

## OHJE RESERVILÄISTEN FYYSISEN TOIMINTAKYVYN TESTAUKSESTA

### 1. TESTAUKSEN TAVOITTEET

Puolustusvoimien yhtenä lakisääteisenä tehtävänä (laki puolustusvoimista 1.1.1998) on edistää kansalaisten ruumiillista kuntoa kohottavaa toimintaa. Reserviläisten fyysisen suorituskyvyn sekä elintapojen seuranta on puolustusvoimien fyysisen koulutuksen eräs mittari ja osa palautejärjestelmää. Tulokset osoittavat välillisesti, millaisia vaikutuksia varusmiespalveluksen ja reservin aikaisilla fyysisillä harjoituksilla sekä liikuntakoulutuksella on ollut reserviläisten suorituskykyyn ja asenteisiin. Reserviläisten kuntomittauksilla määritetään asevelvollisuusjärjestelmän toimivuutta fyysisen toimintakyvyn näkökulmasta. Reserviläisten kuntotestauksessa mittaamisen menetelminä käytetään samoja testejä kuin palkatun henkilöstön fyysistä työkykyä määritettäessä. Reserviläisten testitulokset sekä kuntoindeksi lasketaan siviilien viitearvoilla.

Varusmiespalveluksen jälkeen asevelvollinen sijoitetaan puolustusvoimien sodanajan reserviin ja häntä kutsutaan reserviläiseksi. Reserviin siirretyt asevelvolliset voidaan käskää saapumaan reservin kertausharjoituksiin. Noin 80 % jokaisesta ikäluokasta suorittaa varusmiespalveluksen, joten valtaosa 20-60 vuotiaista miespuolisista kansalaisista ovat reserviläisiä. Naisilla on ollut mahdollisuus suorittaa vapaaehtoinen asepalvelus vuodesta 1995. Varusmiespalveluksen suorittaneet naiset ovat miesten tavoin velvollisia osallistumaan sotilaallisen maanpuolustuksen tehtäviin. Varusmiespalveluksen suorittaneita naisia on n. 3000. Tässä ohjeessa termillä ”reserviläinen” viitataan yleisesti sekä asevelvollisiin miehiin että vapaaehtoisen asepalveluksen suorittaneisiin naisiin.

Kenttäkelpoisuuden ja fyysisen toimintakyvyn seurannan tärkein merkitys on testattavaa reserviläistä itseään koskevan tiedon tuottaminen. Säännöllinen kuntotestaus antaa testattavalle kuvan hänen terveydentilastaan, nykykunnostaan sekä kehityksen suunnasta.

Taistelukentän vaatimukset muodostavat peruslähtökohdan reserviläisten kenttäkelpoisuuden määrittämiseksi. Rauhanajan työkyvyn lisäksi reserviläisten tulee ylläpitää fyysistä suorituskykyään tasolla, josta se voidaan tarvittaessa kohottaa nopeasti vastaamaan nykyaikaisen sodankäynnin vaatimuksia hänen omassa sodan ajan tehtävässään. Välittömässä taistelutehtävissä painottuu fyysinen toimintakyky. Kaikissa johtamistehtävissä korostuu lisäksi kyky tehdä järkeviä, toteuttamiskelpoisia ja eettisesti kestäviä päätöksiä suuren fyysisen rasituksen ja psyykkisen paineen alaisena.

Fyysisen suorituskyvyn ja kenttäkelpoisuuden lähtötason määrittämisen perusteella reserviläiselle voidaan antaa harjoiteluohjeita. Seurantajärjestelmän avulla voidaan osoittaa liikunta-aktiivisuuden vaikutukset fyysiseen suorituskykyyn. Oikeilla liikuntasuosituksilla ja kannustavalla asenteella parannetaan testatun motivaatiota omatoimiseen liikuntaan.

### 2 KUNTOTESTAUKSEN LAATU

Toiminnan turvallisuus on otettava huomioon, etenkin yli 40 -vuotiaita reserviläisiä testattaessa. Tulosten on oltava keskenään vertailukelpoisia ryhmäkoosta, alueesta, henkilöstöryhmästä, sukupuolesta tai mittausten suoritusajankohdasta riippumatta. Laadukkaassa ja turvallisessa toiminnassa testattava saa luotettavaa tietoa suorituskyvystään sekä sen kehittämisen keinoista. Yksittäisen testaaajan toiminta kertoo seurantajärjestelmän laadusta - turvallisuudesta ja luotettavuudesta.

