

Kuntotestauksen turvallisuuden lisäämiseksi vastaa kysymyksiin rehellisesti

Nimi	Joukko	Syntymäaika	Pituus	Paino
------	--------	-------------	--------	-------

Vapaa-ajan liikuntaharrastuksesi taso:

Kilpakuntoilu     Kuntoliikunta     Hyötyliikunta     En harrasta liikuntaa

Liikunta-aktiivisuus "hengästyen ja hikoillen" viimeisen 3 kk:n aikana:

Yli 4 krt viikossa     3 – 4 krt viikossa     1 – 2 krt viikossa     Satunnaisesti     Ei lainkaan

Liikunnan kerta-annos:

Yli 60 min     30 – 60 min     Alle 30 min

Edellisen kestävyyskuntotestisi tulos:

Välttävä tai parempi     Heikko

En ole aiemmin osallistunut kuntotestaukseen puolustusvoimissa

Oma arviosi kuntotasostasi tällä hetkellä samanikäiseen suomalaisväestöön verrattuna:

Kestävyyskunto:

Erinomainen     Hyvä     Tyydyttävä     Välttävä     Heikko

Lihaskunto:

Erinomainen     Hyvä     Tyydyttävä     Välttävä     Heikko

Harrastatko työmatkaliikuntaa?

Talvella     Kesällä     Ei lainkaan

- työmatkaliikunnan määrä:

\_\_\_ km / vko    \_\_\_ h / vko    \_\_\_ kk / v

- pääsääntöinen liikkumistapa:

Kävellen     Pyöräillen     \_\_\_\_\_

Työn fyysinen kuormittavuus:

Toimistotyö     Kevyt fyysinen työ     Raskas fyysinen työ

Tupakointi:

Ei lainkaan     Lopettanut v \_\_\_\_     Satunnaisesti     Säännöllisesti

Unen laatu ja määrä testiä edeltävänä yönä:

Erinomainen     Normaali     Riittämätön     Huono, uneton

Oletko juuri tällä hetkellä väsynyt ja stressaantunut?

En     Kyllä

Tunnetko itsesi työkykyiseksi ja terveeksi?

Kyllä     En

**Kuntotestiin ilmoittautuneen allekirjoitus**

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.

Olen tietoinen, että kuntotestitulokseni tallennetaan RESUL:n kuntorekisteriin

Paikka ja aika

Allekirjoitus