

הצהרת בריאות למבקש להתאמן בחדר כושר – קאנטרי קהילתי בארבור

שם ושם משפחה: _____

מספר תעודת זהות:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

תאריך לידה :

שנה		חודש		יום	

טלפון נייד :

0	5								
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--

דוא"ל: _____@_____

(האמור בשאלון זה מנוסח בלשון זכר מטעמי נוחות, אך הוא מיועד גם לנקבה).

חלק א': שאלון רפואי.

אנא קרא את השאלון להלן בצורה יסודית וסמן בהתאם ופעל לפי ההנחיות אלו:

- אם התשובה על אחת או יותר מהשאלות שבחלק א' לטופס זה היא חיובית, אז לצורך קבלתך למכון הכושר עליך להמציא גם תעודה רפואית מרופא מאשר כי אין סיכון לבריאותך באימון במכון כושר, מכון כושר יקבל מתאמן שהמציא תעודה רפואית שלא עברו 3 חודשים ממועד הנפקתה.
- אם כל התשובות לשאלות שבחלק א' לטופס זה הן שליליות – מלא את ההצהרה שבחלק ב לטופס זה וחתום עליו.
- בכל מקרה של שינוי במצבך הרפואי, יש להתייעץ עם רופא לגבי המשך פעילות במכון הכושר.

נא להקיף בעיגול את התשובה הנכונה שלך.

1. האם הרופא שלך אמר לך שאתה סובל ממחלת לב ?

כן	לא
----	----

2. האם אתה חש כאבים בחזה –

כן	לא
----	----

- בזמן מנוחה
- במהלך פעילות שיגרה ביום יום.
- בזמן שאתה מבצע פעילות גופנית.

3. האם במהלך השנה החולפת –

כן	לא
----	----

- איבדת שיווי משקל עקב סחרחורת? סמן לא אם הסחרחורת נבעה מנשימת יתר (כולל במהלך פעילות גופנית נמרצת)

4. האם הרופא אבחן שאתה סובל ממחלת האסטמה

כן	לא
----	----

ולכן בשלושת החודשים האחרונים
א. נזקקת לטיפול תרופתי?
ב. סבלת מקוצר נשימה או צפצופים?

כן	לא
----	----

5. האם אחד מבני משפחתך מדרגת קרבה ראשונה נפטר –
א. ממחלת לב?
ב. ממות פתאומי בגיל מוקדם?
(לפני גיל 55 אם מדובר בגבר ולפני גיל 65 אם זו אישה)

כן	לא
----	----

6. האם הרופא שלך אמר לך ב-5 השנים האחרונות לבצע פעילות גופנית רק תחת השגחה רפואית?

כן	לא
----	----

7. האם הינך סובל ממחלה קבועה (כרונית) שאינה נזכרת בשאלות לעיל ועשויה למנועה או להגביל אותך בביצוע פעילות גופנית?

כן	לא
----	----

8. לנשים בהיריון – האם ההיריון הזה או כל הריון קודם הוגדר היריון בסיכון?

חלק ב' : הצהרה

אני החתום מטה מצהיר כי קארתי והבנתי את כל השאלון הרפואי שבחלק א' לטופס זה וכל התשובות לשאלות בטופס זה הן שליליות, אני מצהיר כי מסרתי ידיעות מלאות ונכונות אודות מצבי הרפואי בעבר ובהווה לפי השאלות שנשאלתי בשאלון האמור.

שם ושם משפחה _____ חתימה: _____
תאריך: _____

התועלת הבריאותית של פעילות גופנית סדירה ברורה, חשוב שיותר אנשים יהיו פעילים כל ימות השבוע, ביצוע פעילות גופנית מאוד בטוחה לרוב האנשים, השאלון הזה יבהיר לך באלו מקרים עליך להתייעץ עם הרופא ולהביא תעודה רפואית שלך לפני שתתחיל להתאמן בחדר כושר.

חשוב להדגיש, מומלץ לבצע פעילות גופנית לאחר קבלת הדרכה באופן מדורג, במיוחד אם אתה מעל גיל 45 ובכוונתך לבצע פעילות בעצימות גבוהה ואינך רגיל לעשות זאת.