## 2.1 Testaustoiminnan turvallisuus

Useiden tutkimusten perusteella on arvioitu, että maksimaaliseen suoritukseen tähtäävissä kuntotesteissä kuolemaan johtavan komplikaation todennäköisyys kuntotestin aikana tai välittömästi testin päättymisen jälkeen on enintään 0,01 %. Fyysisen suorituskyvyn testeihin osallistuu myös vähän liikuntaa harrastavia, ylipainoisia ja keskimääräistä heikommassa kunnossa olevia henkilöitä. Heille fyysiseen kuormitukseen liittyvien terveydellisten haittojen vaara on suurempi. Toisaalta terveysongelmistaan huolimatta tai juuri niistä johtuen he myös hyötyvät fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä muita enemmän. Testien turvallisuutta voidaan parantaa noudattamalla laadittuja ohjeita sekä perehtymällä testaustoiminnan sisältämiin turvallisuusriskeihin, niiden tunnistamiseen sekä hallintaan. Ohjeistus käsittää pääasiassa riskien ennaltaehkäisyä. Tapaturman sattuessa testaajan toiminta riippuu valmiuksista, jotka hänelle on koulutettu ja joita hän on aktiivisesti ylläpitänyt.

## 2.2 Testaajien pätevyys

Suorituskykytestien johtajana tulee aina olla jäljempänä määritellyn mukaisen testaus- ja ensiapukoulutuksen saanut henkilö. Terveys- ja liikunta-alan peruskoulutus sekä valmentajakoulutus ovat eduksi testaustoiminnassa.

Puolustusvoimien henkilöstölle järjestettäviä kestävyys- ja lihaskuntotestejä saavat johtaa vain puolustusvoimien testaajakurssin hyväksytysti suorittaneet henkilöt.

Puolustusvoimien kertausharjoituksissa ja vapaaehtoisissa harjoituksissa järjestettäviä reserviläisten kuntotestejä saa johtaa vain peruskoulutettu sotilas ja yli 40 -vuotiaiden reserviläisten osalta puolustusvoimien testaajakurssin suorittanut henkilö (puolustusvoimissa työskentelevä tai harjoitukseen kutsuttu reserviläinen). Kuntotesteistä vastaa yksiselitteisesti puolustusvoimat ja testeissä noudatetaan puolustusvoimien ohjeita ja määräyksiä. Puolustusvoimat vastaavat testaustilanteen turvallisuudesta sekä mahdollisista vahinkotilanteista.

Maanpuolustuskoulutus ry:n harjoitusten, kurssien tai muiden tapahtumien yhteydessä järjestettävistä kuntotesteistä vastaa Maanpuolustuskoulutus ry. Tilaisuuksissa noudatetaan puolustusvoimien ohjeita ja määräyksiä kuntotestien suorittamisesta. Testattavien on oltava MPK:n vakuuttamia. Testaajina toimivat pääsääntöisesti Puolustusvoimien testaajapätevyyden saaneet reserviläiset. Testaajina voivat toimia myös riittävät taustatiedot ja osaamisen omaavat testaajaperehdytyksen saaneet henkilöt, joille MPK vuosittain myöntää reserviläisten testaajaoikeuden. Pätevyyttä myönnettäessä otetaan huomioon henkilön soveltuvuus ja koulutus.

Reserviläisurheiluliiton jäsenjärjestöjen omista kuntotestitilaisuuksista vastaa jokainen järjestävä yhdistys itse. Järjestöillä on oltava toiminnan vastuuvakuutus, joka kattaa vahinkotilanteessa syntyvän korvausvelvollisuuden. Testattavat osallistuvat omalla vastuullaan testeihin, mikä varmistetaan ennakkokyselylomakkeeseen tulevilla merkinnällä ja allekirjoituksella. Tilaisuuksissa noudatetaan puolustusvoimien ohjeita ja määräyksiä kuntotestien suorittamisesta. Testaajina toimivat pääsääntöisesti testaajaperehdytykseen osallistuneet henkilöt tai henkilöt, joilla on riittävät taustatiedot ja osaaminen testien suorittamiseen. Kukin jäsenjärjestö nimeää testaajat yhteistyössä MPK:n kanssa. Testaustilannetta pidetään yhdistyksen normaaliin kunto- ja urheilutoimintaan liittyvänä tapahtumana.

Testien turvallinen ja laadukas toteutus edellyttää, että:

- kokeneet testaajat perehdyttävät uuden testaajan ennen testausvastuun siirtämistä

- testaajat ylläpitävät taitojaan säännöllisellä, vuosittaisella testaustoiminnalla tai osallistumalla täydennyskoulutukseen
- testaajat tutustuvat huolellisesti paikallisiin testiolosuhteisiin ja -välineistöön
- tietävät tarkasti testien teknisen suoritustavan
- hallitsevat testisuoritusten ja olosuhteiden vakioinnin
- tietävät kunkin testin tarkoituksen ja tulosten tulkinnan suorituskäytännön ja terveystarkastuksen periaatteiden mukaisesti
- osaavat seuloa testattavista ne, joille testaus voi aiheuttaa terveydellistä vaaraa ja ohjata heidät lääkäriin tarkempaa terveystarkastusta varten ennen testausta
- hallitsevat testien keskeyttämiskriteerit
- osaavat aloittaa hätäensiapu-toimenpiteet tunnistamiensa oireiden perusteella ja
- osaavat tuottaa testituloksia hyödyntäen yksilöllisen, turvallisen ja toteuttamiskelpoisen liikuntaohjelman.

