



ZDRAVSTVENI DOM KOPER
CASA DELLA SANITA DI CAPODISTRIA
Dellavallejeva ulica 3, 6000 KOPER - CAPODISTRIA
Tel.: 05/ 66 47 100, Faks: 05/66 47 200
e-pošta: zd-koper@zd-

Pozdravljeni,

v **sredo, 19.9.2018** vas med **15.00 in 18.30** vabimo na
atletski stadion/vhod iz parkirišča ob stadionu.

Testirali bomo vašo telesno pripravljenost.

S tem vam lahko **strokovno svetujemo izboljšave** za
vzdrževanje in nadgradnjo vaše kondicije.

Izvajalke zdravstvene vzgoje odraslih ZD Koper

Na testiranje vas je priporočil vaš osebni zdravnik ali referenčna medicinska sestra.
Za dodatne informacije nas lahko pokličete na: 070/680-886

Testiranje spada v delavnico z imenom »**ALI SEM FIT?**«

Navodilo za varno udeležbo delavnice:

Delavnica Ali sem fit? je prenovljena delavnica Testa hoje na 2 km. Namenjena je vsem odraslim posameznikom, ki jih zanima kakšna je njihova telesna pripravljenost ter kakšna je raven telesne dejavnosti, ki koristi njihovemu zdravju (glede na rezultate testiranja). Cilj delavnice je posameznikom posredovati informacijo o njihovi aerobni zmogljivosti (zmogljivost srca, ožilja in dihal). Na podlagi rezultatov testiranja in zdravstvenega stanja, se posameznikom strokovno svetuje/nudi individualen nasvet o najbolj ustreznih telesnih dejavnostih za krepitev zdravja.

Fit Testi:

- **Test hoje na 2 km** (namenjen zdravim osebam, starim od 20 do 65 let brez prisotne kronične bolezni in ITM do 39).
- **6-minutni preizkus hoje** (namenjen kroničnim bolnikom, starim od 18 - 65 let z urejeno kronično boleznijo in ITM do 39).
- **2-minutni test stopanja na mestu** (namenjen osebam, ki so starejši od 65 let z urejeno kronično boleznijo in so slabše telesno pripravljene, ITM \geq 40).

Potek in vsebina delavnice Ali sem fit?

Za opravljanje testov aerobne zmogljivosti ni potrebne nobene predhodne prijave. Le pridete na zbirno mesto, v primerni obutvi (športni copati ali katera druga udobna obutev v kateri boste lahko hodili) in primernih oblačilih (oblačila naj bodo taka, da se boste v njih lahko prosto premikali). Ob prihodu vam bomo izmerili telesno višino, težo in krvni tlak, vi pa izpolnili pristopni obrazec (osebni podatki, vprašanja o zdravstvenih težavah). Nato se določi kateri test boste lahko opravili.

- **Komu se preizkus NE priporoča:** akutno bolnim in osebam, ki imajo kronične bolezni, katera omejujejo hitro hojo ter bolniki, ki jemljejo zdravila, katera vplivajo na srčno aktivnost.

- **Priprava na preizkus**

Dan pred in na dan preizkusa se izogibajte težjim telesnim naporom, alkoholnim pijačam in uživanju poživil.

Najkasneje 2 uri pred preizkusom lahko zaužijete lažji obrok hrane.