



KISAKALLIO

VALMISTAUTUMISOHJE KUNTOTESTEIHIN SAAPUVALLE

- Tule testeihin vain terveenä. Testejä ei tule tehdä sairaana/toipilaana (esim.flunssa/kuume/yliirasitus). Testejä edeltävät 7 vuorokautta tulee olla oireettomia. Testien tekeminen sairaana on terveystriksi ja vaikuttaa tulosten luotettavuuteen.
- Tarvittaessa varmista ennakoon Kisakallion testaajalta testien soveltuvuus itsellesi (liittyen esimerkiksi käyttämäsi lääkitykseen, sydän- ja verenkiertoelimistön ja tuki- ja liikuntaelimistön sairauksiin)
- Älä aterioi raskaasti testiä edeltävien 3 tunnin aikana. Myös kofeiinituotteita (kahvi, tee, energiajuomat) ja tupakointia/nikotiinituotteita on syytä välttää testiä edeltävien tuntien aikana
- Alkoholin nauttimista tulee välttää testiä edeltävänä päivänä ja testipäivänä
- Testiä edeltävien 2 vuorokauden (48h) olisi hyvä olla fyysiseltä rasitukseltaan kevyitä

VAATETUS JA MUUT KÄYTÄNNÖN OHJEET

- Ota mukaan kevyet ja väljät sisäliikuntavaatteet sekä sisäliikuntakengät
- Testeissä hengästyy ja tulee hiki, joten ota oma pyyhe, peseytymisvälineet ja mahdollisesti myös juomapullo mukaan
- Polkupyöräergometritestiin voit halutessasi ottaa mukaan omat pyöräilykengät (ja mahdollisesti myös omat lukkopolkimet). Kisakallion testiaseman polkimet ovat yhteensopivat Shimanon SPD-maastoklossiin
- Saapuessasi Kisakallioon Kisakallion testaaja ottaa sinut vastaan päärakennuksen vastaanoton luona (jollei toisin ole sovittu)

ESITIEDOT ENNEN TESTIIN TULEMISTA

- Ennen testien suorittamista kukin testattava täyttää kirjallisen esitietolomakkeen paikan päällä Kisakalliossa
- Vastaa huolellisesti ja rehellisesti esitietolomakkeeseen. On tärkeää että tiedossamme on elintavoista, liikuntatottumuksista ja testaukseen mahdollisesti vaikuttavista sairauksista sekä oireista oleelliset tiedot ennen testien suorittamista. Kerro myös säännöllisestä lääkityksestä. Tiedot ovat luottamuksellisia ja säilytämme ne valvotusti henkilötietosuojasetusten mukaisesti. Kisakallion Urheiluopiston tietosuojaseloste: <https://www.kisakallio.fi/fi/kisakallio-2/kisakallio-tiedottaa/tietosuojaseloste>

AJANVARAUKSET JA TIEDUSTELUT

Sähköpostitse: testauspalvelut@kisakallio.fi

Puhelimitse: 019 31511 / asiakaspalvelu

KISAKALLION URHEILUOPISTO

Kaarina Karin tie 4, 08360 LOHJA

asiakaspalvelu@kisakallio.fi | www.kisakallio.fi