

# VARALA

## ESITIELOMAKE

Testipäivämäärä: .....

**On tärkeää, että tiedämme elintavoitiasi ja liikuntatottumuksistasi ennen kuin testaamme sinut. Siksi olethan ystävällinen ja vastaa alla oleviin kysymyksiin.**

Nimi: ..... Syntymäaika: .....  
Osoite: ..... Pituus: .....  
Postinro ja toimip: ..... Paino: .....  
Puhelin: ..... Valmentajan nimi: .....  
Sähköposti: ..... Valmentajan sähköposti: .....

### 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 liikkuessasi?  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 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 käyttää ja luovuttaa kolmansille osapuolille tutkimus- ja tuotekehitystarkoituksessa ilman tunnustietoja?  Ei  Kyllä

Saako testituloksesi lähettää antamaasi sähköpostiosoitteeseen?  Ei  Kyllä

Saako testituloksesi lähettää valmentajillesi erikseen sovitusti?  Ei  Kyllä

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

Saako testiisi liittyviä valokuvia ja videoita (esim. tekniikka-analyysit) jakaa valmentajillesi erikseen sovitusti?  Ei  Kyllä

Saako testistäsi ottaa valokuvia ja videoita Varalan urheiluopiston viestintä- ja markkinointikäyttöön?  Ei  Kyllä

Minulle saa lähettää sähköpostitse tietoa Varalan urheiluopiston tulevista testaustapahtumista ja -tuotteista  Ei  Kyllä

**Olen selvillä testiin liittyvistä mahdollisista riskeistä. Antamani tiedot ovat oikeat ja kykenen osallistumaan testiin. Osallistun testiin vapaaehtoisesti. Vastaan omasta vakuutusturvastani testiin liittyvien tapaturmien terveystietojen osalta.**

Paikka / aika ..... Allekirjoitus .....

Alle 16-vuotiailla huoltajan allekirjoitus .....



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