



ESITTIETOLOMAKE

On tärkeää, että tiedämme elintavoitiasi ja liikuntatottumuksistasi ennen kuin testaamme sinut. Siksi oletan ystävällinen ja vastaat alla oleviin kysymyksiin.

Nimi: S.aika (pp.kk.vv):
 Osoite: Testipäivämäärä:
 Postinro ja toimip: Pituus:
 Puhelin: Paino:
 Sähköposti: Ammatti:
 Valmentajan nimi ja s-posti: Työpaikka:

Oletko aikaisemmin käynyt kuntotestissä Varalan Urheiluopistossa?

En Kyllä, vuonna Testi:

Saako terveystietojasi kysyä? Kyllä Ei

Onko sinulla todettu joku tai joitakin seuraavista sairauksista?

Hengityselinsairaus Ei Kyllä, lisätietoja
 Sydänsairaus Ei Kyllä, lisätietoja
 Kohonnut verenpaine Ei Kyllä, lisätietoja
 Diabetes Ei Kyllä, lisätietoja
 Tuki- ja liikuntaelimestön sairaus Ei Kyllä, lisätietoja
 Muu liikuntasuoritukseen vaikuttava sairaus, mikä?

Käytätkö jotain lääkettä säännöllisesti? En Kyllä, mitä?

Tupakoitko? En Kyllä Olen lopettanut vuotta sitten

Oletko käyttänyt alkoholia edellisen 2 vrk:n aikana? Ei Kyllä annosta

Onko sinulla ollut kuumetta tai flunssaista oloa viimeisen 2 viikon aikana? Ei Kyllä

Onko sinulla esiintynyt joitakin seuraavista oireista viimeisen 6 kk:n aikana?

Onko sinulla esiintynyt rintakipuja tai puristuksen tunnetta rinnassa? Ei Kyllä En osaa sanoa
 Onko sinulla esiintynyt rytmihäiriötuntemuksia? Ei Kyllä En osaa sanoa
 Onko sinulla esiintynyt rasituksen liittyvää hengenahdistusta? Ei Kyllä En osaa sanoa
 Onko sinulla esiintynyt rasituksen yhteydessä päänsärkyä? Ei Kyllä En osaa sanoa
 Onko sinulla ollut huimausoireita? Ei Kyllä En osaa sanoa
 Onko sinulla esiintynyt toistuvia liikkumista haittaavia selkäkipuja? Ei Kyllä En osaa sanoa
 Onko sinulla esiintynyt toistuvia niska-hartiaseudun oireita? Ei Kyllä En osaa sanoa
 Onko sinulla esiintynyt toistuvia liikkumista haittaavia nivelkipuja? Ei Kyllä En osaa sanoa
 Onko sinulla esiintynyt poikkeavan voimakasta uupumusta liikkeessä? Ei Kyllä En osaa sanoa

Minkälainen on työsi fyysinen kuormittavuus? Toimisto Kevyt fyysinen Raskas fyysinen

Harrastan kuntoliikuntaa (ainakin lievää hikoilua ja hengästymistä aiheuttavaa liikuntaa):

A) En lainkaan B) Satunnaisesti C) 1-2 krt/vko D) 2-3 krt/vko E) 3-4 krt/vko F) Yli 4 krt/vko

Tavallisimmat liikuntamuodot:

Peruslenkin matka, vauhti ja syke:

Maraton- / puolimaratonennätys tai muun kisan tulos, matka ja vuosi:

Oma arvio kunnostasi:

Kestävyyskunto Heikko Välttävä Keskitaso Hyvä Erinomainen
Lihaskunto Heikko Välttävä Keskitaso Hyvä Erinomainen

Saako testituloksesi tallentaa mahdollista seurantatestiä varten? Ei Kyllä

Saako testituloksesi tallentaa K-Lab Cloud-tietokantaan (vain urheilijat)? Ei Kyllä

Saako testituloksesi käyttää tutkimus- ja tuotekehitystarkoituksessa anonymisti? Ei Kyllä

Saako testituloksesi lähettää antamaasi sähköpostiosoitteeseen? Ei Kyllä

Saako testituloksesi lähettää valmentajillesi erikseen sovituksi? Ei Kyllä

Saako testiisi liittyviä valokuvia ja videoita (esim. tekniikka-analysit) tallentaa? Ei Kyllä

Saako testiisi liittyviä valokuvia ja videoita jakaa valmentajillesi erikseen sovituksi? Ei Kyllä

Saako testitilanteestasi ottaa valokuvia / videoita Varalan urheiluopiston ja Tampereen urheiluakatemia viestintä- ja markkinointikäyttöön? Ei Kyllä

Olen selvillä testiin liittyvistä mahdollisista riskeistä. Antamani tiedot ovat oikeat ja kykenen osallistumaan testiin. Osallistun testiin vapaaehtoisesti.

Paikka / aika _____ Allekirjoitus _____

Alle 16-vuotiailla huoltajan allekirjoitus _____

Varalan urheiluopiston tietosuojaseloste on luettavissa osoitteessa: <https://varala.fi/tietoa-varalasta/tietosuoja/>