

## Retningslinjer for testning inkl. iltoptagelsen (Covid 19)

### Forholdsregler

- Der må kun være én atlet og evt. én træner i rummet ad gangen, og der skal være 30 min. mellem afsluttet og ny test.
- Alt iltoptagelsesudstyr, som har berøring med udåndingsluft, udskiftes efter hver test.
- Der vil blive luftet ud i testrummet, og alt brugt udstyr, der ikke kan udskiftes, vil blive sprittet grundigt af efter hver test.

### Testning

- Atleten ankommer til testrummet og informeres om de nuværende forholdsregler (udfylder evt. tillæg til samtykkeerklæring).
- Atleten bedes om at spritte hænderne af.
- Atleten får målt kropskomposition efter gældende forskrifter.
- Atleten udfører testen som normalt med ekstra afspritning af hænder, inden testudstyret berøres (cykel; løbebånd).
- Den ekspert, der udfører iltoptagelsesmålingen, bærer maske, da man står tæt på atleten mht. sved og udåndingsluften, der kommer ud af en ventil forholdsvis tæt på testsituationen.
- Hvis der måles laktat, bæres der som normalt handsker, og der bæres desuden maske, da man står helt tæt på atleten.
- Efter testen rengøres alt brugt udstyr.
- Den ekspert, der giver tilbagemelding, kan deltage i testesituationen på afstand, og tilbagemelding gives i behørig afstand.