

Sind Sie gesund für den Sport?

Fragebogen zum Gesundheitszustand vor Aufnahme sportlicher Aktivität zum Selbstauffüllen

PAR-Q Fragebogen, empfohlen von der American Heart Association und dem American College of Sports Medicine 2000, modifiziert nach Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP).

Name: _____ Vorname: _____ Geb.Dat.: _____

Datum: _____

Beantworten Sie bitte die untenstehenden 7 Fragen zu Ihrer eigenen Sicherheit ehrlich und nach bestem Wissen.

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

Grund: _____

—

© Sportmedizin Hellersen Jakob/Höltke 02/2009

Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, sollten Sie ihren Arzt/-Sportarzt aufsuchen, sich untersuchen und/oder sich von ihm beraten lassen. Legen Sie dem Arzt diesen Fragebogen auch vor.

Unterschrift