

Standardiseringskrav inför ditt bokade tröskel- & maxtest.

Tynell Activity tackar för din bokning och ber dig tänka på följande saker inför testet:

- Att bara genomföra test om du känner dig fullt frisk
- Inte träna extremt hårt (träningssvårksframkallande) från 3-4 dagar innan test
- Inte äta någon större måltid närmare än 2,5 timmar innan test
- Inte röka eller snusa timmarna innan test
- Inte dricka sportdryck eller kaffe (beroende på vana) timmarna innan test
- Inte äta enligt någon viktredgångsdiät eller extremt kolhydratrik kost dagarna innan test. Ät normalt sammansatt kost
- Tag gärna med egen vattenflaska och handduk
- Meddela testledaren om du har någon form av blodsmitta
- Vara medveten om att laktattröskeltest innebär ett litet stick i fingret för blodprov
- Tänk också på att ta med ev. mediciner som du använder när du tränar eller tävlar.

Det viktiga är att försöka återupprepa dina förberedelser vid ev. återtester.

Hitta till Tynell Activity testcenter

Du hittar oss på Lugnets skidstadion. Adress: Överste Wetterhalls väg 11.

Testet genomförs i träningskläder, t-shirt, shorts och träningskor, eller liknande kläder för genomförande av test. Om du ska köra cykeltest och vill använda cykelskor så har vi SPD pedaler på plats. Har du andra pedaler tar du med dom.

Testet sker på egen risk och du kan när som helst avbryta ditt deltagande, om du så önskar. Vänligen tag med detta dokument med din underskrift till testtillfället.

Jag har tagit del av ovanstående information och är införstådd med att testet sker på egen risk, samt att Tynell Activity inte hålls ansvarig för eventuella skador eller olyckor i samband med testet.

Jag anser mig vara frisk (ringa in ett alternativ)? JA NEJ

Om du svarar nej på ovanstående fråga men ändå vill göra test så kontakta oss först.

Samtycke och personuppgiftshantering. Tynell Activity AB följer lagen om dataskyddsförordningen (GDPR). Genom underskrift samtycker du med hur vi hanterar dina personuppgifter. Läs mer på www.tynellactivity.se

Är det okej att vi eventuellt använder bild/filmklipp vid marknadsföringssyfte? JA NEJ

Ort och datum

Underskrift (under 18 år krävs målsmans underskrift)