**Kanał przepływowy AWF Kraków**

**(informacje i zalecenia dla uczestników badania oraz ich trenerów)**

1. Dwie godziny przed badaniem nie należy spożywać: posiłków, przekąsek, słodzonych napojów. Zawodnicy muszą być w pełni fizycznie przygotowani do podjęcia wysiłku (m.in. spożycie śniadania, brak stosowania diety redukcyjnej/odchudzającej!),
2. Badany zgłasza się na wyznaczoną godzinę badania. W pomieszczeniu, w którym znajduje się kanał przepływowy przebywają wyłącznie osoby odpowiedzialne za przeprowadzenie badania, osoba badana. Przed pomiarem osoba badana dezynfekuje ręce i zostaje poddana pomiarowi temperatury ciała (instrukcja CLNB AWF Kraków – pandemia COVID-19),
3. Osoba przystepująca do testu: przygotowuje strój (dopasowany, zawiązany), **dopasowuje (szczelnie i mocno) okularki oraz czepek**, zakłada nosek.
4. Aparatura oddechowa mocowana do głowy badanego za pomocą dwóch, mocno zaciśniętych pasków. Może to powodować dyskomfort (ucisk) lecz jest to konieczne dla odpowiedniego ułożenia aparatury w trakcie płynięcia,
5. Ustnik trzymany szczelnie w ustach (oddech wykonywany tylko i wyłącznie przez ustnik!),
6. Po wejściu do kanału badany kładąc się na wodzie z zanurzoną głową za pomocą gestów ustala z wykonującym badanie długość linki mocującej apparat oddechowy,
7. Badany płynąc powstrzymuje ruchy głowy, utrzymując ją nieruchomo w osi głównej ciała. Wzrok skierowany na środek znacznika znajdującego się na dnie kanału, bezpośrednio w dół,
8. Badany płynie w miejscu (na środku kanału) nad wspomnianym wyżej znacznikiem.
9. W przypadku niemożności utrzymania zadanej prędkości (konieczność zakończenia testu przez badanego), należy chwycić się mocno bandy po prawej stronie kanału (aby nie wyrwać zamocowanej aparatury). Test prowadzony jest do maksymalnego zmęczenia!,
10. Po zakończeniu testu badany wciąż oddycha przez ustnik (nie ściągając noska!),
11. Uczestnik badania zobowiązany jest wykazać pełne zaangażowanie w wykonanie testu, uśmiech jak najbardziej wskazany 😉

Oświadczam, że zapoznałem się z treścią powyższej instrukcji.

……………………… ……………………………………………..

 (data i miejsce)

 ……………………………………………..

 (podpis trenera i zawodnika)