

PEKOULOS:n hallinnollinen määräys HU690/25.9.2024, Fyysinen toimintakyky  
PEKOULOS:n hallinnollinen määräys HR157/12.4.2021, Reservin koulutus  
PEHENKOS:n hallinnollinen määräys HU460/19.6.2024, Reserviin ja varareserviin kuuluvan asevel-  
vollisen ylentäminen  
MPK:n asiakirja 60/1.03/16.6.2021, Fyysisen toimintakyvyn koulutusohjelma

## MAANPUOLUSTUSKOULUTUKSEN KUNTOTESTAUSOHJE

### Yleistä

Puolustusvoimien suorituskyvyn perustan muodostavat hyvin koulutetut ja toimintakykyiset reserviläiset. Siksi on tärkeää, että reserviläisiä kannustetaan ylläpitämään fyysistä kuntoaan, liikunta-aktiivisuuttaan sekä terveyttään. Fyysinen koulutus ja liikunta-koulutus sisältyvät vapaaehtoiseen maanpuolustuskoulutukseen ja sitä ohjataan MPK:n fyysisen toimintakyvyn koulutusohjelmalla.

Koulutuksen lisäksi tulisi etenkin sijoitettujen reserviläisten tehtäväkohtaista fyysistä toimintakykyä testata säännöllisesti. Kuntotestejä järjestetään puolustusvoimien ker-  
tausharjoituksissa, vapaaehtoisissa harjoituksissa ja Maanpuolustuskoulutusyhdistyk-  
sen (MPK) kursseilla.

Kuntotestien tavoitteena on arvioida reserviläisten kunto-ominaisuuksia sekä antaa pa-  
lautetta fyysisen toimintakyvyn sen hetkisestä tilasta sekä mahdollisista kehittämistar-  
peista. Tämän ohjeen tarkoituksena on määrittää perusteet MPK:n testaustoiminnan  
yhtenäisyydelle sekä tehdä siitä systemaattinen, turvallinen ja laadukas käytäntö kai-  
kissa piireissä.

Kuntotestaus on merkittävä osa reserviläisten fyysisen toimintakyvyn ylläpitoa ja kehit-  
tämistä sekä seurantaa. Puolustusvoimien Urheilukoulu kouluttaa vuosittain reserviläi-  
sistä kuntotestaajakurssien kouluttajia, jotka kouluttavat MPK:n testaajakursseilla varsi-  
naisia kuntotestaajia. Koulutuksen tavoitteena on, että jokaisessa piirissä on 2–3 kunto-  
testaajakouluttajaa sekä 10–20 aktiivista kuntotestaajaa.

### Kuntotestaajan oikeudet

Kuntotestaajan lisenssi on voimassa viisi (5) vuotta, jonka jälkeen tulee osallistua täydennyskoulutukseen. Täydennyskoulutuksen jälkeen kuntotestaajan lisenssi on voimassa vielä seuraavat viisi (5) vuotta, jonka jälkeen tulee osallistua uudelleen testaajakursseille. Piirit vastaavat täydennyskoulutuksen järjestämisestä, josta käsketään MPK:n toimintasuunnitelmassa.

Kuntotestaajalisenssin voimassaolo edellyttää säännöllistä ja aktiivista testaamista vuosittain. Kuntotestaajilta vaaditaan lisäksi kirjallinen sitoumus siitä, että he toimivat aktiivisina testaajina MPK:n kursseilla. Sitoumuslomake on saatavilla MPK:n lomaketietokannasta.

MPK:n piirien järjestämien testaajakurssien hyväksytysti suorittaneiden testaajaoikeudet vahvistaa valvovan aluetoimiston päällikkö. Testaajakurssin järjestävän piirin päällikkö vastaa siitä, että valvovalle aluetoimistolle sekä jakeluna osallistuneiden piiripäälliköille lähetään esitys kurssille osallistuneiden oikeuksien vahvistamisesta.

