmistettu. Testaajalla on oltava tiedossaan ja käytettävissään toimintatapa mahdollista poikkeustilannetta varten, jossa testattavan terveys on vaarantunut. Testaajan on osattava hätäensiavun perusteet sekä liikuntavammojen ensiapu. Useimmiten nopein toimintatapa ensihoidon saamiseksi paikalle on soitto yleiseen hätänumeroon tai lähivaruskunnan terveysaseman lääkinnän ammattilaisiin tukeutuminen. Testipaikalla on oltava puhelin yhteys terveydenhuollon toimipisteeseen, esimerkiksi lähimmälle terveysasemalle. Hätätilanteessa ensisijainen toimintatapa on soittaa yleiseen hätänumeroon 112. Kuntotesteissä tulee aina olla hätäensiavun ja kolmen K:n (kompresio, kohoasento, kylmä) ensiavun valmius.

Kuntotestien yksityiskohtaiset turvallisuusohjeet on esitetty liitteessä 1.

## Muut asiat

Kuntotestitapahtumien tulisi olla huolellisesti valmisteltuja ja mukaansa tempaavia sekä iloisia koulutustilaisuuksia. Niiden yhteyteen voidaan lisätä myös muuta koulutusta,

jotta koulutuspäivästä saadaan mahdollisimman tehokas. Kuntotestien yhteydessä voi olla, esimerkiksi ampumakoulutusta ja kaluston käsittelyä sekä tietoisuutta fyysisen kunnan kohottamisesta ja hyvinvoinnin edistämisestä. Kuntotestin jälkeen pyritään aina antaa lyhyt testipalaute sekä ohjeita harjoittelusta.

Puolustusvoimien tuottama maksuton MarsMars - mobiiliapplikaatio on hyvä perusta harjoitusohjelmien laadinnalle. Tavoitteena on, että mahdollisimman moni reserviläinen ottaa käyttöönsä MarsMars -sovelluksen, joka on ladattavissa älypuhelimiin Apple Storesta ja Google Play kaupasta. Edellä mainittujen palveluiden käyttö edellyttää tilin luomista.

Kuntotestejä voidaan reserviläisten lisäksi järjestää eri kohderyhmille, kuten esimerkiksi vapaaehtoiseen maanpuolustukseen osallistuville naisille, nuorille 16–18-vuotiaille koululaisille sekä kutsuntaikäisille miehille ja valintatilaisuuksiin osallistuville naisille. Tämä asiakirja kumoaa MPK:n ohjeen 83/1.03/19.4.2021.

Timo Mustaniemi  
Koulutusjohtaja

Matti Santtila  
Liikuntapäällikkö

JAKELU Piirit

TIEDOKSI PEKOULOS, URHK/KAARTJR, RESUL

## LIITE 1

## KUNTOTESTAUKSEN TURVALLISUUSOHJEET

## Kuntotestausta rajoittavat terveydelliset syyt

Mikäli henkilöllä on todettu jokin tai useampi alla luetelluista sairauksista tai oireista, hän on velvollinen tarvittaessa varmistamaan lääkäriltä mahdollisuuden osallistua fyysisen toimintakyvyn testeihin. Alla luetellut oireet on esitetty kuntotestauksen turvallisuuslomakkeessa.

- 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.

## Valmistautuminen testeihin

Testauksen turvallisuutta ja luotettavuutta lisätään hyvillä valmistautumisoheilla. Testattaville annetaan ainakin seuraavat ohjeet:

- välttää testausta edeltävän kahden vuorokauden aikana kovaa fyysistä ponnistusta,
- välttää fyysistä rasitusta testipäivänä,
- älä nauti alkoholia testausta edeltävän 24 tunnin aikana,
- hyvä yöuni on eduksi suorituksen onnistumiselle,
- välttää testipäivänä raskasta ateriala vähintään 3–5 tuntia ennen testausta,
- välttää nikotiini- ja kahvin käyttöä ja runsasta kahvin, teen tai virkistysaineita sisältävien virvoitusjuomien nauttimista neljä tuntia ennen testiä,
- olosuhteisiin ja vuodenaikaan sopiva liikuntavarustus,
- testi ei ole kilpailutapahtuma vaan oman fyysisen toimintakyvyn tason arviointitilaisuus.

Kuntotestit suoritetaan aikaisintaan kaksi tuntia ruokailun päättymisen jälkeen.

### Ohjeistus ennen testejä

Testitapahtuman johtaja tai testaaja kertoo suullisesti ennen kuntotestin alkua turvallisuusohjeet liitteen 2 mukaisesti. Testaaja kertoo ennen testiä testattaville, että testattava on aina omaehtoisesti osallistumassa testiin ja hänellä on kaikissa tilanteissa oikeus keskeyttää käynnissä oleva testi juuri silloin kun hän itse haluaa, ilman erillistä syytä.

