KUNTOTESTAUS
taustatieto- ja suostumuslomake

Nimi: _____ **Sähköposti:** _____

Koulu: ☐ SAMK Pori ☐ SAMK Rauma ☐ DIAK ☐ UCPori ☐ OKL ☐ **opiskelija** ☐ **henkilökuntaa**

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

Rastita sopiva vaihtoehto:

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

Arvioi opiskelu-/työkykyäsi!

- **Oletetaan, että opiskelu-/työkykysi on parhaimmillaan saanut 10 pistettä. Minkä pistemäärän antaisit nykyiselle opiskelu-/työkyvyllesi? Ympyröi!**

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

- **Kuinka usein tunnet opiskelu-/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 kestävyyskunnon osalta viimeisen 3 kuukauden aikana:

☐ **1.MATALA:** Et osallistu säännölliseen liikuntaharrastukseen tai muuhun rasittavaan fyysiseen suoritukseen. Kävelet ja teet satunnaisesti jotakin, missä hikoilet tai hengästyt. Liikut autolla työmatkat ja päivittäisasioinnit.

☐ **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.

- 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** ☐