

Het invullen van onderstaande vragen heeft een tweeledig doel:

1. Een goede gezondheid is een voorwaarde om aan krachttraining te kunnen deelnemen. Door deze vragen in te vullen heeft de trainer inzicht in uw algemene gezondheidstoestand en kan de training daarop worden aangepast.
2. Daarnaast bent u zelf verantwoordelijk voor uw eigen gezondheid en het kenbaar maken van deze gezondheid bij de trainer indien u deelneemt aan de krachttrainingen van de Geeresteingroep.

Deelnemer:

Naam + achternaam :

Geboortedatum :

Onderstaande vragen dienen allemaal beantwoord te worden en het antwoord wat niet van toepassing is mag doorgehaald worden.

1. Heeft een arts ooit gezegd dat er problemen zijn met het hart?

Ja

Nee

2. Heeft u regelmatig pijn of een drukkend gevoel in de hartstreek of borst?

Ja

Nee

3. Heeft een arts ooit gezegd dat de bloeddruk te hoog is?

Ja

Nee

4. Bent u vaak moe of heb je last van duizeligheid?

Ja

Nee

5. Heeft de arts ooit gezegd dat je spier-, pees-, bot-, of gewricht- afwijkingen hebt en daardoor niet of gedeeltelijk niet mag sporten?

Ja, vanwege

Nee

6. Heeft u een operatie ondergaan waarna de arts heeft gezegd dat sporten niet of gedeeltelijk niet mag, of kunt doen?

Ja, vanwege

Nee

7. Bent u eerder voor een sport afgekeurd?

Ja, vanwege

Nee

8. Bent u in verwachting of bent u korter dan 2 maanden geleden bevallen?

Ja

Nee

9. Is er een andere reden waardoor u niet zou kunnen hardlopen, ook al zou u dat graag willen?

Ja, vanwege

Nee

10. Bent u ouder dan 65 jaar?

Ja

Nee

Indien u op een van bovenstaande vragen ja heb geantwoord dient u contact op te nemen met Erika Roseboom (e.roseboom@geeresteingroep.nl), waarna in overleg besloten kan worden of deelname plaats kan vinden of dat er eerst via de huisarts contact gezocht moet worden.

Door het formulier te ondertekenen verklaart de deelnemer dat de bovenstaande tien vragen doorgelezen zijn en naar waarheid te zijn ingevuld. Deelname blijft op eigen risico en de deelnemer blijft ook verantwoordelijk voor wijzigingen in zijn/haar gezondheid. Dit geldt ook bij deelname aan trainingen waarbij de deelnemer vooraf zich niet lekker heeft gevoeld of kort daarvoor griep of koorts te hebben gehad.

Tevens gaat de deelnemer akkoord met de algemene voorwaarden en de privacy policy van de Geeresteingroep. Welke te vinden zijn op de website: www.geeresteingroep.nl of op te vragen zijn bij de receptie.

Datum:

Handtekening deelnemer:

.....