

Sykerajatestauksen tai ryhmätestauksen ohjeet ODL Liikuntaklinikan kuntotestausasiakkaille

Testiaika kello 8-16 välillä:

- tule noin **20 minuuttia** ennen testin alkua **ODL Liikuntaklinikan vastaanottoon (Albertinkatu 18 A)**
- **täytä terveystarkastus** (voi täyttää ja tulostaa etukäteen, [avaa lomake tästä](#))
- **maksa testaus** (myös Edenred, Smartum ja Epassi liikuntaetuudet käy)
- siirry alakerran **pukuhuoneisiin** vaihtamaan varusteet sopivaksi testiin
 - **Juoksumatolla** ja **sauvakävelyssä** (lenkkiosut ja sopiva vaatetus 20 asteen lämpötilaan)
 - **Polkupyörätestissä** (pyöräilykengät (SPD, SPD SL, LOOK), lenkkikengät tai sisäpelikengät. Vaatetus 20 asteen lämpötilaan sopivaksi ja voi käyttää mm. pyöräilyhousuja)
- **Ole valmiina** varusteet päällä ODL kuntotestauslaboratorion **käytävällä varattuna testiaikana**. Kuntotestaaaja noutaa asiakkaan heti edellisen testin loputtua.
- Tästä [linkistä](#) löydät lisäohjeita kuntotestaukseen valmistautumisessa

Testiaika kello 16 jälkeen:

- **täytä terveystarkastus etukäteen** ([avaa lomake tästä](#))
- tule noin **15 minuuttia** ennen testin alkua **Terveyshallon (Albertinkatu 16)** aulan kautta
- siirry hissillä **alimpaan kerrokseen**
- kävele hisseiltä **suoraan eteenpäin ja käänny lasiovesta vasemmalle** (kuntotestauskyltti opastaa)
- kävele käytävän päähän mistä löytyy **ODL kuntotestauslaboratorio**
- siirry kuntotestausoven vastapuolen **pukuhuoneeseen** vaihtamaan varusteet sopivaksi testiin
 - **Juoksumatolla** ja **sauvakävelyssä** (lenkkiosut ja sopiva vaatetus 20 asteen lämpötilaan)
 - **Polkupyörätestissä** (pyöräilykengät (SPD, SPD SL, LOOK), lenkkikengät tai sisäpelikengät. Vaatetus 20 asteen lämpötilaan sopivaksi ja voi käyttää mm. pyöräilyhousuja)
- **Ole valmiina** varusteet päällä ODL kuntotestauslaboratorion **käytävällä varattuna testiaikana**. Kuntotestaaaja noutaa asiakkaan heti edellisen testin loputtua.
- **testistä tulee lasku kotiin**, jos kuitenkin haluat maksaa testin liikuntaetuuksilla Edenred, Smartum ja Epassi, käy maksamassa testi 8-16 välisenä aikana ODL Liikuntaklinikan vastaanottoon (Albertinkatu 18 A).
- Tästä [linkistä](#) löydät lisäohjeita kuntotestaukseen valmistautumisessa