

Gesundheits-Check: PAR-Q

Bitte füllen Sie folgende Fragen aus, bevor Sie an der Gesundheitswanderung teilnehmen und geben Sie ihn noch vor der Wanderung bei Ihrem Gesundheitswanderführer ab. Vielen Dank!

Name, Vorname: _____ Datum: _____

	Ja	Nein
1. Hat Ihnen Ihr Arzt jemals gesagt, dass Ihr Herz in keinem guten Zustand ist und dass Sie Sport nur nach ärztlicher Verordnung betreiben sollen?		
2. Haben Sie Schmerzen in der Brust, wenn Sie sich körperlich anstrengen?		
3. Haben Sie im letzten Monat Brustschmerzen gehabt in Momenten, in denen Sie nicht körperlich aktiv waren?		
4. Verlieren Sie aufgrund von Schwindel leicht Ihr Gleichgewicht oder wurden Sie jemals ohnmächtig?		
5. Haben Sie ein Knochen- oder Gelenkproblem, das sich durch eine Veränderung Ihrer körperlichen Aktivität verschlimmern könnte?		
6. Verschreibt Ihnen Ihr Arzt momentan Herzmittel oder Medikamente für Ihren Blutdruck (z.B. Betablocker)?		
7. Kennen Sie einen anderen Grund, warum Sie keinen Sport treiben sollten?		

Sind Sie Diabetiker ?

Ja

Nein

JA bei einer oder mehreren Fragen

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

- Es kann sein, dass Sie jeden Sport ausüben können, den Sie möchten, so lange Sie langsam anfangen und sich kontinuierlich aufbauen.
- Oder Sie müssen Ihre Aktivitäten auf die beschränken, die für Sie gesundheitlich vertretbar sind.
- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre geplanten Aktivitäten/Sportarten und folgen Sie seinen Anweisungen.
- Suchen Sie nach gesundheitsorientierten Sportprogrammen bei Ihren lokalen Sportanbietern.

NEIN auf alle Fragen Ihre Antwort

Wenn Sie ehrlich zu allen Fragen des Gesundheits-Check NEIN sagen können, können Sie relativ sicher sein:

- beim Start in vermehrte körperliche/sportliche Aktivität. Fangen Sie langsam an und bauen Sie sich kontinuierlich auf; dies ist der sicherste und leichteste Weg.
- bei der Teilnahme an einem Fitnessprogramm. Dies ist ein guter Weg um eine Fitnessgrundlage zu schaffen, auf der Sie weitere körperliche/sportliche Aktivitäten aufbauen können.

Warten Sie mit der Aufnahme der körperlichen / sportlichen Aktivität

- wenn Sie sich wegen einer vorübergehenden Erkrankung, wie z. B. Erkältung oder Fieber, nicht gut fühlen. Warten Sie bis es Ihnen besser geht.
- wenn Sie vermutlich oder sicher schwanger sind. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab, bevor Sie aktiv werden.

Immer beachten

Bitte beachten Sie Änderungen Ihres Gesundheitszustandes

• Wenn sich Ihr Gesundheitszustand ändert, so dass Sie irgendeine der obigen Fragen mit JA beantworten müssten, informieren Sie Ihren Übungsleiter/Trainer und suchen Ihren Arzt auf, damit Ihr Aktivitätsplan modifiziert werden kann.

Information zum Einsatz des Gesundheits-Check:

Der Deutsche Wanderverband übernimmt keine Verantwortung für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten. In allen Zweifelsfällen sollte ein Arzt vor Aufnahme der Aktivitäten aufgesucht werden.

Ich habe diesen Fragebogen gelesen, verstanden und vollständig beantwortet. Alle meine zusätzlichen Fragen wurden zu meiner vollsten Zufriedenheit beantwortet.

Name, Vorname: _____

Ort, Datum: _____

Unterschrift: _____