



Ενημέρωση Εργομετρικού ελέγχου

Πληροφορίες για τους Αθλητές:

1. Όλοι οι αθλητές πρέπει να έχουν μαζί τους πριν την εργομετρική αξιολόγηση **ιατρική βεβαίωση** που να πιστοποιεί ότι ο παρών αθλητής μπορεί να συμμετέχει σε κάθε μορφή άσκησης. (παρέχεται από τον Σύλλογο στο εργομετρικό κέντρο)
2. Η αξιολόγηση διαρκεί **70 - 120 λεπτά**
3. Θα πρέπει να **μην έχουν φάει 3 ώρες πριν την μέτρηση & να μην έχουν καταναλώσει υγρά σε αυτό το διάστημα .**
4. Να μην **προσλάβουν καφεΐνη ή αλκοόλ τις τελευταίες 12 ώρες .**
5. **Να μην προσλάβουν διουρητικά τις τελευταίες 7 ημέρες.**
6. **Θα πρέπει να έχουν ουρήσει στα 30 τελευταία λεπτά πριν την αξιολόγηση .**
7. Σημαντικό για την ακριβή αξιολόγηση των αθλητών είναι ο αθλητής **να είναι ξεκούραστος και να μην έχει ασκηθεί τις τελευταίες 8 ώρες.**
8. **Κατά την διάρκεια των μετρήσεων ο αθλητής ΔΕΝ μπορεί να συνοδεύεται .**
9. Οι αθλητές θα πρέπει να έχουν μαζί τους **αθλητικά ρούχα, παπούτσια, πετσέτα, νερό και επιπλέον μια μπλούζα.**
10. Όσοι αθλητές είναι κάτω των 16 ετών, θα πρέπει να έχουν μαζί τους το **βάρος και το ύψος των γονέων τους.**
11. Το κέντρο μας αναλαμβάνει να έχει αντισηπτικά σε όλους τους χώρους αναμονής αλλά και στο εσωτερικό του εργομετρικού κέντρου .

ΠΡΟΣΟΧΗ: Σε περίπτωση αδυναμίας έγκαιρης προσέλευσης (**15 λεπτά πριν την ώρα που έχει οριστεί ο εργομετρικός έλεγχος**), δεν θα καταστεί δυνατή η ολοκλήρωση του ελέγχου. Στην περίπτωση αυτή, παρακαλούμε ενημερώστε απευθείας το LIFE ERGO για τη μη προσέλευσή σας.

Στο τέλος του εργομετρικού ελέγχου υπάρχουν διαθέσιμα αποδυτήρια.

Πως θα έρθω : ΠΥΛΗ Ζ «Προπονητήριο ΟΑΚΑ»

- Ηλεκτρικός Σταθμός : *Ειρήνη*
- Προαστιακός : *Νερατζιώτισσα*
- Από Αττική οδό : *Έξοδος 11-Α. Κηφισίας-Ολ. Στάδιο*

(*Δαχτυλίδι*) κατεύθυνση προς Αθηνά, στο πρώτο φανάρι μετά το *δαχτυλίδι δεξιά (VOLVO)*, στο 1km είσοδος Ζ προπονητήριο ΟΑΚΑ αριστερά (απέναντι από το parking του εμπορικού κέντρου - *The Mall*)