

KUNTOTESTAUS

taustatieto- ja suostumuslomake



Nimi: _____ Sähköposti: _____

Taho/yritys: _____ Osasto: _____

Syntymäaika: p _____ k _____ v _____ Ikä: _____ Pituus: _____ cm

Rastita sopiva vaihtoehto:

- Onko sinulla sydämentahdistin? ei kyllä
- Käytätkö astma-, verenpaine- tai sydänlääkkeitä? ei kyllä

Arvioi työkykyäsi!

- Oletetaan, että työkykysi on parhaimmillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle työkyvyillesi? Ympyröi!

täysin työkyvytön 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 työkyky parhaimmillaan

- Kuinka usein tunnet työpäivän jälkeen olevasi kohtuuttoman uupunut? Ympyröi!

1 = erittäin usein 2 = melko usein 3 = silloin tällöin 4 = melko harvoin 5 = en juuri koskaan

Arvioi liikunta-aktiivisuuttasi kestävyyskunnan osalta viimeisen 3 kuukauden aikana:

- 1. MATALA:** Et osallistu säännölliseen liikuntaharrastukseen tai muuhun rasittavaan fyysiseen suoritukseen. Kävelet ja teet satunnaisesti jotakin, missä hikoilet tai hengästyit. Liikut autolla työmatkat ja päivittäisasiinnit.
- 2. KESKITASO:** Liikut säännöllisesti vähintään kerran viikossa. Esimerkiksi käyt reippaalla kävelyllä tai osallistut enimmillään 2 tuntia viikossa liikuntaharrastukseen TAI työsi vaatii päivittäistä jatkuvaa aktiivisuutta / liikettä.
- 3. KORKEA:** Osallistut rasittavaan ja kuormittavaan liikuntaharrastukseen säännöllisesti vähintään 3 kertaa viikossa TAI esimerkiksi liikut päivittäiset työmatkat pyörällä vähintään 30 min suuntaansa.
- 4. HUIPPU:** Osallistut vähintään 5 kertaa viikossa raskaaseen ja kuormittavaan liikuntaan sekä harjoittelet tavoitteellisesti.

Suostumus

Osallistun mittauksiin vapaaehtoisesti ja omalla vastuullani. Allekirjoituksellani suostun siihen, että tulokseni saa tallentaa LiikUn tietojärjestelmään. Tuloksiani saa käyttää ryhmäyhteenvetoihin sekä tieteelliseen raportointiin (esim. julkaisuihin) sellaisessa muodossa, jossa yksittäistä testattavaa ei voi tunnistaa.

- Tuloksistani saa lähettää kopion työterveyteen kyllä ei
- Tuloksiani saa käyttää nimettömänä tutkimuskäyttöön kyllä ei
- Sähköpostiani saa käyttää LiikUn testitapahtumien markkinointiin kyllä ei

Tämä lomake jää testaajalle ja lomake hävitetään asianmukaisesti testitapahtuman jälkeen!

Testattavan allekirjoitus: _____

Testaaja kirjaa: **Vyötärö**

Puristus

Polar-indeksi