



Obs! Konditionstestet får vara högst sex månader gammalt vid kursstart!

Testperson (texta)	Personnummer
--------------------	--------------

Intyg (ifylls av testpersonen)

Inför arbetsprov på rullband krävs ett intyg på att du känner dig fullt frisk och inte medicinerar eller intar medicin i förebyggande syfte. Arbetsprovet är fysiskt krävande och för vissa personer ett maxtest; varför krav föreligger om att vara fullt frisk vid testtillfället.

Känner Du dig fullt frisk?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej	
Har Du tidigare haft någon allvarlig sjukdom?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej	
Har Du någon sjukdom, besvär som återkommer regelbundet?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej	
Tar Du regelbundet några mediciner (även receptfria)?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej	
Lider Du av akut infektion?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej	
Har Du nyligen haft feber?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej	
Har Du haft ansträngande kroppsarbete under dagen?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej	
Röker eller snusar Du?	<input type="checkbox"/> Tobak	<input type="checkbox"/> Snus	<input type="checkbox"/> Nej
Har Du rökt sista timman?	<input type="checkbox"/> Ja	<input type="checkbox"/> Nej	
Hur bedömer Du din kondition?	<input type="checkbox"/> God	<input type="checkbox"/> Hygglig	<input type="checkbox"/> Dålig

Härmed intygas att jag tagit del av konditionstestets genomförande och att ovanstående uppgifter om min hälsa och vanor är riktiga. Jag genomför testet på eget ansvar.

Datum	Testpersonens namnteckning
-------	----------------------------

Rullbandstest (ifylls av testledaren)

Fullständig larmutrustning utan andningsmask, kortbyxor, T-shirt, heltäckande träningsoverall under.

Stövlar ersätts med idrottsskor. Totalvikt buren utrustning = 24 ± 0,5 kg.

Testet genomförs i en hastighet av 4,5 km/tim, med 2 min uppvärmning på rullband, därefter 6 min på 8° lutning.

Maxpulsberäkning: $210 - (0,5 \times \text{ålder}) = \underline{\hspace{2cm}}$

Vid uppnådd beräknad maxpuls kan arbetsprovet avbrytas av testledaren.

Minut	Lutning/grader	Puls/min	Anmärkning
1	0 - 2,5		
2	0 - 4,5		
3	8		
4	8		
5	8		
6	8		
7	8		
8	8		

Godkänd (fullföljt 6 min på 8° lutning)

Icke godkänd (avbrutit)

Ovanstående intygas

Datum	Testledares namnteckning och namnförtydligande	Telefonnummer
Testet har genomförts vid (plats och ort)		