

VRAGENLIJST:

Vragen over uw gezondheid op dit moment.
Lees de vragen goed door en beantwoord de vragen
vervolgens naar waarheid met 'ja' of 'nee'.

Omcirkel het - voor u - juiste antwoord.
**Lever dit formulier niet in!!! Het is een
hulpmiddel voor uzelf.**



Voor- en achternaam:	Beroep:
Recent sportverleden:	Huidige sportniveau: goed/matig/slecht

1.	Heeft een arts u ooit gezegd dat u een hartprobleem of gezondheidsprobleem van andere aard heeft, waarover u eerst uw arts moet raadplegen alvorens te gaan sporten?	ja	nee
2.	Heeft u tijdens inspanning wel eens druk op de borst/hoesten/buitensporige kortademigheid, waardoor de inspanning wordt bemoeilijkt?	ja	nee
3.	Verliest u wel eens uw evenwicht als gevolg van duizeligheid of verliest u daardoor ook wel eens het bewustzijn?	ja	nee
4.	Lijdt of heeft u geleden aan suikerziekte?	ja	nee
5.	Bent u in het verleden behandeld voor astma, COPD?	ja	nee
6.	Heeft u ooit last gehad van epilepsie?	ja	nee
7.	Bemerkt u wel eens extreme vermoeidheid, die niet past bij een normaal inspanningsniveau?	ja	nee
8.	Heeft u vroeger acute reuma gehad? Of nog steeds reuma?	ja	nee
9.	Heeft u last van allergieën?	ja	nee

1. Indien u één of meer vragen met 'ja' heeft moeten beantwoorden, raadpleeg dan eerst uw arts alvorens te starten met de hardlooptrainingen;
2. Indien uw gezondheidssituatie tijdens de trainingen zodanig verandert, dat u één of meer vragen met 'ja' moet beantwoorden, neem dan contact op met uw arts;
3. Indien u zich niet goed voelt door ziekte/griep/koorts of zwangerschap, overleg eerst met uw trainer alvorens deel te nemen aan de trainingen.