



KUNTOUTUSKESKUS RUISSALO | RUISSALON KYLPYLÄ  
Kurssiajanvaraus puh. (02) 445 4567, kurssiajanvaraus.ruissalo@ruissalospa.fi  
Ruissalon Puistotie 640, 20100 Turku | www.ruissalo.fi

## Pelastusopiston valintakokeen kuntotestaus



### Tervetuloa Pelastusopiston valintakoetesteihin Kuntoutuskeskus Ruissaloon!

Olemme koonneet alle kuntoutuskeskukseen saapumiseen, kuntotesteihin valmistautumiseen ja testien suorittamiseen liittyvää tietoa. Tarvittaessa lisätietoa saa Pelastusopiston internet-sivuilta osoitteesta [www.pelastusopisto.fi](http://www.pelastusopisto.fi) tai Ruissalon kurssiajanvarauksesta.

#### Saapuminen

Kuntoutuskeskus Ruissalo sijaitsee Ruissalon saarella n. 10 km Turun keskustasta. Linja-auton reitti kulkee rautatieaseman kautta Ruissalon Kylpylän etuoven eteen. Kuntoutuskeskus sijaitsee kylpylän tiloissa.

Omalla autolla tultaessa seurataan Ruissalon leirintäalueen opastekylttejä. Kylpylä sijaitsee leirintäalueen välitörmässä läheisyydessä noin kilometri Aura Golfin kenttien jälkeen.

#### Ilmoittautuminen

Ilmoittautuminen ennakkoon varattuun kuntotestaukseen tapahtuu kylpylän vastaanotossa. Ilmoittautumisen yhteydessä maksetaan testimaksu 118 €.

#### Peruutukset

Ennalta varatut kuntotestaukset on peruttava kuluitta viimeistään 1 vrk ennen testipäivää (kurssiajanvarauksen numero (02) 445 4567). Tämän jälkeen perutut kuntotestaukset velotaan hinnaston mukaisesti.

#### Vakuutukset

Kuntoutuskeskus Ruissalolla on vastuu- ja potilasvakuutus, joka kattaa mahdolliset hoitotilanteissa tapahtuvat vahingot rajoitetusti. Vakuutus ei korvaa asiakkaiden henkilökohtaisia ja itse aiheutettuja tapaturmia. Testattavan omalla vastuulla on oman terveyden-tilan ja testauskuntoisuuden arvioiminen.

# Testiohjelma

Esitteen liitteenä laajempi ohje kuntotestauksesta



## 1. SAIRAANHOITAJAN VASTAANOTTO 15 min

- Lepo EKG ja mikrospirometria

## 2. LÄÄKÄRIN TARKASTUS 30-45 min

- Terveystarkastus
- Esitietolomakkeen läpikäynti ja haastattelu
- Lääkäri täyttää T-todistuksen, josta annetaan kopio testattavalle (Ruissalo lähettää alkuperäisen T-todistuksen Pelastusopistolle yhdessä muiden fyysisen kunnon testilomakkeiden kanssa)

## 3. LIHASKUNTOTESTI 30 min

- Testit ohjaa fysioterapeutti
- Testit tehdään kuntosalilla ja erillisessä liikuntatilassa
  - penkkipunnerrus
  - istumaan nousu
  - käsinkohonta
  - jalkakyykky