

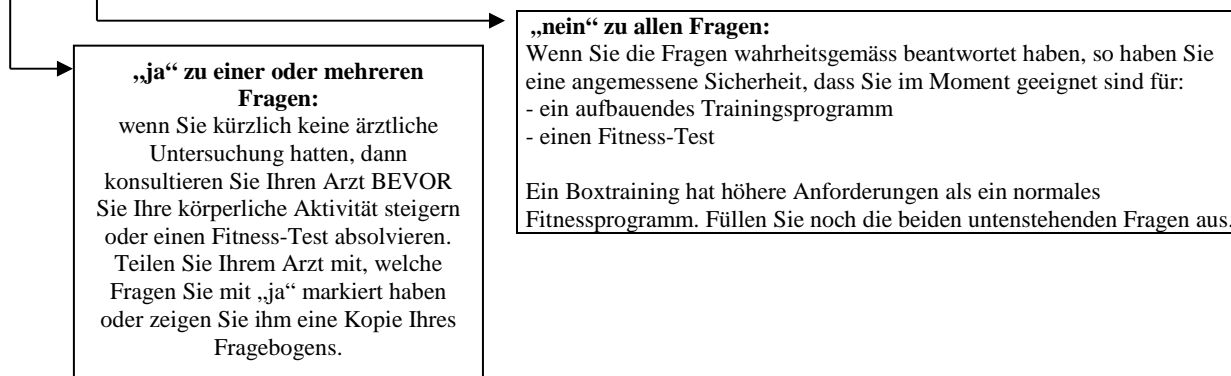
Gesundheitsfragebogen Boxsport

Für die meisten Personen sollte körperliche Aktivität keine Probleme darstellen oder Schädigungen nach sich ziehen. Dieser Fragebogen soll die kleine Gruppe von Erwachsenen zu identifizieren, für die körperliche Aktivität nicht geeignet ist oder welche ärztliche Beratung aufsuchen sollten betreffend der für sie geeignetsten Aktivität.

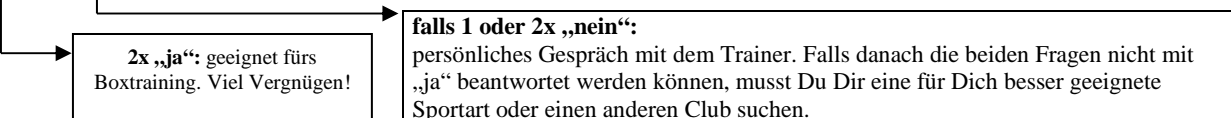
Markieren Sie das entsprechende Feld mit einem Kreuz:

- JA NEIN
- Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, sie hätten "etwas am Herzen" und Ihnen Bewegung und Sport nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen?
 - Haben Sie Brustschmerzen bei körperlicher Belastung?
 - Haben Sie im letzten Monat Brustschmerzen gehabt?
 - Haben Sie schon ein- oder mehrmals das Bewusstsein verloren oder sind Sie ein- oder mehrmals wegen Schwindel gestürzt?
 - Haben Sie ein Knochen- oder Gelenkproblem, das sich unter körperlicher Aktivität verschlechtern könnte?
 - Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder für ein Herzproblem verschrieben?
 - Ist Ihnen, aufgrund persönlicher Erfahrung oder ärztlichen Rats, ein weiterer Grund bekannt, der Sie davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu betreiben? (z.B. Epilepsie, Diabetik, Hepatitis, AIDS?)
 - Sind Sie über 45 Jahre alt und ein anstrengendes Training nicht gewohnt?

(SGSM (Marti B et al). Plötzlicher Herztod beim Sport: sinnvolle Vorsorgeuntersuchungen und Präventionsmassnahmen. Schweiz Z Sportmed Sporttraumatol 1998; 46 (2): 83-85.) modifiziert



- JA NEIN
- Boxen ist ein Leistungssport, welcher bewusst an körperliche Grenzen geht und diese zu erweitern versucht. Ich weiss, dass dies eine überdurchschnittliche Kondition und stabile Gesundheit erfordert.
 - Ich werde verantwortungsvoll mit meinem Körper umgehen: Falls meine körperliche oder geistige Verfassung momentan eingeschränkt ist, melde ich dies dem Coach vor dem Training. Ich werde dann selbständig jene Übungen auslassen oder vereinfachen, welche mir schaden könnten.



Name Vorname Telefon

Adresse Datum, Unterschrift
(bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten)

Geburtsdatum