

## ***Sind Sie gesund für den Sport?***

### **Fragebogen zum Gesundheitszustand vor der Aufnahme von körperlicher Aktivität und Sport (PAR-Q, Physical Activity Readiness Questionnaire)**

Empfohlen von der American Heart Association und dem American College of Sports Medicine 2000.  
(Übersetzung nach MARTI)

Beantworten Sie bitte die untenstehenden 7 Fragen zu Ihrer eigenen Sicherheit ehrlich, nach bestem Wissen und mit „gesundem“ Menschenverstand!

- |   |                             |                               |
|---|-----------------------------|-------------------------------|
| 1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen Bewegung und Sport nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen ?                                  | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 2. Haben Sie Brustschmerzen bei körperlicher Belastung ?  | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 3. Haben Sie im letzten Monat Brustschmerzen gehabt ?   | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 4. Haben Sie schon ein- oder mehrmals das Bewußtsein verloren oder sind Sie ein- oder mehrmals wegen Schwindel gestürzt ?   | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 5. Haben Sie ein Knochen- oder Gelenkproblem, das sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnte ?   | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder für ein Herzproblem verschrieben ?   | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| 7. Ist Ihnen aufgrund persönlicher Erfahrung oder ärztlichen Rates, ein weiterer Grund bekannt, der Sie davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu treiben ? | Ja <input type="checkbox"/> | Nein <input type="checkbox"/> |
| Grund: _____  |                             |                               |



***Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit Ja beantwortet haben, müssen Sie Ihren Arzt vor der Aufnahme einer sportlichen Aktivität aufsuchen und sich untersuchen und beraten lassen !***



**Ich habe alle obigen Fragen gelesen, verstanden und beantwortet und bestätige mit meiner Unterschrift auf der Spielermeldeliste, dass ich den Sinn dieser Befragung verstanden habe.**

*Sie dürfen diesen Fragebogen kopieren und für Ihre eigenen Sportkurse verwenden !*