

Göngupróf

Undirbúningur fyrir göngupróf:

1. Taka lyfin eins og vanalega. Úðalyf a.m.k. einni klukkustund fyrir prófið
2. Borða léttan morgunverð/hádegisverð og ekki drekka kaffi, te eða gos fyrir prófið
3. Ekki fara í neina þjálfun, göngu eða sund fyrir prófið
4. Vera í þeim skóm sem þú ert vanur/vön að ganga í