MAANPUOLUSTUSKOULUTUSYHDISTYS
FÖRSVARSUTBILDNINGSFÖRENINGEN

29.3.2024

Fyysisen kunnon testit reserviläisille

Esittely

Tavoite
Tarkoitus on testata osallistuvien reserviläisten kunto lihaskuntotestillä ja Cooper-testillä. Pohjois-Savon Maakuntakomppaniaan kuuluvat reserviläiset voivat suorittaa heille määrätyt vuosittaiset kuntotestit. Kurssin jälkeen opiskelija tuntee varomääräykset ja on kyennyt toteuttamaan kuntotestit määräysten mukaan ja turvallisesti.

Kenelle kurssi soveltuu
Soveltuu terveille reserviläisille, jotka haluavat testauttaa fyysisen kuntonsa. Ikäraja kurssille on 18 vuotta.

Suositeltavat esitiedot
1 Kurssi järjestetään, jos viikkoa ennen kurssipäivää (15.5.) on ilmoittautunut vähintään KYMMENEN (10) osallistujaa
2 Kurssi on maakuntakomppaniaan kuuluville maksuton, muille hinta on 15e
3 Kurssi pidetään Karjalan lennoston tiloissa
4 Alkoholin tai huumaavien aineiden tuonti ja käyttö kurssilla on kielletty
5 Kurssilaiset ovat vakuutettuja MPK toimesta kurssin ajan (pl matkat)
6 Pysäköinti: karjalan lennoston varusmiesten pysäköintipaikalla
7 Ota mukaan sisä- ja ulkoliikuntavälineet ja peseytymisvälineet
8 Osallistuminen edellyttää rekisteröitymistä MPK tietojärjestelmään (jos et jo ole)
9 Ikäraja kurssille on 18 vuotta

Koulutuspaikka
Rissala
Karjalan Lennosto; Leppälammentie 201
70900 Toivala