Testaajaoikeudet kirjataan Aluetoimiston ja MPK:n tietojärjestelmiin. MPK:n osalta kirjauksista vastaa koulutus- ja viestintäsihteeri aluetoimiston hyväksynnän jälkeen. Asevelvollisten operatiivisessa tietojärjestelmässä on seuraavat koodit reserviläisten kuntotestaajaoikeuksille: Reserviläistestaajakouluttaja 930 ja Reserviläistestaaja 931. Piirien liikuntapäälliköt yhteistyössä valmiuspäälliköiden kanssa vastaavat siitä, että heillä on riittävästi koulutettuja testaajia, ja samalla he ylläpitävät ajan tasalla olevaa testaajaluetteloa.

## Fyysisen toimintakyvyn testaaminen

Reserviläisten fyysisen toimintakyvyn (=kunto) testaus toimeenpannaan MPK:n kuntotestausohjeen mukaisesti, joka perustuu Puolustusvoimien fyysisestä toimintakyvystä annettuihin vaatimuksiin ja määräyksiin.

Käytössä on samat testimenetelmät kuin puolustusvoimilla. Tavoitteena on, että mahdollisimman moni reserviläinen osallistuu testeihin ja saisi testituloksiin perustuvan kuntopalautteen sekä harjoitusohjelman.

Paikallispataljooniin (ml. puolustushaarojen erikseen määrittämät joukot) ja niiden maakuntakomppanioihin sijoitetut reserviläiset tulisi testata vähintään joka toinen vuosi, jolloin testeillä varmistetaan sijoitettujen reserviläisten tehtävän edellyttämä fyysinen toimintakyky.

Fyysisen toimintakyvyn testit (=kuntotestit) ovat seuraavat:

- Kestävyystesti:
  - o 12-minuutin juoksutesti,

- UKK-instituutin 2 km:n kävelytesti:
  - Yli 45-vuotiaat ja riskiryhmään kuuluvat reserviläiset.
  - Kuntotestin tulos ilmoitetaan maksimaalisen hapenoton arvona, joka saadaan yhteistyössä puolustusvoimien kanssa laaditun muuntotaulukon avulla (MPK:n intranet, fyysisen toimintakyvyn ohje-pankki).
- Lihaskuntotestit:
  - vauhditon pituushyppy,
  - istumaannousu,
  - etunojapunnerrus.

Edellä mainittu järjestys on myös lihaskuntotestien suoritusjärjestys. Ennen kuntotestejä tehdään aina vähintään 15 minuutin alkuverryttely, jolla varmistetaan lihasten suorituskykyisyys testeissä ja vähennetään vammautumisen riskiä. Lihaskuntotestien eri osioiden välille varataan 5–10 minuutin palautumisaika. Kuntotestit voidaan suorittaa yhden päivän aikana, kun varmistetaan, että lihaskuntotestien ja kestävyystestin välillä on vähintään kahden tunnin palautumisaika. Lihaskuntotesti tehdään tällöin ensimmäisenä.

Reserviläisten kuntotestaamisessa **ei käytetä** puolustusvoimien ammattisotilaille määrättyjä **korvaavia testejä**, joita ovat polkupyöräergometritesti, 12-minuutin uintitesti ja isometrinen maastavetotesti (HU690/25.9.2024).

Kuntotestien turvallisuusohjeet ja tehtäväkohtaiset luokittelutaulukot on esitetty PEKOULOS:n hallinnollisen määräyksen HU690/25.9.2024 liitteessä 1 sekä tämän asiakirjan liitteessä 1 ja 2 sekä kohdassa turvallisuusohjeet.

Testin johtaja kirjaa testitulokset joko Excel -taulukkoon tai paperilomakkeelle. Tämän jälkeen vahvistetut tulokset kirjataan MPK:n tiedonhallintajärjestelmään, josta ne siirretään kaksi kertaa vuodessa puolustusvoimien AVTOPJO järjestelmään. **Suorittamalla molemmat kuntotestiosasuoritukset vähintään tasolla yksi (viiteasiakirja 2) voi ansaita yhden rinnasteisen kertausharjoituspäivän vuodessa.**

Kuntotestit voi johtaa reserviläisten kuntotestaajakurssin hyväksytysti suorittaneet testaajat. Kuntotestejä järjestään jokaisessa piirissä toimintavuoden aikana puolustusvoimien esittämien sekä piirien tarpeiden mukaisesti.

