**Hei NJS 07 vanhemmat! **

**Klaukkalan Fysioterapia Oy tekee pelaajille yksilölliset testaukset, joilla kartoitetaan ryhtiä, alaraajojen toiminnallista linjausta ja liikkuvuutta, keskivartalon ja alaraajojen voimaa sekä liikehallintaa ja tasapainoa. Testit suoritetaan Klaukkalan fysioterapian tiloissa ajanvarauksella. Ajanvaraukset voi tehdä puhelimitse 050-4090881 tai** **info@klafy.fi** **kautta. Testit suorittavat fysioterapeutit; Pia Tonteri, ft, alaraajoihin erikoistunut ja Mervi Valimaa ft, pt, urheilufysioterapiaan erikoistuva.**

**Kartoituksella saadaan tietoa mahdollisista riskitekijöistä, jotka altistavat vammoille ja kivuille. Kartoituksessa havainnoidaan alaraajojen kuormitusta ja linjausta, ryhtiä sekä vartalon käyttöä erilaisin toiminnallisin testein. Testit on räätälöity yhteistyössä valmennuksen kanssa lajille ominaisin vaatimuksin. Löydösten perusteella pystytään rakentamaan kotiin ja harjoituksiin harjoitteita, joiden tavoitteena on ennaltaehkäistä turhia vammoja ja kiputiloja. Oikein ja tehokkaasti tehdyt harjoitukset kehittävät myös pelaajan fyysisiä ominaisuuksia ja kehittää häntä näin pelaajana.**

**Ennen kartoitusta pelaajat täyttävät yhdessä vanhempiensa kanssa esitietolomakkeen, jonka myös vanhempi allekirjoittaa. Esitietolomake on oltava mukana kartoitukseen tullessa. Valmennus jakaa esitietolomakkeet pelaajille. Kartoitukseen varataan aikaa 60 min. Varusteena shortsit, t-paita ja sisäliikuntakengät. Ne voit vaihtaa pukutilossamme. Meillä on tiloissamme maskikäytäntö, mikä velvoittaa kaikkia yli 15-vuotiaita käyttämään maskia aula- ja hoitotiloissa. Testattavien pelaajien vanhemmat saavat olla läsnä testaustilanteessa, mutta koronatilanteen takia yritämme pitää ihmismäärän minimissään. Sairaana tai toipilaana testiin ei voi tulla ja saapuessasi pesethän ensin kätesi aulan wc:ssä. Raskasta ateriaa ei kannata syödä alle 3h ennen testiä, muistathan kuitenkin juoda ja syödä esim. välipalan 1-2 tuntia ennen kartoitusta.**

**Pelaajat saavat mukaan täytetyn testilomakkeen sekä heille kohdistettua 2-3 harjoitusliikettä ja harjoitusmäärät viikossa, jotka kuvataan jokaiselle omaan puhelimeen. Muista siis ottaa puhelin mukaan. Testipalautteet ja jatkosuositukset annetaan valmennukselle kun kaikki kartoitukset on tehty.**

**Mikäli tulee kysyttävää, voitte ottaa yhteyttä Pia Tonteriin tai Mervi Valimaahan: info@klafy.fi tai 050-4090881**