### 2.3 Testipaikan vaatimukset

Testipaikan on oltava mahdollisimman häiriötön. Evakuointiajoneuvon on päästävä noutamaan potilasta testipaikalta. Testipaikan varustuksen on oltava turvallisuusmääräysten mukainen. Puristusvoimamittari huolletaan ja kalibrointi tarkastetaan kahden vuoden välein.

### 2.4 Testivälineistö

- sykemittari
- pituuden mittalaite
- henkilövaaka
- mittanauha
- hydraulinen puristusvoimamittari (Jamar, Saehan tai Baseline)
- kaksi sekuntikelloa
- kosteus- ja lämpömittari
- verenpainemittari (esimerkiksi Omron 711)
- puhelin

### 2.5 Testien yhdenmukainen suorittaminen

Testaustoiminnassa on pyrittävä yhdenmukaisuuteen, koska testitapahtumien vakioiminen lisää tulosten luotettavuutta ja vertailtavuutta. Keskeisiä vakioitavia tekijöitä ovat itse testisuorituksen lisäksi muun muassa testivälineistö, testien ajankohta ja suoritusjärjestys, ruokailu, lämmittely, testien harjoittelu tai kokeilu ennen testausta, suoritusohjeiden antaminen ja testattavien kannustus. Kestävyyttä ja lihaskuntoa ei ole suositeltavaa testata samana päivänä. Mikäli kestävyys ja lihaskuntotestit suoritetaan 3–4 päivän sisällä toisistaan, tulisi kestävyystestin edeltää lihaskuntotestiä. Lihaskuntotesteistä palautuminen kestää 2–3 päivää.

Testien yhdenmukainen toteuttaminen edellyttää koko kuntotestaustapahtumaprosessin vakiointia. Ennen testitapahtumaa testattavalle toimitetaan ennakkotiedote ja selvitetään hänen fyysinen aktiivisuutensa. Varmistetaan, että testattavalla ei ole tiedossaan hänen terveyttään vaarantavaa testausta rajoittavaa syytä. Testitapahtuman jälkeen testattavan tulos analysoidaan, annetaan henkilökohtai-

nen palaute ja tarvittaessa ohjeistetaan harjoittelua sekä sovitaan sen tietyillä aikaväleillä tapahtuvasta seurannasta.

## 2.6 Lihaskuntotestien suoritusjärjestys

Lihaskuntotestien suoritusjärjestys on aina seuraava:

1. painon ja pituuden mittaaminen
2. puristusvoima
3. etunojapunnerrus
4. istumaannousu
5. toistokyykistyminen.

Lihaskuntotestien eri osioiden välille on varattava palautumisaikaa 5–10 minuuttia.

## 3 VALMISTAUTUMINEN KUNTOTESTAUKSEEN

### 3.1 Ennakkotiedote

Ennakkotiedotteen tarkoituksena on antaa testattaville vastauksia kysymyksiin mitä, missä, milloin ja miksi heidät testataan, mihin tuloksia käytetään sekä kuka saa tulokset käyttöönsä. Testattaville selvitetään mittauksissa käytettävien testien luonne: kuinka rasittavia testit ovat, mitä taidollisia vaatimuksia testit sisältävät sekä mikä on testien tarkoitus. Hyvin suunnitellulla etukäteisinformaatiolla lisätään testattavan luottamusta ja motivaatiota osallistua testaukseen sekä vähennetään testaukseen liittyviä mahdollisia pelkoja ja ennakkoluuloja. Kuntotesteihin osallistuville on tiedotettava seuraavat asiat:

- millaisia ovat fyysisen suorituskyvyn/terveyskunnan testit
- mikä on testauksen tavoite
- miten henkilö hyötyy kunnan testauksesta
- miten testausten turvallisuudesta on huolehdittu
- miten yksilön tietosuojasta ja yksityisyydestä on huolehdittu
- valmistautumisohjeet
- testattavan velvollisuudet:
  - testeihin osallistuminen on vapaaehtoista
  - noudattaa valmistautumisohjeita
  - täytettävä ennakkokyselylomake
  - ei saa osallistua, mikäli tietää olevansa sairaana tai toipilas

#### 3.1.1 Valmistautumisohjeet

Kuntotestauksen turvallisuutta ja luotettavuutta lisätään hyvillä valmistautumisohjeilla. Testattaville annetaan ainakin seuraavat ohjeet:

- välttää testausta edeltävän kahden vuorokauden aikana kovia fyysisiä ponnisteluja
- välttää fyysistä rasitusta testipäivänä,
- älä nauti alkoholia testausta edeltävän 24 tunnin aikana
- hyvä yöuni on eduksi testauksen onnistumiselle
- välttää testipäivänä raskasta ateriaa vähintään 3–5 tuntia ennen testausta

- välttä tupakointia, kahvin, teen tai virkistysaineita sisältävien virvoitusjuomien nauttimista neljä tuntia ennen testiä
- kerrotaan kuntotestaukseen kuluva aika
- tiedot testattavalle annettavasta testipalautteesta (mitä, missä, milloin)
- olosuhteisiin ja vuodenaikaan sopiva liikuntavarustus.

Ennen testitapahtumaa testaajan on varmistettava tapahtumassa käytettävien mittauslaitteiden kunto sekä varalaitteiden käyttömahdollisuus. Ennakoivia varotoimenpiteitä ovat myös kahden sekuntikellon käyttäminen ajanottoa vaativissa testeissäsi.

Turvallisuuteen liittyvät seikat, esimerkiksi yhteydet lääkintähenkilökuntaan ja ensiapuvälineiden riittävyys tulee varmistaa. Kirjallinen suunnitelma testitapahtuman aikaisia ensiaputilanteita varten lisää turvallisuutta. Suunnitelmaan sisällytetään myös lisäavun hälytysohjeet (mukaan lukien lääkäri, sairausauto).

### 3.2 Ennakkokysely ja –mittaukset

Ennakkokyselylomakkeen (liite 1) kyselyosalla kartoitetaan testattavan terveydentilaa, pituuden ja painon suhdetta sekä henkilön omaa arviota fyysisestä kunnostaan ja aktiivisuudestaan. Lomakkeen allekirjoitusosassa testattava vahvistaa tietojen oikeellisuuden päiväyksellä ja allekirjoituksellaan sekä ilmoittaa, ettei hänellä ole tiedossaan mitään sellaista terveydellistä tai muuta syytä, joka estäisi testaamisen.

Ennakkokyselylomakkeen vastauksista ja mahdollisista tarkentavista kysymyksistä tulkitaan, että:

- testattava voi turvallisesti osallistua kaikkiin testeihin
- testattava tarvitsee lääkärintarkastuksen ennen testausta tai hän ei voi lainkaan osallistua testeihin
- testattava voi turvallisesti osallistua osaan testeistä (testikohtaiset poissulkukriteerit).

Liikunnallisesti aktiivisilla ihmisillä lievät terveysongelmat eivät ole este osallistua testeihin. Melko lievätkin tai taustoiltaan selvittämättömät oireet voivat olla este testata, mikäli henkilö ei ole tottunut fyysiseen rasitukseen ja liikuntaan. Testien kuormittavuus verenkierto- ja liikuntaelimistölle vaihtelee testistä riippuen. Testattava tulee sulkea pois vain niistä testeistä, jotka voivat aiheuttaa terveydellisen riskin. Testit tulee keskeyttää tai jättää tekemättä minkä tahansa testaustapahtuman vaiheen aikana, mikäli havaitaan testattavan terveyttä tai turvallisuutta uhkaavia riskejä.

#### 3.2.1 Lepoverenpaineen mittaaminen

Lepoverenpaine on mitattava yli 40 –vuotiailta fyysiseen rasitukseen ja liikuntaan tottumattomilta reserviläisiltä. Mittaaminen edellyttää 15 minuutin lepojaksos toimenpidettä ennen.

Testaaja mittaa lepoverenpaineen automaattimittausta käyttäen. Verenpaine voidaan myös mitata manuaalisella menetelmällä terveydenhuollon ammattilaisten toimesta.

#### 3.2.2 Turvallinen osallistuminen testeihin

Turvallisen kuntotestauksen edellytyksenä on, että:

- testattava ei ole kirjannut yhtään merkintää ennakkokyselylomakkeen punaisiin rastilokeroihin
- testattava on lomakkeessa ilmoittanut, ettei hänellä ole tiedossaan estettä testaamiselle ja vahvistanut ennakkokyselyssä antamansa tiedot päiväyksellä ja allekirjoituksellaan
- ennen testin aloittamista testattavan
  - systolinen (ylä-) verenpaine on alle 165 mmHg,
  - diastolinen (ala-) verenpaine on alle 110 mmHg,
  - Jos nämä verenpainerajat ylittyvät, kehoitetaan testattavaa hakeutumaan jatkotutkimuksiin mahdollisen verenpainetaudin vuoksi.

