

Eingangsfragebogen für Sporttreibende im Lauftreff Rastede e.V.

Name: _____ Datum: _____

Der Eingangsfragebogen ist ein Fragenkatalog, mit dem du auf einfache Weise selbst einschätzen kannst, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzlich Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen.

Bitte beantworte die nachstehenden Fragen mit „ja“ oder „nein“.

		ja	nein
1	Hat Dir jemals ein Arzt gesagt, Du hättest „etwas am Herzen“ und Sport unter medizinischer Kontrolle empfohlen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Hast Du im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung verspürt?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Hast Du Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei Belastung?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Bist Du jemals wegen Schwindel gestürzt oder hast Du jemals das Bewusstsein verloren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Hast Du Knochen oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Hat Dir jemals ein Arzt Medikamente gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Kennst Du einen anderen Grund, warum Du vorsichtig bei körperlicher Aktivität sein solltest?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bei „ja“ auf eine oder mehrere Fragen:

Bitte weise Deine Gruppenleiterin / Deinen Gruppenleiter darauf hin – besser noch: Suche Deinen Arzt auf, bevor Du körperlich aktiv wirst und sage ihm, welche Fragen von Dir mit ja beantwortet wurden. DANKE!

Information zum Fragebogen: Der Fragebogen lehnt sich an den „Einstiegsfragebogen für Sporttreibende“ der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention an, der seinerseits auf dem PAR-Q Test beruht. Der Fragebogen dient zur Selbsteinschätzung durch den Sporttreibenden. In Zweifelsfällen sollte vor Aufnahme von Aktivitäten ein Arzt aufgesucht werden.