Testaaja ilmoittaa testattaville, että suoritus on keskeytettävä välittömästi, mikäli testattava tuntee jonkin seuraavista oireista:

- lisääntyvä rintakipu
- voimakas hengenahdistus
- epätavallisen voimakas väsymys
- huimaus, pyörryttävä olo
- muu hälyttävä tavallisuudesta poikkeava oire tai voimakas kiputila.

Lisäksi testaaja käskee, että testitapahtumaan osallistuvan on ilmoitettava välittömästi testaajalle, mikäli havaitsee muissa testattavissa, jonkin seuraavista oireista:

- sekavuus
- horjuminen tai hoipertelu
- muun hätätilanteeseen viittaavan merkin, esimerkiksi poikkeuksellinen kalpeus tai sinertävät huulet.

Testaaja varmistuu, että ennen kuntotestien suorittamista tehdään vähintään 15 minuuttia kestävä alkuverryttely, jolla elimistö valmistetaan rasitukseen.

Testaaja varmistaa lisäksi kysymällä testattavilta, ettei testiin ole osallistumassa sellaisia henkilöitä, jotka ovat sairaana tai joilla on lääkärin määräämä palvelushelpotus.

### Seuranta testin aikana

Testin suoritustavan tarkka ohjeistus vähentää epäselvien tai tulkinnallisten suoritusten määrää. Testin aikana puutteellisia tai virheellisiä suorituksia tekeviä on huomautettava aikaailematta. Virheelliset suoritukset vähennetään lopputuloksesta. Testaaja päättää hyväksytyt ja hylätyt suoritukset mittaamismenetelmästä riippumatta. Myös testin apuvalvojen (suoritusten/kierrosten laskenta) ohjeistaminen on tärkeää, jotta testitulokset on luotettava.

Testaaja seuraa testattavia testin aikana, ja hänen on keskeytettävä testattavan testi-suoritus, jos

- testattava ilmoittaa, että hänellä on jokin edellä mainituista oireista
- testattava pyytää saada keskeyttää testin
- testaaja itse, tai jonkun muun testitapahtumaan osallistuvan ilmoituksen perusteella, havaitsee testattavissa, jonkin seuraavista oireista:
- sekavuus
- horjuminen tai hoipertelu
- muun hätätilanteeseen viittaavan merkin, esimerkiksi poikkeuksellinen kalpeus tai sinertävät huulet.

Toimenpiteet vaaratilanteessa:

- rasituksen keskeyttäminen,
- testattavan voimien tarkastaminen,
- testattavan siirtäminen oikeaan asentoon,
- tajuissaan oleva istuma-asentoon, hiukan takanojaan
- tajuton kylkiasentoon
- tarvittaessa testattavan toimittaminen sairaalaan tai terveyskeskukseen,
- tarvittaessa yhteys hätäkeskukseen ja elvytyksen aloittaminen.

Ohjeistus testin jälkeen

Testaaja antaa ohjeet loppuverryttelystä sekä käynnistää muut palautumista edistävät toiminnot kuten esimerkiksi lihashuollon ja nestetasapainon palauttamisen. Testaajan on varmistuttava, ettei testattaville ole tullut komplikaatioita 10 minuutin aikana testin päättymisestä.

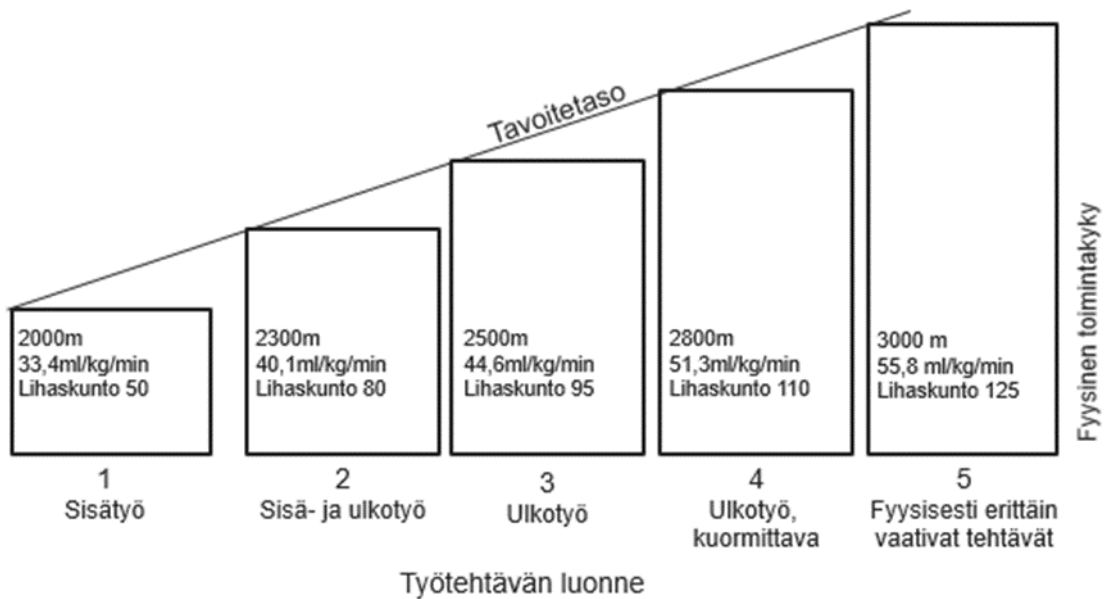


## LIITE 2

## VARUSMIESTEN JA RESERVILÄISTEN TEHTÄVÄKOHTAISET FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TAVOITTEET

Varusmiesten ja reserviläisten tehtävien fyysisen toimintakyvyn taso (1–5) on esitetty alla olevassa taulukossa ja kuvassa. Tällä mahdollistetaan tavoitetasojen määrittäminen yksilölle ja joukoille.