### 3.3 Kuntotestien turvamääräykset

Turvamääräykset koskevat soveltuvin osin kaikkia puolustusvoimien palkatun henkilöstön, varusmiesten ja reserviläisten kuntotestejä. Reserviläisen tulee käydä lääkärintarkastuksessa ennen testaustoiminnan aloittamista, mikäli hän ei ole aiemmin harjoittanut säännöllisesti kuntoliikuntaa tai hänellä on jokin krooninen sairaus tai pitkäaikainen suorituskykyyn vaikuttava lääkitys. Lääkärintarkastusta suositellaan kuitenkin aina ennen ensimmäistä kuntotestiä.

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. Testattava täyttää ja vahvistaa ennakkokyselylomakkeen ennen testin aloittamista. Henkilö on vastuussa allekirjoittamassaan lomakkeessa antamistaan tiedoista. Aina kun testattavalla on oireita tai epäilyjä kuntotestistä suoriutumisesta, hänen tulisi aina käydä lääkärin tutkimuksissa ennen testeihin osallistumisestaan. Tällöin testeihin osallistuminen perustuu testaukseen perehtyneen lääkärin harkintaan. Jos lääkärintarkastukseen ei ole mahdollisuutta, on testattava suljettava kokonaan pois testeistä.

#### Toimenpiteet vaaratilanteessa

- rasituksen keskeyttäminen
- testattavan voinnin tarkastaminen
- testattavan siirtäminen oikeaan asentoon
- tajuissaan oleva istuma-asentoon, hiukan takanojaan
- testattavan toimittaminen sairaalaan tai terveystieteiden keskukseseen
- tarvittaessa elvytys

Kestävyys ja lihaskunnan testaus samana päivänä on mahdollista vain poikkeustilanteissa. Mikäli kestävyys ja lihaskuntotestit suoritetaan 3–4 päivän sisällä, tulisi kestävyystestin edeltää lihaskuntotestiä. Lihaskuntotesteistä palautumisen hitaus saattaa päinvastaisessa suoritusjärjestyksessä vaikeuttaa kestävyystestisuoritusta ja vaikuttaa tulokseen.

#### 3.3.1 Juoksutesti

Maksimaalinen aerobinen kapasiteetti eli kestävyys mitataan 12 minuutin juoksutestillä. Juoksutesti järjestetään aamu- tai iltapäivän loppupuolella ennen ateriointia. Lähtöpaikalla pidetään näkyvillä tasaisen vauhdin taulukko sekä suoritusohjeet. Juoksun aikana ilmoitetaan säännöllisin välein, esimerkiksi kierrosten täytyttyä, juostu aika juoksijoiden vauhdin jaon avustamiseksi.

Testipaikalla on oltava ensiapuvälineet ja sairaankuljetukseen soveltuva ajoneuvo (esim. henkilö- tai sairausauto) sekä puhelinyhteys terveydenhuollon toimipisteeseen. Juoksutesti juostaan 10 metrin välein merkityllä tasaisella radalla (mieluiten urheilukentänjuoksurata), joka alustaltaan on sopivan joustava (ei liian pehmeä tai kova). Asfalttitie voi testipaikkana tulla kysymykseen vain poikkeustapauksessa. Juoksutesti on pyrittävä pitämään talviolosuhteissa tai erityisen huonoissa sääoloissa sisähallissa. Juoksutestiä ei saa järjestää jos lämpötila on -17 celsiusta tai sitä kylmempi. Lämpötilan lisäksi on otettava huomioon tuulen jäädyttävä vaikutus. Lämpimällä säällä, yli +17 C°, järjestetyssä juoksutestissä tulee valvojan hallita lämpötasapainon turvaamisen edellyttämät toimenpiteet sekä lämpösairauksien ensiapu. Talvella on varmistuttava juoksualustan turvallisuudesta. Liukas juoksualusta hiekoitetaan. Varustuksena on sähän soveltuva urheiluasua ja juoksukengät. Sopimattomasti pukeutuneita juoksijoita ei saa turvallisuussyistä laskea juoksemaan.

Ennen testijuoksua on suoritettava perusteellinen, kestoltaan 10–15 minuutin verryttely juosten ja voimistellen siten, että elimistö on valmis tulevaan fyysiseen suoritukseen. Ennen testisuoritusta on korostettava myös, että jokainen suorittaa henkilökohtaisen testin eikä kilpaile toisten kanssa. Osanottajille on lisäksi selvitettävä turvamääräykset ja ilmoitettava, että testi on keskeytettävä, jos juoksija tuntee suorituksen aikana yhdenkin seuraavista oireista:

- lisääntyvä rintakipu
- voimakas hengenahdistus
- epätavallisen voimakas väsymys
- huimaus, pyörryttävä olo
- kova pohjekipu
- pahoinvointi
- rytmihäiriö tai
- muu hälyttävä oire.

