

ALLTAGS-FITNESS-TEST

Gesundheits-Check / Eingangsfragebogen

LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

vor der Aufnahme sportlicher Aktivitäten und der Teilnahme am Alltags-Fitness-Test können sie mit diesem Eingangsfragebogen auf einfache Weise selbst einschätzen, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen. Bitte beantworten Sie die nachstehenden Fragen mit „ja“ oder „nein“.

1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
2. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
3. Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
4. Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
5. Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
7. Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nichtkörperlich/sportlich aktiv sein sollten?	Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>

www.sportprogesundheit.de Fragebogenversion vom 1.10.2009

Auch wenn eine oder mehrere Fragen mit ja beantwortet worden sind, kann der Alltag-Fitness-Test mit dem ausdrücklichen Einverständnis des Testteilnehmers/in durchgeführt werden. Bei einer anschließenden Aufnahme einer sportlichen Aktivität möchten wir Sie jedoch bitten, Ihren Arzt aufzusuchen. Berichten Sie ihm über den Gesundheits-Check und darüber, welche Fragen Sie mit „Ja“ beantwortet haben.

Für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten wird keine Verantwortung übernommen. In allen Zweifelsfällen sollte vor Aufnahme der Aktivitäten ein Arzt aufgesucht werden.

ERKLÄRUNG

zur eigenverantwortlichen Teilnahme am ALLTAG-FITNESS-TEST

Ich habe den Fragebogen Gesundheits-Check gelesen, die Fragen verstanden und korrekt ausgefüllt. Auch wenn ich eine oder mehrere Fragen mit ja beantwortet haben sollte, ist es mein Wunsch, an der Fitness-Testung teilzunehmen. Ich nehme freiwillig an der Testung teil und bin mir darüber im Klaren, dass diese eine Verletzungsgefahr birgt. Ich bestätige ausdrücklich, dass ich die Testaufgaben auf eigene Verantwortung durchführe.

Name, Vorname: _____

Ort und Datum: _____

Unterschrift: _____