

Gesundheits-Fragebogen der Nordic Walking Schule Bonstetten

Mit Nordic Walking hast du eines der gesündesten und sichersten Bewegungsangebote gewählt. Trotzdem ist es möglich, dass auch beim Nordic Walking einmal ein Notfall auftreten kann. Als verantwortungsbewusste Kursleitung will ich in einer solchen Situation möglichst gut gewappnet sein. Darum – und damit ich dich optimal betreuen und beraten kann - brauchen ich von dir die Informationen auf diesem Blatt.

Datenschutz: Deine Angaben werden vertraulich behandelt und bleiben bei der Kursleitung!

1. Hat dir jemals ein Arzt gesagt, du hättest „etwas am Herzen“ und dir Bewegung und Sport nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen? nein ja*
2. Hast du im Verlaufe des letzten Monats Brustschmerzen gehabt? nein ja*
3. Hast du schon einmal das Bewusstsein verloren oder bist du schon einmal wegen Schwindel? nein ja*
4. Hat dir jemals ein Arzt/eine Ärztin ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder für ein Herzproblem verschrieben? nein ja*
5. Hast du Probleme am Bewegungsapparat (Gelenke / Knochen), die sich unter körperlicher Aktivität verschlechtern könnten? wenn ja, welche:
..... nein ja*
6. Leidest du an Problemen der Atemwege (z. B. Asthma, Bronchitis)? nein ja*
wenn ja, an welchen:
7. Sind dir weitere Beschwerden bekannt, die wir wissen sollten, damit wir dich in einem Notfall richtig betreuen können? Wenn ja, welche:
..... nein ja*
8. Bist du DiabetikerIn? nein ja*
9. Bist du zurzeit in ärztlicher Behandlung? nein ja*
10. Nimmst du zurzeit Medikamente ein? Wenn ja, welche:
..... nein ja*
11. Bist du ausreichend unfallversichert (auch Nichtbetriebsunfall!)? nein ja*

* Wenn du eine oder mehrere Fragen mit ja beantwortet hast, kannst du trotzdem ohne zusätzliches Risiko trainieren? weiss nicht / bin unsicher ja
Hast du diese Frage mit deinem Arzt / deiner Ärztin abgeklärt? nein ja

Halte mich bitte auf dem laufenden, wenn sich deine gesundheitliche Situation ändern sollte.		
Name:	Vorname:	
Tel. P.		
Geburtsdatum:	Unterschrift:	Datum:

Ich will die obigen Fragen nicht beantworten und bin mir bewusst, dass Ich dadurch die Kursleitung über meine allfälligen gesundheitlichen Risiken im Ungewissen lasse und in ihren Möglichkeiten mich (in einem Notfall) optimal zu betreuen einschränke. ja nein

Ich möchte noch Bemerkungen/Erläuterungen zu den Fragen machen, ruf mich an: ja nein

Bei einem Unfall braucht es viele helfende Hände.

Kann ich dich bei einem Notfall um Unterstützung bei der Nothilfe bitten?

nein, fühle mich nicht sicher, ja, wenn, ja welche Nothilfe-Ausbildung hast du?
(medizinischer Beruf, Samariterkurs, CPR- / BLS-Kurs, Nothilfekurs oder ähnliches)

.....