Testin valvojan tulee valppaasti seurata juoksijoiden suoritusta ja keskeyttää tarvittaessa suoritus, selvittää tilanne ja antaa ensiapu. Valvojan on keskeytettävä testi sekä annettava tarvittava ensiapu, mikäli hän havaitsee yhdenkin seuraavista vaaran merkeistä:

- sekavuus
- horjuminen, hoipertelu
- epätavallinen kalpeus
- sinerrys huulissa tai iholla
- pään tahaton nyökkiminen
- muu hätätilanteen merkki tai
- testattava pyytää saada keskeyttää testin

Testin jälkeen anna palaute testin onnistumisesta (tulos ml) ja ohjeet loppuverryttelystä sekä ohjaa muihin palautumista edistäviin toimenpiteisiin (esim. lihashuolto, nestetasapaino). Tulos määritetään henkilön 12 minuutissa juokseman metrimäärän mukaisesti 10 metrin tarkkuudella (pyöritys alas-päin).

### 3.3.2 Lihaskuntotesti

Tuki- ja liikuntaelinten kuntoa seurataan lihaskuntotesteillä. Lihaskunto on yksi kenttäkelpoisuuden, terveyden ja työkykyisyyden osatekijä. Lihaskuntotestit ovat seuraavat:

- käden puristusvoima (isometrinen maksimivoimatesti)

- etunojapunnerrus (minuutin toistotesti, lihaskestävyystesti)
- istumaan nousu (minuutin toistotesti, lihaskestävyystesti)
- toistokyykistys (minuutin toistotesti, lihaskestävyystesti)

Lihaskuntoindeksiin lasketaan edellä mainittujen testien lisäksi kehon painoindeksi (BMI; body mass index). Testattavilta mitataan myös vyötärön ympäryys. Saatua tietoa hyödynnetään testipalautteessa.

Testin järjestämisessä ja testin keskeyttämisen perusteena noudatetaan juoksutestin turvamääräyksiä. Liitteessä 2 on selvitetty lihaskuntotestien ja vyötärön ympäryksen mittaamisen tarkat suoritushjeet. Lihaskuntotestien eri osioiden välille on varattava palautumisaikaa 5–10 minuuttia.

Lihaskuntokuntotestauksessa erityisesti huomioitavaa:

- lihasten voimaa ja kestävyyttä mittaavat testit ovat fyysiseltä kuormittavuudeltaan hyvin erilaisia
- lihaskestävyystestien (punnerrus, vartalon ojentajalihasten kestävyys) kuormittavuus verenkiertoelimistölle on huomattava siksi, että niihin sisältyy suurten lihasryhmien staattista lihastyötä
- alaraajojen voimatesti (toistokyykistys) kuormittaa voimakkaasti alaraajojen niveliä, erityisesti polviniveliä. Epäpuhtaat suoritukset kuormittavat myös alaselkää
- kannustaminen on kaikissa lihasvoimamittauksissa tärkeä tuloksiin vaikuttava tekijä. Laadukkaasti testauksen periaatteiden mukaisesti testauksessa pyritään välttämään kilpailullisuutta, minkä vuoksi testattavia ei varsinaisesti kannusteta testien aikana
- testajan on näytettävä ja selitettävä jokainen testisuoritus yksityiskohtaisesti testattavalle ryhmälle, jonka jälkeen testattavat kokeilevat ja harjoittelevat testiä annettujen ohjeiden mukaan.

### 3.4 Testitulosten laskenta, tulkinta ja palaute

Testitapahtumaa johtava testaja päättää ja linjaa viime kädessä hyväksytyt sekä hylätyt suoritukset mittaamismenetelmästä riippumatta. Selkeä, tarkka ohjeistus ennen kunkin testin suorittamista vähentää epäselvien tai tulkinnallisten suoritusten määrää. Testin aikana puutteellisia tai virheellisiä suorituksia tekeviä on huomautettava aikailematta. Lopputuloksesta on vähennettävä virheellisten suoritusten osuus.

Testitulosten tulkinta riippuu testajan tietotaidon lisäksi testattavasta osa-alueesta ja testattavien lukumäärästä. Minimissään testattavilla on oltava mahdollisuus tarkistaa omat tuloksensa puolustusvoimien viitearvotaulukoista. Testattaville on myös tiedotettava mahdollisuudesta henkilökohtaiseen palautteeseen ja liikuntaneuvontaan. Tulosten tulkinnassa tulee korostaa yksilöllistä näkökulmaa, testattavan tulisi suhteuttaa tuloksensa omiin aikaisempiin vastaaviin testituloksiinsa, ei muiden testattavien tuloksiin. Testajan tulee antaa aina kun mahdollista jonkinlainen palaute tai mahdollisuus palautteen saamiseen testin jälkeen. Tulosten tulkintaa erikseen pyytävälle voidaan sopia aika, jolloin tuloksia tarkastellaan aiempien kuntotulosten perusteella. Henkilö, joka omatoimisesti pyytää palautetta ja/tai liikuntaneuvontaa, on todennäköisimmin motivoitunut kohottamaan fyysistä aktiivisuuttaan; kannustavalla palautteella ja liikuntaohjeella voi olla siis kauaskantoiset vaikutukset.

