

ORUK:n cooperin testiin osallistujille!

1. Valmistautumisohjeet

Kuntotestauksen turvallisuutta ja luotettavuutta lisätään hyvillä valmistautumisohjeilla.

Noudata seuraavia ohjeita:

- välttä testausta edeltävän kahden vuorokauden aikana kovaa fyysistä ponnistelua
- välttä fyysistä rasitusta testipäivänä,
- älä nauti alkoholia testausta edeltävän 24 tunnin aikana,
- hyvä yöuni on eduksi testauksen onnistumiselle,
- välttä testipäivänä raskasta ateriaa vähintään 3–5 tuntia ennen testausta,
- välttä tupakointia, kahvin, teen tai virkistysaineita sisältävien virvoitusjuomien nauttimista neljä tuntia ennen testiä,
- olosuhteisiin ja vuodenaikaan sopiva liikuntavarustus,
- muista lämmittely ennen suoritusta ja jäähdyttely jälkeen suorituksen.

2. Kuntotestausta rajoittavat tai estävät tekijät

Alla on lueteltu niitä sairauksia, jotka ovat tai saattavat muodostua kuntotestauksen esteeksi.

Vaikeat sydän- ja verenkiertoelimistön sairaudet tai oireet

- äskettäinen sydäninfarkti (kuuden kuukauden kuluessa),
- sepelvaltimotauti, johon liittyy rintakipuja,
- läppävika, kardiomyopatia tai muu sydämen vajaatoimintaa aiheuttava vaiva,
- hoitamaton kohonnut verenpaine (yli 165/110 mmHg),
- rytmihäiriöitä, jotka lisääntyvät tai joiden aiheuttamat oireet pahenevat rasituksessa,
- vaikea anemia (hemoglobiini alle 100–110 g/l),
- yllä mainittuihin sairauksiin tai oireisiin määrätty lääkitys.

Vaikeita oireita rasituksessa (ahdistus, huimaus, kipu)

Sairaudet ja oireet, joiden perusteella testaus on siirrettävä oireettomaan ajankohtaan:

Vaikea epätasapainossa oleva yleissairaus (insuliini diabetes, hoitamaton kilpirauhasen liikatoiminta, reumataudit, psykoosi)

- flunssa tai muu yleisinfektio (kuume),
- äskettäinen vaikea tapaturma,
- äskettäinen leikkaus,
- viimeisen kolmanneksen raskaustila, riskiraskaus tai lapsivuoteus,
- epätavallinen väsymys tai heikkous,
- intoksikaatio (alkoholi, lääkkeet).

3. Juoksutesti

Juoksutesti on maksimaalinen aerobinen suoritus. Testattavan tulee olla terve ja vähintään välttäväkuntoinen. Testiin ei saa osallistua itsensä sairaaksi tunteva, esimerkiksi kuumeinen. Osallistuminen on sallittua vasta, kun asianomainen on toipunut ja terve. Erityisen varovainen on oltava nuhakuumeen jälkeen, jolloin sydänlihastulehdusvaara on suuri. Juoksutestiä suositellaan edeltävän säännöllinen 6–8 viikon harjoittelu. Juoksutestiin valmistautuminen on jokaisen osallistujan omalla vastuulla. Testiä varten tapahtuvan harjoittelun yksi tavoite on totuttaa elimistö kunnan edellyttämään tasaiseen matkavauhtiin. Kuntotason tiedostaminen lisää testin turvallisuutta ja auttaa juoksijaa jakamaan voimansa oikein. Juoksutestiin valmistauduttaessa on vältettävä raskasta ateriointia ja tupakointia 2–4 tuntia ennen testiä. Alkoholin käyttöä ja raskasta fyysistä rasitusta on vältettävä testiä edeltävänä ja testipäivänä. Juoksutestiä ei saa järjestää -17 C tai sitä kylmemmissä olosuhteissa. Lämpötilan lisäksi on otettava huomioon tuulen jäädyttävä vaikutus. Talvella on varmistuttava juoksualustan turvallisuudesta. Liukas juoksualusta hiekoitetaan. Lämpimällä säällä, yli +17 C, järjestetyssä juoksutestissä tulee valvojan hallita lämpötasapainon turvaamisen edellyttämät toimenpiteet sekä lämpösairauksien ensiapu. Testin järjestämistä hellesäässä (yli +25 C°) tulee välttää. Vaatetus on valittava sään mukaan. Lievätkin infektiot lisäävät lämpötasapainon pettämisen riskiä. Ennen testijuoksua on suoritettava kestoltaan 10–15 minuutin verryttely juosten ja voimistellen siten, että elimistö on valmis tulevaan fyysiseen suoritukseen. Koulutus- tai testitapahtuman johtaja tai testaja kertoo turvallisuusohjeet jokaiselle tapahtumaan osallistuvalla ennen fyysisesti vaativan suorituksen alkua.

Osallistujalle on ennen toiminnan alkua ilmoitettava, että suoritus on keskeytettävä välittömästi, mikäli hän tuntee jonkin seuraavista oireista

- lisääntyvä rintakipu,
- voimakas hengenahdistus,
- epätavallisen voimakas väsymys,
- huimaus, pyörryttävä olo,
- muu hälyttävä tavallisuudesta poikkeava oire tai voimakas kiputila.

Testaaja seuraa aktiivisesti testattavia suorituksen aikana. Testattavan suoritus on aina keskeytettävä ja tarvittava ensihoito aloitettava, mikäli testattava pyytää saada keskeyttää suorituksensa tai testaaja havaitsee jonkin alla luetelluista oireista. Jokaisen testattavan on myös ilmoitettava testaajalle, mikäli havaitsee muissa testattavissa, jonkin seuraavista oireista:

- sekavuus,
- horjuminen, hoipertelu,
- muun hätätilanteeseen viittaavan merkin (normaalista poikkeava oire), esimerkiksi poikkeuksellinen kalpeus tai sinertävät huulet.

Toimenpiteet vaaratilanteessa:

- rasituksen keskeyttäminen,
- testattavan voinnin tarkastaminen,
- testattavan siirtäminen oikeaan asentoon,
- tajuissaan oleva istuma-asentoon, hiukan takanojaan,
- testattavan toimittaminen sairaalaan tai terveystakeskukseen,
- tarvittaessa yhteys hätäkeskukseen ja elvytyksen aloittaminen.

Lähteet

PUOLUSTUSVOIMIEN KUNTOTESTAAJAN KÄSIKIRJA
Pääesikunta, henkilöstöosasto, 2008.