## Reserviläisten kenttäkelpoisuussuoritukset

Fyysistä toimintakykyä mittaavien testien lisäksi voidaan järjestää kenttäkelpoisuutta arvioivia tehtäväkohtaisia toiminnallisia sotilastyötä simuloivia suoritteita. Niitä voivat olla

muun muassa taakankantotesti, tehtäväradat, marssit ja jotokset, jotka voivat sisältää suunnistuksen ja mahdollisesti muita osioita. Kenttäkelpoisuussuoritukset järjestetään MPK:n kursseina ja SOTVA-peruskoulutuksena.

Puolustusvoimien normissa HU460/19.6.2024 on määritetty reserviläisten kenttäkelpoisuuden **osasuorituksia ovat marssit, suunnistus ja ammunnat**. Marsseista voi valita vuosittaiseksi kenttäkelpoisuustestiksi jalka-, pyörä- tai hiihtomarssin. **Suorittamalla 2/3 osasuoritusta voi ansaita yhden rinnasteisen KH-päivän vuodessa.**

Kenttäkelpoisuustestien **marssivaihtoehdot** ovat:

- Jalkamarssi, minimimatka on **25** kilometriä.
  - o Jalkamarssi pyritään suorittamaan maastopuvussa mukana päivätaipaleen reppu.
- Hiihtomarssi, minimimatka **35** kilometriä.
  - o Varustuksen määrittää marssin järjestäjä.
- Polkupyörämarssi, minimimatka **80** kilometriä.
  - o Varustuksen määrittää marssin järjestäjä.

Marssit järjestetään sotilaallisen valmiuden (SOTVA) kursseina joko erillisinä tapahtumina tai osana mm. Kesäyönmarssi-tapahtumia paikallisten olosuhteiden ja resurssien mukaan. Marsseilla ei ole yleistä aikavaatimusta vaan järjestäjä voi määrittää tapahtumakohtaisen aikarajan olosuhteiden ja testattavana olevan kohderyhmän mukaan (tehtäväkohtainen testi).

**Suunnistuksen** vaatimuksena on hyväksytty tulos **viiden (5) kilometrin suunnistusradalla** virallisella ajanotolla. Suorituksessa ei ole yleistä aikavaatimusta vaan järjestäjä voi erikseen määrittää käytettävissä olevan ajan radan kiertämiseen maaston ja olosuhteet sekä testattava kohderyhmä huomioiden. Piirit voivat järjestää suunnistustestin SOTVA-kurssina osana paikallisia iltarasteja/vast. yhteistyössä paikallisten suunnistusseurojen kanssa. Tapahtuman johtaa/valvoo kuntotestausoikeudet omaava kouluttaja.

**Ampumasuoritukseksi** hyväksytään erillisenä **MPK:n SOTVA-kurssina järjestetyn** ampumataitotestin hyväksytty tulos rynnäkkökiväärillä (Rk7) tai erikseen sotilaiden SM-kilpailujen ohjelmistoon kyseisenä vuonna kuuluva lajin hyväksytty tulos. Ammunta järjestetään puolustusvoimien määräyksen (ampumaohjelmiston) mukaan, jota hallinnoi ja ylläpitää Maavoimat. Ammunnan johtaa/valvoo ammunnanjohtajaoikeudet omaava kouluttaja.

Kenttäkelpoisuustestien osasuoritukset kootaan MPK:lla ja toimitetaan puolustusvoimien aluetoimistolle, missä ne kirjataan asevelvollisten tietojärjestelmään kahdesti vuodessa.

## Turvallisuusohjeet

Reserviläisten fyysisen toimintakyvyn testaus toimeenpannaan yhteistyössä Puolustusvoimien kanssa noudattaen yhteneviä turvallisuuskäytänteitä. Kuntotestaustoiminnan tärkeimmät arvioitavat tekijät ovat turvallisuus, luotettavuus ja eettisyys, jotka on aina otettava huomioon testimenetelmien valinnassa, tiedonkäsittelyssä sekä testausvälineiden ja testitilanteen valvonnassa. Toimintakyvyn arvioiminen perustuu luotettavaan ja eettisesti hyväksyttävään toimintaan. Kuntotestien turvallisuudesta ei saa tinkiä.