Mahdollisimman pian testitapahtuman jälkeen käsiteltävät asiat ovat:

- testattavan kokemukset kunnan testauksesta



- liikunnan riittävyys verrattuna liikuntasuositukseen
- testitulokset (kuntoprofiili): vahvuudet ja kehittämistä erityisesti tarvitsevat kunnan osa-alueet
- liikunnan tarve suorituskyvyn/työkyvyn ja terveyden osalta
- edellä mainittujen pohjalta tavoite liikunnalle.

Testaaja kirjaa testitulokset piireissä excel-pohjaiseen sovellukseen ja tämän jälkeen toimittaa tiedot sähköisesti RESUL:lle. RESUL siirtää tulokset hankkimaansa MilFit -sovellukseen. Testin tulos voidaan hyväksyä Reserviläisurheiluliiton ja sen jäsenjärjestöjen kuntomerkkisuorituksiksi. RESUL kirjaa kuntomerkkisuoritukset erilliseen rekisteriin, joka on osa tulevaa sähköistä kuntokorttia.

## 4 TESTAUSTAPAHTUMA

### 4.1 Toiminta testauksen aikana

Laadukkaassa kuntotestauksessa testien suoritusjärjestys ja testien suoritusohjeet ovat testipaikasta riippumatta yhdenmukaiset. Testaaja pyrkii vakioimaan myös oman käyttäytymisensä testitilanteessa, mikä osaltaan vaikuttaa testien suorittamiseen. Testin aikainen kannustaminen ja palaute vaikuttavat testattavan suoritukseen. Testattavan tilan seuraaminen on turvallisen testaustoiminnan tärkein edellytys.

### 4.2 Ryhmien testaaminen

Osallistujille jaetaan ennakkomateriaali ja pidetään etukäteisluento. Osallistujat täyttävät ennakkokyselyn testitilanteessa tai välittömästi sitä ennen. Testaaja tarkistaa osallistujien ennakkokyselyn ja keskustelee tämän kanssa mahdollisista. Testaaja laskee testattavan painoindeksin, mittaa vyötärön ympäryksen ja merkitsee myös ne ylös.

Osa testeistä tehdään pareittain, osan testaaja suorittaa kaikille itse. Testaaja näyttää ennen jokaista testiä oikean testisuorituksen. Pareittain tehtävissä testeissä toinen suorittaa testiä toisen laskiessa hyväksytyjä suorituksia. Suorituksia ei lasketa yksityisyyden maksimoimiseksi sekä suoritusten sekoittumisen välttämiseksi ääneen.

Testauksen aikana testattava tai hänen parinsa merkitsee tulokset testivihkoon. Testaaja antaa kunkin testin jälkeen viitearvo-taulukon perusteella tulosta vastaavan kuntoluokan kullekin testattavalle yksilöllisesti.

Palautetilaisuudessa testattava saa kirjallisen palautteen, josta keskustellaan yhdessä testattavan kanssa. Tavoitteena on, että testattava saa perusteet laatia oman kuntoilu suunnitelman. Liikuntaa aiemmin harrastamattomalle tämä voi olla vaikeaa. Palaute, saatu kirjallinen materiaali ja keskustelu testaajan tai muun asiantuntijan kanssa voivat auttaa realistisen ja toteuttamiskelpoisen suunnitelman laatimisessa.

## 5 TIETOSUOJA JA EETTISET KYSYMYKSET RESERVILÄISTEN KUNTOTESTAUKSESSA

Testauksen luottamuksellisuus ja yksilöllisyys on pystyttävä takaamaan myös ryhmätestitilanteissa. Tämä koskee ennakkokyselytietojen käsittelyä, kuntotestaustilannetta ja henkilötietojen tallennusta. Alla on otettava huomioon myös kuntotestaukseen ja siihen liittyvään tiedonsiirtoon ja dokumentointiin. Testituloksia sekä muita mahdollisia henkilötietoja sisältäviä asiakirjoja on säilytettävä lukitussa kaapissa. Täytetyt ennakkokyselylomakkeet hävitetään kaksi viikkoa testin jälkeen.

### 5.1 Henkilötietolaki

Henkilötietolaki koskee kaikenlaisia luonnollista henkilöä taikka hänen ominaisuuksiaan tai elinolosuhteitaan kuvaavia merkintöjä. Henkilötietojen käsittelyllä tarkoitetaan henkilötietojen keräämistä, tallettamista, järjestämistä, käyttöä, siirtämistä, luovuttamista, säilyttämistä, muuttamista ja yhdistämistä. Henkilötietoja käsiteltäessä on noudatettava, mitä kyseisessä laissa säädetään.

