

# Gesundheits-Check

Eingangsfragebogen für Sporttreibende zur Abschätzung des gesundheitlichen Risikos für ein Sportangebot im TSV Altenfurt e.V. - Schwimmen

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer,

wir freuen uns, dass wir Ihr Interesse für den einmaligen Sport im Bewegungsraum Wasser wecken konnten und Sie bei uns recht herzlich begrüßen zu dürfen.

Körperlich aktiv zu sein macht Spaß, ist gesund und bringt noch viele weitere persönliche Vorteile, so dass immer mehr Menschen anfangen, sich gezielt zu bewegen und Sport zu treiben. Für die meisten Menschen ist dies gesundheitlich unbedenklich, aber einige sollten doch besser einen Arzt aufsuchen, bevor sie größere körperliche Aktivitäten aufnehmen.

Wenn Sie planen, körperlich aktiver zu werden, als Sie es bisher waren, starten Sie mit der Beantwortung der folgenden sieben Fragen. Ab dem 35. Lebensjahr ist eine ärztliche Vorsorgeuntersuchung zwar immer sinnvoll, der Fragebogen kann Ihnen jedoch bei der Entscheidung, wie dringlich ein Arztbesuch ist, helfen.

Dieser Eingangsfragebogen ist ein Fragenkatalog, mit dem Sie auf einfache Weise vorab *selbst* einschätzen können, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen.

Bitte lesen Sie sich den Fragebogen genau durch und füllen ihn nach bestem Wissen aus. Alle Angaben werden vertraulich behandelt und dienen dem Übungsleiter dazu, eventuelle individuelle Risiken bei der Durchführung der Wassergymnastik zu berücksichtigen.

Bitte teilen Sie Veränderungen immer rechtzeitig mit und halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt, ob eine Teilnahme aus medizinischer Sicht durchführbar ist.

<b>Familienname:</b>	
<b>Vorname:</b>	
<b>Anschrift:</b>	
<b>Telefon-Nr.:</b>	
<b>Geburtsdatum:</b>	
<b>Größe:</b>	
<b>Gewicht:</b>	
<b>Blutdruck:</b>	

Bankverbindung:  
Sparkasse Nürnberg  
IBAN: DE91 7605 0101 0380 1216 08  
BIC: SSKNDE77XXX

Abteilungsleitung:  
Katrin Fottner  
Leskowstr. 42  
90475 Nürnberg

Stellvertr. Abteilungsleitung  
Stephan Berger  
Sandäckerstr.19a  
90537 Feucht

Kontakt:  
E- Mail: schwimmen@tsvaltenfurt.de  
Internet: www.tsvaltenfurt.de  
Besuchen Sie uns auf Facebook:  
www.facebook.com/tsvaltenfurtschwimmen

Treiben Sie regelmäßig Sport? Wenn ja, welche Sportarten? Wie oft und wie lange?


Wie fit fühlen Sie sich im Vergleich mit Altersgleichen?


Anhaben zur Selbsteinschätzung des Gesundheitszustandes (derzeitige Erkrankungen, Verletzungen, Behinderungen, Einschränkungen, Beschwerden bei Belastung, Luftmangel, Schmerzen, usw.)


Spezielle Gesundheitsfragen (Lagen oder liegen folgende Erkrankungen vor?):

<b>Bluthochdruck:</b>		<b>Stoffwechsel:</b>	
<b>Herzinfarkt:</b>		<b>Osteoporose:</b>	
<b>Herzerkrankungen:</b>		<b>Rheuma:</b>	
<b>Gefäßkrankungen:</b>		<b>Andere:</b>	

Verletzungen/Erkrankungen von Wirbelsäule und Gelenken:


Operationen:


**Bankverbindung:**  
Sparkasse Nürnberg  
IBAN: DE91 7605 0101 0380 1216 08  
BIC: SSKNDE77XXX

**Abteilungsleitung:**  
Katrin Fottner  
Leskowstr. 42  
90475 Nürnberg

**Stellvertr. Abteilungsleitung**  
Stephan Berger  
Sandäckerstr.19a  
90537 Feucht

**Kontakt:**  
E- Mail: [schwimmen@tsvaltenfurt.de](mailto:schwimmen@tsvaltenfurt.de)  
Internet: [www.tsvaltenfurt.de](http://www.tsvaltenfurt.de)  
Besuchen Sie uns auf Facebook:  
[www.facebook.com/tsvaltenfurtschwimmen](http://www.facebook.com/tsvaltenfurtschwimmen)

Medikamente:

Bitte lesen Sie die Fragen sorgfältig und beantworten sie ehrlich mit JA oder NEIN:

- |   |  |
|---|--|
| 1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten "etwas am Herzen" und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen? | <input type="radio"/> ja<br><input type="radio"/> nein |
| 2. Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?  | <input type="radio"/> ja<br><input type="radio"/> nein |
| 3. Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?   | <input type="radio"/> ja<br><input type="radio"/> nein |
| 4. Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?   | <input type="radio"/> ja<br><input type="radio"/> nein |
| 5. Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?                                    | <input type="radio"/> ja<br><input type="radio"/> nein |
| 6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems verschrieben?                               | <input type="radio"/> ja<br><input type="radio"/> nein |
| 7. Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?  | <input type="radio"/> ja<br><input type="radio"/> nein |

Ich bestätige mit meiner Unterschrift, dass ich notwendige vorsorgliche Schritte eigenständig vorgenommen habe und ggf. mit meinem behandelnden Arzt Rücksprache gehalten habe.