Osallistuminen kuntotesteihin ovat pääsääntöisesti sotilaallisen valmiuden (SOTVA) koulutusta. Nuorten alle 18-vuotiaiden osallistuminen kuntotesteihin on tutustumistointa (TUTO). Piirien johtamat kuntotestit toimeenpannaan MPK:n kursseina, jolloin osallistujat ovat vakuutettuja. Vakuutus kattaa vain tapaturmat, mutta ei testin aikaisia sairauskohtauksia. Niitä varten tulee testattavilla olla voimassa oleva sairaskuluvakuutus. Sairauskohtauksissa tulisi mahdollisuuksien mukaan tukeutua aina julkiseen terveyshuoltoon, jolloin hoidettava ei tarvitse sairaskuluvakuutusta.

Kuntotestauksen lähtökohtana on, että testeihin osallistuu vain terveet tai lääkäriltä luvan saaneet reserviläiset tai muut kansalaiset. Kuntotestaajan on aina varmistettava, että testattava on terve, tai hänellä on lääkärin myöntämä lupa osallistua testeihin. Käytännössä asia varmistetaan alkupuhuttelun (**liite 1, turvallisuusohjeet**) yhteydessä ennen testiä ja vahvistetaan luetuttamalla sekä allekirjoittamalla MPK:n turvallisuuslomake ennen kuntotestin suorittamista. Kuntotestauksen turvallisuuslomake on **liitteenä 3**.

Kuntotestaajien tulee hävittää turvallisuuslomakkeet viikon kuluessa kuntotestin suorittamisesta. Niitä ei saa säilyttää tätä pidempään. Lomake on tulostettavissa myös MPK:n intranetin ohjepankista.

Osallistuja vastaa siitä, että hän antaa totuudenmukaisen tiedon terveydentilastaan. Henkilön osallistuminen testeihin sairaana tai toipilaana on kiellettyä ja se on estettävä, mikäli henkilö haluaa kiellosta huolimatta osallistua. Testeihin osallistuminen on sallittua vasta, kun asianomainen on toipunut ja terve.

Testit on järjestettävä sellaisissa olosuhteissa, joihin ensihoidon saatavuus on varmistettu. Testaajalla on oltava tiedossaan ja käytettävissään toimintatapa mahdollista poikkeustilannetta varten, jossa testattavan terveys on vaarantunut. Testaajan on osattava hätäensiavun perusteet sekä liikuntavammojen ensiapu. Useimmiten nopein toimintatapa ensihoidon saamiseksi paikalle on soitto yleiseen hätänumeroon tai lähivaruskunnan terveysaseman lääkinnän ammattilaisiin tukeutuminen. Testipaikalla on oltava puhelinyhteys terveydenhuollon toimipisteeseen, esimerkiksi lähimmälle terveysasemalle. Hätätilanteessa ensisijainen toimintatapa on soittaa yleiseen hätänumeroon 112. Kuntotesteissä tulee aina olla hätäensiavun ja kolmen K:n (kompresio, kohoasento, kylmä) ensiavun valmius.

Kuntotestien yksityiskohtaiset turvallisuusohjeet on esitetty liitteessä 1.

## Muut asiat

Kuntotestitapahtumien tulisi olla huolellisesti valmisteltuja ja mukaansa tempaavia sekä iloisia koulutustilaisuuksia. Niiden yhteyteen voidaan lisätä myös muuta koulutusta, jotta koulutuspäivästä saadaan mahdollisimman tehokas. Kuntotestien yhteydessä voi olla, esimerkiksi ampumakoulutusta ja kaluston käsittelyä sekä tietoisuuksia fyysisen kunnan kohottamisesta ja hyvinvoinnin edistämisestä. Kuntotestin jälkeen pyritään aina antamaan lyhyt testipalaute sekä ohjeita harjoittelusta.

