

## INSTRUCCIONES GENERALES EVALUACIONES

### PAS Y PDI UNIVERSIDAD ALMERIA

- Deberá presentarse en la sala del Centro Deportivo (junto a la piscina), al menos 10 min antes de la hora citada cumpliendo los siguientes requisitos:
  - Vestirá ropa y calzado deportivo cómodo, que permita que la medición sea fiable, durante la evaluación deberá descalzarse totalmente (ni calcetines, ni medias).
  - Deberá presentarse a la medición tras 2-3 h de ayuno, sin haber consumido ningún tipo de alimento ni bebida.
  - No habrá realizado ejercicio durante las 24 h previas a la medición
  - No deberá haberse duchado en las horas previas a la medición.
  - No deberá haber consumido bebidas/alimentos que contengan cafeína en las 24 h previas a la evaluación.
  - Deberá haber orinado previamente.
  - **Importante (sólo mujeres):** si el día de la cita se encuentra menstruando no se le podrá realizar determinadas pruebas. Tendrá la opción de realizar la evaluación completa otro día dentro del horario establecido o pedir una segunda cita para realizar aquellas pruebas que no se le pudieran realizar durante la primera cita.
  
- Una vez finalizada la evaluación, el grupo se compromete a hacerle entrega de un informe detallado acerca de su estado de salud en un plazo de 7 días.