Tavoite- taso	Työn sisältö ja luonne
1	Sisätyö, kevyt toimistotyö, pääasiassa istumista
2	Sisä- ja ulkotyön yhdistelmä, vaihteleva kuormitus yhtäjaksoisesti enintään 2–4 h.
3	Ulkotyö, jatkuva kuormitus yhtäjaksoisesti yli 4 h.
4	Ulkotyö, raskas kuormitus (taisteluväri) yhtäjaksoisesti yli 4 h.
5	Tulosyksiköiden erikseen nimeämät tehtävät, joihin on yksilöity sisään- pääsy- tai tehtävässä toimimisen fyysinen vaatimus.



Kuva: Reserviläisen tehtäväkohtaiset fyysisen toimintakyvyn tavoitteet

Kuvassa esitetyt luvut ovat 12 minuutin juoksutestin tulos, UKK-kävelytestin tulos ja lihaskuntotestin kokonaispistemäärä. Molemmista testeissä pitää saavuttaa tavoitetason minimivaatimus. Rinnasteisen KH-päivän vaatimus on vähintään taso 1.

**Lihaskuntotestin** pisteet muodostuvat seuraavasti: Yksi toisto minuutin istumaannoutestissä ja etunojapunnerrustestissä = yksi piste, vauhdittoman pituushyppyn tulos metreinä x 20 = pisteet.

**Kestävyystesti** suoritetaan tämän asiakirjan liitteen 3 mukaisesti 12 minuutin juoksutestillä tai UKK-kävelytestillä.

**Esimerkiksi:**

Vauhditon pituushyppytulos: 2,3 m => 46 pistettä (tulos \* 20)

Istumaannousu tulos: 35 toistoa => 35 pistettä (1 toisto = 1 piste)

Etunojapunnerrus tulos: 31 toistoa => 31 pistettä (1 toisto = 1 piste)

Lihaskuntotestin yhteistulos: 112 pistettä (46+35+31 = 112).

## LIITE 2



MAANPUOLUSTUSKOULUTUSYHDISTYS  
FÖRSVARSUTBILDNINGSFÖRENINGEN

## Kuntotestauksen turvallisuus

Testitapahtuma	Päivämäärä	Kellonaika
Testaaja		

Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen kuntotestauksen lähtökohtana on, että testeihin osallistuvat vain terveet henkilöt. Lue lomakkeen sisältö huolellisesti. Testiin osallistuva henkilö vastaa allekirjoituksellaan täyttävänsä testaustoiminnan turvallisuusmääräykset ja antaa luvat testitulosten kirjaamiseen MPK:n ja puolustusvoimien tietojärjestelmiin.

## Kuntotestejä koskevat turvallisuusmääräykset

Tunnen kuntotestin turvamääräykset ja suoritustavan ja olen valmistautunut siihen ohjeiden mukaisesti. Minulla **ei ole tiedossani** sellaista syytä (sydän- ja verenkiertoelimestön 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	

PVPALVK 1.2020

Maanpuolustuskoulutusyhdistys (MPK), Y-tunnus 2175871-8  
Keskustoimisto, Töölöntorinkatu 2 B 8. krs, 00260 Helsinki  
toimisto@mpk.fi,  
www.mpk.fi

Electronically signed / Sähköisesti allekirjoitettu / Elektroniskt signerats / Elektronisk signert / Elektronisk underskrevet  
<https://sign.visma.net/fi/document-check/4ddb4060-b001-48e6-b92c-f80850ab3433>

VISMA Sign  
www.vismasign.com

**Mikäli sinulla on joku alla mainituista sairauksista tai oireista, varmista lääkäriltä, että voi osallistua testeihin.**

- 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 liikuntaelinelämien 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.

**SIGNATURES****ALLEKIRJOITUKSET****UNDERSKRIFTER****SIGNATURER****UNDERSKRIFTER**

This documents contains 12 pages before this page

Dokumentet inneholder 12 sider før denne siden

Tämä asiakirja sisältää 12 sivua ennen tätä sivua

Dette dokument indeholder 12 sider før denne side

Detta dokument innehåller 12 sidor före denna sida

authority to sign

representative

custodial

asemavaltuus

nimenkirjoitusoikeus

huoltaja/edunvalvoja

ställningsfullmakt

firmateckningsrätt

förvaltare

autoritet til å signere

representant

foresatte/verge

myndighed til at underskrive

repræsentant

frihedsberøvende