Puolustusvoimien tuottama asevelvollisten käyttöön kohdentama maksuton MarsMars -mobiiliapplikaatio on hyvä perusta harjoitusohjelmien laadinnalle. Se on asevelvollisten tarpeisiin räätälöity versio kaupallisesta HeiaHeia-sovelluksesta, jota puolustusvoimat kehittää jatkuvasti myös reserviläisten kohdennettuihin tarpeisiin. Tavoitteena on, että mahdollisimman moni reserviläinen ottaa käyttönsä MarsMars -sovelluksen, joka on ladattavissa älypuheliiniin Apple Storesta ja Google Play kaupasta. Edellä mainittujen palveluiden käyttö edellyttää henkilökohtaisen tilin luomista ja se on laajasti hyödynnettävissä myös muiden kuin asevelvollisten käyttöön.

Kuntotestejä voidaan reserviläisten lisäksi järjestää eri kohderyhmille, kuten esimerkiksi vapaaehtoiseen maanpuolustukseen osallistuville naisille, nuorille 16–18-vuotiaille koululaisille sekä kutsuntaikäisille miehille ja valintatilaisuuksiin osallistuville naisille. Tämä asiakirja kumoaa MPK:n ohjeen 2/1.03/11.1.2022.

Kari Pietiläinen  
Koulutusjohtaja

Harri Koski  
Liikuntapäällikkö

JAKELU Piirit

TIEDOKSI PEKOULOS, URHK/KAARTJR, RESUL

## KUNTOTESTAUKSEN TURVALLISUUSOHJEET

### Kuntotestausta rajoittavat terveydelliset syyt

Mikäli henkilöllä on todettu jokin tai useampi alla luetelluista sairauksista tai oireista, hän on velvollinen tarvittaessa varmistamaan lääkäriltä mahdollisuuden osallistua fyysisen toimintakyvyn testeihin. Alla luetellut oireet on esitetty kuntotestauksen turvallisuuslomakkeessa.

- Aineenvaihdunta-, sydän- ja verenkierto- tai hengityselinsairaus tai oire, joka estää tai haittaa liikkumista (esim. huonossa tasapainossa oleva diabetes, huonossa tasapainossa oleva astma, oireinen sydänsairaus, kohonnut [yli 140/90 mmHg] verenpaine)
- Rintakipua, rytmihäiriötuntemuksia, tai hengenahdistusta fyysisen rasituksen aikana
- Tuki- ja liikuntaelinelimistön sairaus tai oire, joka estää fyysisen toimintakyvyn testaukseen osallistumisen tai haittaa liikkumista
- Huimausta tai pyörrytyksen tunnetta, joka vaikeuttaa liikkumista
- Edellä mainitsematon muu sairaus tai oire, jonka vuoksi kyky osallistua liikuntaan on rajoittunut
- Suvussa alle 60-vuotiaana sattunut äkillinen sydäntapahtuma
- Testiä edeltävän kahden viikon aikana sairastettu hengitystieinfektio (flunssa, kuume, yskä)
- Raskaus.

### Valmistautuminen testeihin

Testauksen turvallisuutta ja luotettavuutta lisätään hyvillä valmistautumisoheilla. Testattaville annetaan ainakin seuraavat ohjeet:

- välttää testausta edeltävän kahden vuorokauden aikana kovaa fyysistä ponnistusta,
- välttää fyysistä rasitusta testipäivänä,
- älä nauti alkoholia testausta edeltävän 24 tunnin aikana,
- hyvä yöuni on eduksi suorituksen onnistumiselle,
- välttää testipäivänä raskasta ateriaa vähintään 3–5 tuntia ennen testausta,
- välttää nikotiini- ja kahvin käyttöä ja runsasta kahvin, teen tai virkistysaineita sisältävien virvoitusjuomien nauttimista neljä tuntia ennen testiä,
- olosuhteisiin ja vuodenaikaan sopiva liikuntavarustus,
- testi ei ole kilpailutapahtuma vaan oman fyysisen toimintakyvyn tason arviointitilaisuus.

Kuntotestit suoritetaan aikaisintaan kaksi tuntia ruokailun päättymisen jälkeen.

### Ohjeistus ennen testejä

Testitapahtuman johtaja tai testaaja kertoo suullisesti ennen kuntotestin alkua turvallisuusohjeet liitteen 2 mukaisesti. Testaaja kertoo ennen testiä testattaville, että testattava on aina omaehtoisesti osallistumassa testiin ja hänellä on kaikissa tilanteissa oikeus keskeyttää käynnissä oleva testi juuri silloin kun hän itse haluaa, ilman erillistä syytä.

