

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.

Kenelle kurssi soveltuu

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

Suosittelavat esitiedot

- 1 Kurssi järjestetään jos 21.8. mennessä on ilmoittautunut vähintään 6 osallistujaa
- 2 Ilmoittautuminen päättyy 21.8.
- 3 Sairaudet, lääkitykset ja rajoitukset on ilmoitettava kurssinjohtajalle ennen testiä.
- 4 PSAVALTSTO maksaa Pohjois-Savon Maakuntakomppaniaan ja MPK Kuopion koulutuspaikkaan sitoutuneiden kouluttajien kurssimaksun, muille kurssimaksu on 25e
- 5 Kurssilaiset ovat vakuutettuja MPK toimesta kurssin ajan (pl matkat).
- 6 Päihteiden käyttö MPK kursseilla on kielletty.
- 7 Osallistuminen edellyttää rekisteröitymistä MPK tietojärjestelmään (jos et jo ole)
- 8 ikäraja kurssille on 18 vuotta
- 9 pv myöntää kurssista 1 kh vast vrk:n

Koulutuspaikka

Toivala
Karjalan Lennosto; Leppälammentie 201
70900 Toivala