Vielen Dank!

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift Teilnehmer/in

Bringen Sie diesen Fragebogen bitte ausgefüllt zu Kursbeginn mit und übergeben Sie diesen an den zuständigen Übungsleiter des Vereins bzw. senden Sie eine eingescannte Kopie an diesen..

**Bankverbindung:**  
Sparkasse Nürnberg  
IBAN: DE91 7605 0101 0380 1216 08  
BIC: SSKNDE77XXX

**Abteilungsleitung:**  
Katrin Fottner  
Leskowstr. 42  
90475 Nürnberg

**Stellvertr. Abteilungsleitung**  
Stephan Berger  
Sandäckerstr.19a  
90537 Feucht

**Kontakt:**  
E- Mail: [schwimmen@tsvaltenfurt.de](mailto:schwimmen@tsvaltenfurt.de)  
Internet: [www.tsvaltenfurt.de](http://www.tsvaltenfurt.de)  
Besuchen Sie uns auf Facebook:  
[www.facebook.com/tsvaltenfurtschwimmen](http://www.facebook.com/tsvaltenfurtschwimmen)

## Auswertung:

<b>Ihre Antwort</b>	<b>JA bei einer oder mehreren Fragen</b>
	<p>Suchen Sie Ihren Arzt auf <b>bevor</b> Sie körperlich/sportlich aktiv werden. Berichten Sie Ihrem Arzt über den Gesundheits-Check und darüber, welche Fragen Sie mit Ja beantwortet haben.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es kann sein, dass Sie jeden Sport ausüben können, den Sie möchten, so lange Sie langsam anfangen und sich kontinuierlich aufbauen.</li> <li>• Oder Sie müssen Ihre Aktivitäten auf die beschränken, die für Sie gesundheitlich vertretbar sind.</li> <li>• Sprechen Sie mit Ihrem Arzt über Ihre geplanten Aktivitäten/Sportarten und folgen Sie seinen Anweisungen.</li> </ul> <p><b>Wichtig:</b> Lassen Sie sich ein Sporttauglichkeitsattest von dem Arzt ausstellen, dass Sie dem Schwimmverein vorlegen.</p>
<b>Immer beachten</b>	<b>NEIN auf alle Fragen</b>
	<p>Wenn Sie ehrlich zu <b>allen</b> Fragen des Gesundheits-Check NEIN sagen können, können Sie relativ sicher sein</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• beim Start in vermehrte körperliche/sportliche Aktivität. Fangen Sie langsam an und bauen Sie sich kontinuierlich auf; dies ist der sicherste und leichteste Weg.</li> <li>• bei der Teilnahme an einem Fitnessprogramm. Dies ist ein guter Weg, um eine Fitnessgrundlage zu schaffen, auf der Sie weitere körperliche/sportliche Aktivitäten aufbauen können.</li> </ul>
	<p><b>Warten Sie mit der Aufnahme der körperlichen / sportlichen Aktivität</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wenn Sie sich wegen einer vorübergehenden Erkrankung, wie z. B. Erkältung oder Fieber, nicht gut fühlen. Warten Sie bis es Ihnen besser geht.</li> <li>• wenn Sie vermutlich oder sicher schwanger sind. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab, bevor Sie aktiv werden.</li> </ul> <p><b>Bitte beachten Sie Änderungen Ihres Gesundheitszustandes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn sich Ihr Gesundheitszustand ändert, so dass Sie irgendeine der obigen Fragen mit JA beantworten müssten, informieren Sie Ihren Übungsleiter/Trainer und suchen Ihren Arzt auf, damit Ihr Aktivitätsplan angepasst werden kann.</li> </ul>

**Information zum Einsatz des Gesundheits-Check:** Der TSV Altenfurt e.V. – Schwimmen und deren beauftragte Übungsleiter sowie damit in Verbindung stehenden Institutionen übernehmen keine Verantwortung für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten.

In allen Zweifelsfällen sollte immer ein Arzt vor Aufnahme der Aktivitäten aufgesucht werden.

**Bankverbindung:**  
Sparkasse Nürnberg  
IBAN: DE91 7605 0101 0380 1216 08  
BIC: SSKNDE77XXX

**Abteilungsleitung:**  
Katrin Fottner  
Leskowstr. 42  
90475 Nürnberg

**Stellvertr. Abteilungsleitung**  
Stephan Berger  
Sandäckerstr.19a  
90537 Feucht

**Kontakt:**  
E- Mail: schwimmen@tsvaltenfurt.de  
Internet: www.tsvaltenfurt.de  
Besuchen Sie uns auf Facebook:  
www.facebook.com/tsvaltenfurtschwimmen

