

Pokyny pre uskutočnenie Spiroergometrie a Run3D diagnostiky pohybu v Go Create Performance centre.

Dôležité pokyny k Spiroergometrii – COVID-19:

Doma je potrebné **vytlačiť, vyplniť a podpísať všetky potrebné dokumenty**, ktoré sú potrebné pre vykonanie diagnostiky.

Vstup do priestoru centra je možný len **s respirátorom** na tvári pokrývajúcim ústa aj nos. Po príchode do centra vám bude **odmeraná teplota**, následne je potrebné si **vydezinfikovať ruky pri vchode**. Využiť sa a nasledovať pracovníka do miestnosti, kde sa bude vykonávať diagnostika. Je dôležité dodržiavať všetky pokyny obsluhujúceho personálu.

Na testovanie je potrebné si doniesť: čisté tenisky, ponožky, šortky, dámy športovú podprsenku, vodu na pitie, väčší uterák.

Samotné testovanie bude prebiehať za prísnych hygienických opatrení a po každom klientovi budú všetky súčasti dôkladne dezinfikované, dezinfekčnými prostriedkami na to určenými a zároveň bude celý priestor vydezinfikovaný germicídnym žiaričom. Všetky dostupné termíny vidíte po kliknutí na tlačítko [OBJEDNAŤ](#).

Odporúčania pre Spiroergometriu

Dva dni pred diagnostikou:

Neabsolvovať fyzicky náročné zaťaženie ktorého regenerácia trvá viac ako dva dni, čím sa môžu výrazne ovplyvniť výsledky testovania. Odporúčané zaťaženie do úrovne ANP (max. 60%, PF do 140 – 150/min.).

Deň pred diagnostikou:

- Neabsolvovať fyzicky namáhavú činnosť. Športovec by mal mať ideálne deň voľna – netrénovať, alebo zaradiť do tréningového plánu len veľmi ľahký tréning.
- Nefajčiť, nepiť alkohol a nejesť ťažké jedlá cca 12 hodín pred testom.
- Dôležitý je dostatočný spánok deň pred vyšetrením. Neodporúčame cestovať v noci na testovanie.

V deň diagnostiky:

Klienti na Spiroergometrické testovanie (záťažový test) prídu na dohodnutý termín, ľahko najedení (jesť aspoň 2 hod. pred vyšetrením). Deti do 15 rokov by mali byť v sprievode rodiča alebo inej dospelšej osoby, ktorá je informovaná o osobnej anamnéze dieťaťa. V prípade, že nemá sprievod, musí mať podpísané Poučenie a informovaný súhlas rodiča, alebo zákonného zástupcu (platí aj pre dorast do 18 rokov). Pri osobách mladších ako 18 rokov je potrebné pre vykonanie diagnostiky predložiť výsledky echa srdca.

Potrebné dokumenty je možné si stiahnuť z našej internetovej stránky www.go-create.sk a priniesť podpísané.

Spiroergometriu je možné absolvovať len v dobrom zdravotnom stave, nie počas akútnych ochorení, zranení alebo tesne po ukončení liečby (minimálne 2 týždne), nie tesne po očkovaní (chrípka, hepatitída a pod.). V prípade aj začínajúceho ochorenia požiadať o zmenu termínu testovania.

Potrebné doniesť na Spiroergometriu:

- Priniesť si čisté športové obuv
- športové oblečenie (ženy - športovú podprsenku)
- uterák
- nápoj a ľahkú desiatu po záťažových testoch

Odporúčania pre Run3D

Pri Run3D diagnostike nie je potrebné obmedziť tréningový plán, ako je to pri Spiroergometrii.

Potrebné priniesť na Run3D pohybovú diagnostiku:

- čistú športovú obuv
- športové oblečenie – tričko/tielko, krátke šortky, bez reflexných prvkov
- uterák

Teší sa na Vás Go Create Performance tím.