Testaajilla on vaitiolovelvollisuus. Jokainen, joka henkilötietoja käsitellessään on saanut tietää jostakin toisen henkilön ominaisuuksista, ei saa henkilötietolain vastaisesti sivulliselle ilmaista näin saamiaan tietoja.

### 5.2 Laki viranomaisten toiminnan julkisuudesta

Viranomaisten asiakirjat ovat julkisia, jollei tässä tai muussa laissa erikseen toisin säädetä. Salassa pidettäviä viranomaisen asiakirjoja ovat, jollei erikseen toisin säädetä asiakirjat, jotka sisältävät tietoja henkilölle suoritetusta testistä tai palkkauksen perustetta varten tehdyistä arvioinneista.

## 6 TOIMIJAT

Maanpuolustusjärjestöt toimivat aktiivisesti reserviläisten kenttäkelpoisuuden edistämiseksi. Kenttäkelpoisuusliikunta ja testaustoiminta otetaan jokaisella tasolla merkittäväksi toiminnan kehittämiskohteeksi. Reserviläisurheiluliitto ry., Maanpuolustuskoulutus ry. sekä näiden jäsenjärjestöt ovat sitoutuneet kenttäkelpoisuuden parantamisohjelmaan ja siihen liittyvään kuntotestaukseen.

Reserviläisurheiluliitto toimii kenttäkelpoisuuden parantamisohjelman koordinaattorina. RESUL:n tarkoituksena on kohottaa toiminnassa mukana olevien peruskuntaa sekä kehittää heidän maanpuolustustaitojaan ja kenttäkelpoisuuttaan erityisesti sotilasluonteisen urheilun ja liikunnan avulla. RESUL toimii kiinteässä yhteistyössä MPK:n kanssa.

Reserviläisten kenttäkelpoisuuden testaukseen toteutukseen osallistuvat seuraavat tahot:

- Reserviläisurheiluliitto ja sen jäsenjärjestöt
  - Reserviläisliitto ry. (RES) n. 32.000 jäsentä
  - Suomen Reserviupseeriliitto ry. (RUL) n. 27.000 jäsentä
  - Maanpuolustusnaisten liitto ry. (MPL) n. 5000 jäsentä
  - RES:n ja RUL:n maakunnalliset piirit 19+20 piiriä
  - RES:n ja RUL:n perusyhdistykset 350 + 320 yhdistystä
  - Toiminnan piirissä on yhteensä n. 70.000 henkilöä
  
- Maanpuolustuskoulutus ry.

- 19 maakunnallista ja 2 valtakunnallista maanpuolustuspiiriä
- Satoja kursseja, kymmeniä tuhansia osallistumiskertoja
- Puolustusvoimat
  - Kertausharjoitukset ja vapaaehtoiset harjoitukset n. 5000 vuorokautta vuonna 2006
  - Pääesikunnan ja Urheilukoulun toiminnallinen tuki ja ohjaus

Puolustusvoimat varaa vuosittain vähintään kahdelle reserviläiselle paikan testaajakurssille. Kurssille osallistuvat reserviläiset valitaan MPK:n esityksen perusteella. MPK vastaa testaajapätevyyden ja testaajaperehdytyksen saaneiden henkilöiden määrän riittävydestä sekä heidän valtakunnallisesta kattavuudesta. MPK ylläpitää rekisteriä testaajista ja testaajiksi perehdytetyistä henkilöistä. MPK vastaa testaajina toimivien täydennys- ja ylläpitävästä koulutuksesta.

Reserviläisurheiluliitto koordinoi ja johtaa kenttäkelpoisuuden parantamisohjelmaa. Se valmistaa kaksi testaukseen liittyvää koulutusmateriaalipakettia jäsenliittojensa ja niiden jäsenyhdistysten käyttöön. Kumpikin materiaalipaketti tulee sisältämään testien seikkaperäisen koulutusmateriaalin (Powerpoint-kalvot, mallisuoritusvideot), puolustusvoimien ohjeet reserviläisten testaamisesta sekä vetäjän oppaan. Kenttäkelpoisuustestejä esitellään RESUL:n edustajien toimesta paikkakunnilla järjestettävissä infotilaisuuksissa, jossa suoritetaan myös kenttäkelpoisuustestit osana koulutusta.

RESUL laatii kenttäkelpoisuustestaajan oppaan. Se sisältää kaiken tarpeellisen tiedon kenttäkelpoisuustestien järjestämisestä. Siihen kuuluu edellä mainittu koulutusmateriaali ja pedagogiset ohjeet materiaalin käyttämisestä. Opas jää testaajalle pysyväksi tukimateriaaliksi testaustoimintaa varten.