Testaaja ilmoittaa testattaville, että suoritus on keskeytettävä välittömästi, mikäli testattava tuntee jonkin seuraavista oireista:

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

Lisäksi testaaja kysyy, että testitapahtumaan osallistuvan on ilmoitettava välittömästi testaajalle, mikäli havaitsee muissa testattavissa, jonkin seuraavista oireista:

- sekavuus
- horjuminen tai hoipertelu
- muun hätätilanteeseen viittaavan merkin, esimerkiksi poikkeuksellinen kalpeus tai sinertävät huulet.

Testaaja varmistuu, että ennen kuntotestien suorittamista tehdään vähintään 15 minuuttia kestävä alkuverryttely, jolla elimistö valmistetaan rasitukseen.

Testaaja varmistaa lisäksi kysymällä testattavilta, ettei testiin ole osallistumassa sellaisia henkilöitä, jotka ovat sairaana tai joilla on lääkärin määräämä palvelushelpotus.

### Seuranta testin aikana

Testin suoritustavan tarkka ohjeistus vähentää epäselvien tai tulkinnallisten suoritusten määrää. Testin aikana puutteellisia tai virheellisiä suorituksia tekeviä on huomautettava aikaimmalla mahdollisella tavalla. Virheelliset suoritukset vähennetään lopputuloksesta. Testaaja päättää hyväksytyt ja hylätyt suoritukset mittaamismenetelmästä riippumatta. Myös testin apuvalvojen (suoritusten/kierrosten laskenta) ohjeistaminen on tärkeää, jotta testitulokset on luotettava.



Testaaja seuraa testattavia testin aikana, ja hänen on keskeytettävä testattavan testi-suoritus, jos

- testattava ilmoittaa, että hänellä on jokin edellä mainituista oireista
- testattava pyytää saada keskeyttää testin
- testaaja itse, tai jonkun muun testitapahtumaan osallistuvan ilmoituksen perusteella, havaitsee testattavissa, jonkin seuraavista oireista:
- sekavuus
- horjuminen tai hoipertelu
- muun hätätilanteeseen viittaavan merkin, esimerkiksi poikkeuksellinen kalpeus tai sinertävät huulet.

Toimenpiteet vaaratilanteessa:

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

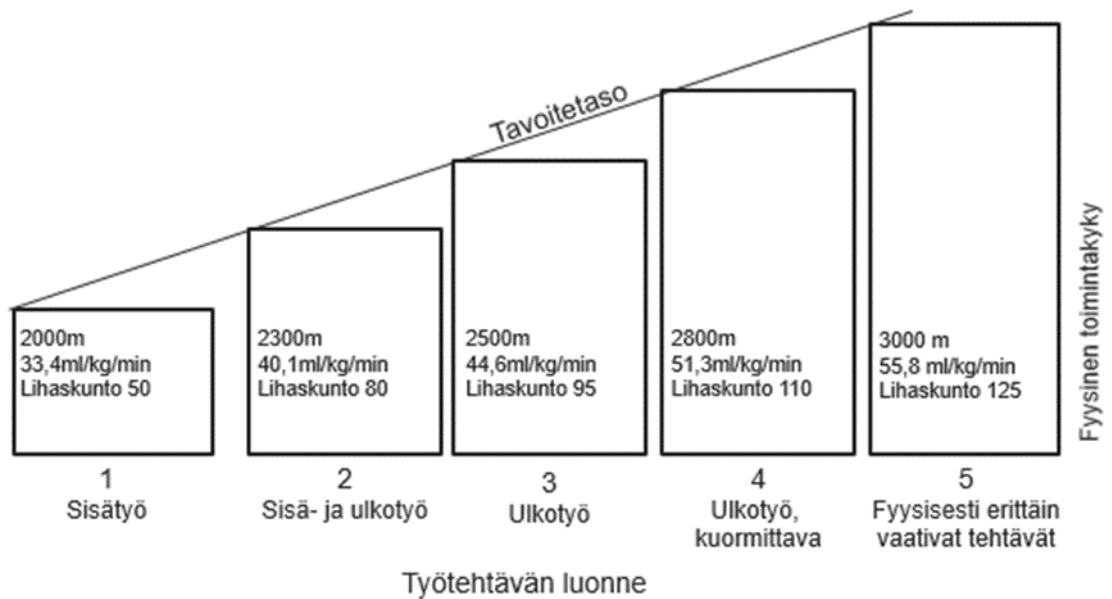
Ohjeistus testin jälkeen

Testaaja antaa ohjeet loppuverryttelystä sekä käynnistää muut palautumista edistävät toiminnot kuten esimerkiksi lihashuollon ja nestetasapainon palauttamisen. Testaajan on varmistuttava, ettei testattaville ole tullut komplikaatioita 10 minuutin aikana testin päättymisestä.

## VARUSMIESTEN JA RESERVILÄISTEN TEHTÄVÄKOHTAISET FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TAVOITTEET

Varusmiesten ja reserviläisten tehtävien fyysisen toimintakyvyn taso (1–5) on esitetty alla olevassa taulukossa ja kuvassa. Tällä mahdollistetaan tavoitetasojen määrittäminen yksilölle ja joukoille.

Taso	Työn sisältö ja luonne
1	Sisätyö, kevyt toimistotyö, kuljettajatyö, pääasiassa istumista.
2	Sisä- ja ulkotyön yhdistelmä, vaihteleva kuormitus yhtäjaksoisesti enintään 2–4 h. Liikkuvat esikuntatehtävät. Kriisinhallinnan esikuntatehtävät.
3	Ulkotyö, jatkuva kuormitus yhtäjaksoisesti yli 4 h. Perusyksiköiden kouluttajatehtävät. Taistelua tukevien joukkojen tehtävät. Kriisinhallinnan operatiiviset tehtävät.
4	Ulkotyö, raskas kuormitus (taisteluvälinevarustus) yhtäjaksoisesti yli 8 h. Tiedustelukoulutus ja -tehtävät, valmiusyksikkötyöskentely ja -tehtävät. Liikkuvan taistelun tehtävät.
5	Fyysisesti erittäin vaativat tehtävät. Erikoisjoukkotoiminta.



Kuva: Reserviläisen tehtäväkohtaiset fyysisen toimintakyvyn tavoitteet

Kuvassa esitetyt luvut ovat 12 minuutin juoksutestin tulos, UKK-kävelytestin tulos ja lihaskuntotestin kokonaispistemäärä. Molemmassa testeissä pitää saavuttaa tavoitetason minimivaatimus. Rinnasteisen KH-päivän vaatimus on vähintään taso 1.

**Lihaskuntotestin** pisteet muodostuvat seuraavasti: Yksi toisto minuutin istumaannoutestissä ja etunojapunnerrustestissä = yksi piste, vauhdittoman pituushyppyn tulos metreinä x 20 = pisteet.

**Kestävyystesti** suoritetaan tämän asiakirjan liitteen 3 mukaisesti 12 minuutin juoksutestillä tai UKK-kävelytestillä.

**Esimerkiksi:**

Vauhditon pituushyppytulos: 2,3 m => 46 pistettä (tulos \* 20)

Istumaannousu tulos: 35 toistoa => 35 pistettä (1 toisto = 1 piste)

Etunojapunnerrus tulos: 31 toistoa => 31 pistettä (1 toisto = 1 piste)

Lihaskuntotestin yhteistulos: 112 pistettä (46+35+31 = 112).

MPK:n kuntotestausohjeen 169/1.03/1.10.2024

LIITE 3



## Kuntotestauksen turvallisuus

MAANPUOLUSTUSKOULUTUSYHDISTYS  
FÖRSVARSUTBILDNINGSFÖRENINGEN

Testitapahtuma	Päivämäärä	Kellonaika
Testaaja		

Maanpuolustuskoulutusyhdistyksen kuntotestauksen lähtökohtana on, että testeihin osallistuvat vain terveet henkilöt. Lue lomakkeen sisältö huolellisesti. Testiin osallistuva henkilö vastaa allekirjoituksellaan täyttävänsä testaustoiminnan turvallisuusmääräykset ja antaa luvat testitulosten kirjaamiseen MPK:n ja puolustusvoimien tietojärjestelmiin.

