

# PARKOUR DMD

Van Langenhovestraat 203a, 9200 Dendermonde / [info@parkourdmd.be](mailto:info@parkourdmd.be)

## Uitleg

Deze Exercise vragenlijst is opgesteld naar de richtlijnen van de ACSM. Het is noodzakelijk dat u deze leest en voor uzelf beantwoordt alvorens bij "Parkour Dendermonde" aan een eerste training te komen deelnemen.

## E-lijst:

Heeft uw dokter ooit gezegd dat je een hartaandoening hebt OF dat je enkel aan fysieke activiteiten mag deelnemen zoals de dokter deze aanraadt?

- Voel je pijn in de borstkas tijdens fysieke activiteit?
- