

KESTÄVYYSTESTAUS OHJEISTUS

Kiitos kun varasit ajan meille kestävyystestaukseen! Testiturvallisuuden vuoksi on tärkeää, että tutustut [terveysvaatimuksiimme](#), sillä tietyillä riskitekijöillä, oireilla tai sairauksilla on vaikutuksensa testikelpoisuuteen.

VALMISTAUTUMINEN

Testiin valmistautuminen tulee tehdä kuten mihin tahansa kovempitehoiseen harjoitukseen/kilpailuun: kevennä kuormitusta, nuku hyvin ja ruokaile normaalisti. Testiä edeltävät kaksi päivää suositellaan pitämään harjoituskuormitukseltaan kevyinä.

Testipäivänä ruokailu tulee ajoittaa vähinten 2 - 3 h ennen testiä. Nesteytyksestä on hyvä pitää huolta testipäivänä ja testiin voi ottaa mukaan oman juomapullon. Sokeripitoisia juomia tai välipaloja ei suositella ottamaan 30 minuuttia ennen sovittua testiaikaa. Kofeiinia (kahvi, energiajuoma) suositellaan välttämään 3 h ennen testiä. Alkoholin ja tupakan nauttiminen testipäivänä on ehdottomasti kielletty.

Varaamasi testisi sisältää haastattelun harjoitustaustasta, alkumittaukset sekä lämmittelyn ennen varsinaista testiä. Testissä asuna on normaali sisäliikuntavarustus, tiloistamme löytyy pukuhuone, jossa on myös suihku. Matto ja pyöräilytesteissä voi käyttää tavallista ulkojuoksukenkää. Pyörätestiin voi myös ottaa omat pyöräilykengät ja tehopolkimet mukaan. Meiltä löytyy tavallisimmat polkimet (Look, Shimano SPD, SPD-SL). Pyörätestiin on myös hyvää ottaa käsipyyhe mukaan hikeä varten.

Testi tulee suorittaa terveenä. Testiä edeltävät seitsemän päivää tulee olla kuumeettomia ja muutenkin oireettomia. Sairaana testin suorittaminen on terveystriki, eivätkä tulokset ole luotettavia. **Jos sairastut**, peru testi hyvissä ajoin ennen testiajankohtaa.

Testin peruuttaminen tulee tapahtua 2 arkivuorokautta ennen sovittua aikaa – muutoin testit veloitetaan alkuperäisen tilauksen mukaisesti. Sairaustapauksissa muutokset myöhemmin sallitaan lääkärintodistusta vastaan.

Testipalvelun maksu tapahtuu testin jälkeen pankkikortilla, mobiilimaksulla, käteisellä, liikuntaedulla (Smartum, Epassi, Edenred) tai [verkkokaupasta](#) etukäteen ostetulla lahjakortilla tai testituotteella. **Huom.** verkkokaupan tuotteita ei voi ostaa toistaiseksi liikuntaeduilla. Laskutus on myös mahdollinen laskutuslisällä.

Ota yhteyttä, niin autamme.

Juha Sorvisto	Ibai Mendia
Liikuntafysiologi	Liikuntafysiologi
juha.sorvisto@kolmekampusta.fi	ibai.mendia@kolmekampusta.fi
0447755362	0447755363

SAAPUMISOHJEET

Varaamasi testisi tapahtuu Pajulahden kampuksen päärakennuksessa, jonka osoite on Pajulahdentie 167. Kokoonntumapaikka on Testihuone 1 (**siniset nuolet kartalla**), joka sijaitsee päärakennuksen ensimmäisessä kerroksessa. Saavu paikalle hieman ennen testin aloitusajankohtaa. Seurat uimahallin kylttejä, ja jatkat suoraan testihuone 1:n ovesta sisään, ilman kääntymistä uimahallin tiloihin oikealle.

