



טופס הצהרת בריאות למבקשת להשתתף בתכנית הספורט "Fitmommy"

שם מלא: _____ תעודת זהות: _____ תאריך לידה: ____/____/____

חלק א': שאלון רפואי

אנא קראי את השאלון להלן בצורה יסודית ועני על כל השאלות בכנות באמצעות סימון ✓ במשבצת הנכונה

כן	לא	
		1 האם הרופא אמר לך שאת סובלת ממחלות לב?
		2 (א) האם את חשה כאבים בחזה? (ב) בזמן מנוחה? (ג) במהלך פעילות שיגרה ביום יום? (ד) בזמן שאת מבצעת פעילות גופנית?
		3 האם במהלך השנה החולפת (א) איבדת שיווי משקל עקב סחרחורת? סמן לא - אם הסחרחורת נבעה מנשימת יתר (כולל במהלך פעילות גופנית נמרצת)? (ב) איבדת את הכרתך?
		4 האם רופא אבחן שאתה סובלת ממחלת אסתמה ולכן בשלושת החודשים האחרונים (א) נזקקת לטיפול תרופתי? (ב) סבלת מקוצר נשימה או צפצופים?
		5 האם אחד מבני משפחתך מדרגה קרובה ראשונה נפטר (א) ממחלת לב? (ב) ממוות פתאומי בגיל מוקדם (לפני גיל 55 אם מדובר בגבר, ולפני גיל 65 אם מדובר באישה)?
		6 האם הרופא שלך אמר לך ב-5 השנים האחרונות לבצע פעילות גופנית רק תחת השגחה רפואית?
		7 האם הינך סובלת ממחלה קבועה (כרונית), שאינה נזכרת בשאלות לעיל ועשויה למנוע או להגביל אותך בביצוע פעילות גופנית?
		8 לנשים בהריון: האם ההריון הזה או כל הריון קודם הוגדר הריון בסיכון?



חלק ב': הנחיות

- באם סימנת **כ** באחת מהשאלות שבחלק א' בטופס זה - לצורך השתתפותך באימוני כושר במסגרת תכנית "fitmommy" עלייך להמציא גם תעודה רפואית מרופא לפיה הרופא מאשר כי אין סיכון לבריאותך באימוני כושר. לתכנית "fitmommy" תתקבל מתאמת שהמציאה תעודה רפואית שלא עברו 3 חודשים ממועד הנפקתה.
- באם ענית **לא** לכל השאלות שבחלק א' בטופס זה - מלאי את ההצהרה שבחלק ג' לטופס זה ותחתמי עליה
- בכל מקרה של שינוי במצבך הרפואי, יש להתייעץ עם רופא לגבי המשך פעילות בתכנית "fitmommy"

חלק ג': הצהרה

אני, החתומה מטה, מצהירה כי קראתי והבנתי את כל השאלון הרפואי שבחלק א' לטופס זה ומילאתי אותו בעצמי. אני מצהירה כי מסרתי ידיעות מלאות ונכונות אודות מצבי הרפואי בעבר ובהווה לפי השאלות שנשאלתי בשאלון האמור.

שם מלא : _____ תאריך : ____ / ____ / ____ חתימה: _____

*** התועלת הבריאותית של פעילות גופנית סדירה ברורה: חשוב שיותר אנשים יהיו פעילים כל ימות השבוע, ביצוע פעילות גופנית מאד בטוחה לרוב האנשים, השאלון הזה יבהיר לך באלו מקרים עליך להתייעץ עם הרופא ולהביא תעודה רפואית שלך לפני שתתחיל להתאמן במכון הכושר חשוב להדגיש, מומלץ לבצע פעילות גופנית לאחר קבלת הדרכה ובאופן מדורג, במיוחד אם הינך מעל גיל 45 ובכוונתך לבצע פעילות בעצימות גבוהה ואינך רגיל לעשות זאת.