

Gesundheits-Check

Eingangsfragebogen für Sporttreibende (PAR-Q-Test)

Für Angebote des SC Weyhe für Einsteiger in Bewegungsangebote.

Möchte man sich nach langer Pause wieder sportlich betätigen, so wird empfohlen, den Bogen zur eigenen Sicherheit auszufüllen. Eine Abgabe an den Verein ist nicht vorgesehen.

Name:

Datum:

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

der PAR-Q-Test ist ein Fragenkatalog, mit dem sich auf einfache Weise feststellen lässt, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzlich Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen. Bitte beantworten Sie die Fragen nur mit „ja“ oder „nein“.

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

Ja auf eine oder mehrere Fragen:

Bitte suchen Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt auf **bevor** Sie körperlich/sportlich aktiv werden. Berichten Sie Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt über den Gesundheits-Check und darüber, welche Fragen Sie mit Ja beantwortet haben.