### Kuntotestejä koskevat turvallisuusmääräykset

Tunnen kuntotestin turvamääräykset ja suoritustavan ja olen valmistautunut siihen ohjeiden mukaisesti. Minulla **ei ole tiedossani** sellaista syytä (sydän- ja verenkiertoelimestön sairaus, aineenvaihduntasairaus, tuki- ja liikuntaelinsairaus, rintakipu, hengenahdistus, huimaus, tajunnan heikkeneminen, muu sairaus, kuntotestin tulokseen mahdollisesti vaikuttava lääkitys) tai muuta syytä, joka voisi kuntotestauksessa olla vaaraksi terveydelleni. Luettelo testaustoimintaa rajoittavista oireista on esitetty lomakkeen kääntöpuolella.

### Kuntotestiin ilmoittautuneen nimi ja allekirjoitus

1		21	
2		22	
3		23	
4		24	
5		25	
6		26	
7		27	
8		28	
9		29	
10		30	
11		31	
12		32	
13		33	
14		34	
15		35	
16		36	
17		37	
18		38	
19		39	
20		40	

PVPALVK 1.2020

Maanpuolustuskoulutusyhdistys (MPK), Y-tunnus 2175871-8  
Keskustoimisto, Töölöntorinkatu 2 B 8. krs, 00260 Helsinki  
toimisto@mpk.fi,  
www.mpk.fi

Electronically signed / Sähköisesti allekirjoitettu / Elektroniskt signerats / Elektronisk signert / Elektronisk underskrevet  
<https://sign.visma.net/fi/document-check/78d0d530-c56b-4b9f-b3fe-e0ba875f2f0d>

**Mikäli sinulla on joku alla mainituista sairauksista tai oireista, varmista lääkäriltä, että voi osallistua testeihin.**

- Aineenvaihdunta-, sydän- ja verenkierto- tai hengityselinsairaus tai oire, joka estää tai haittaa liikkumista (esim. huonossa tasapainossa oleva diabetes, huonossa tasapainossa oleva astma, oireinen sydänsairaus, kohonnut [yli 140/90 mmHg] verenpaine).
- Rintakipua, rytmihäiriötuntemuksia, tai hengenahdistusta fyysisen rasituksen aikana.
- Tuki- ja liikuntaelinelämien sairaus tai oire, joka estää fyysisen toimintakyvyn testaukseen osallistumisen tai haittaa liikkumista.
- Huimausta tai pyörrytyksen tunnetta, joka vaikeuttaa liikkumista.
- Edellä mainitsematon muu sairaus tai oire, jonka vuoksi kyky osallistua liikuntaan on rajoittunut.
- Suvussa alle 60-vuotiaana sattunut äkillinen sydäntapahtuma.
- Testiä edeltävän kahden viikon aikana sairastettu hengitystieinfektio (flunssa, kuume, yskä).
- Raskaus.

## **Turvallisuusmääräykset testin aikana.**

**Keskeytä suorituksesi välittömästi, mikäli tunnet jonkin seuraavista oireista:**

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

**Ilmoita lisäksi testaajalle, mikäli havaitset testin aikana muissa testattavissa jonkin seuraavista oireista:**

- Sekavuus,
- Horjuminen, hoipertelu,
- Muun hätätilanteeseen viittaavan merkin, esimerkiksi poikkeuksellinen kalpeus tai sinertävät huulet.

**SIGNATURES****ALLEKIRJOITUKSET****UNDERSKRIFTER****SIGNATURER****UNDERSKRIFTER**

This documents contains 13 pages before this page  
Dokumentet inneholder 13 sider før denne siden

Tämä asiakirja sisältää 13 sivua ennen tätä sivua  
Dette dokument indeholder 13 sider før denne side

Detta dokument innehåller 13 sidor före denna sida

authority to sign  
representative  
custodial

asemavaltuus  
nimenkirjoitusoikeus  
huoltaja/edunvalvoja

ställningsfullmakt  
firmateckningsrätt  
förvaltare

autoritet til å signere  
representant  
foresatte/verge

myndighed til at underskrive  
repræsentant  
frihedsberøvende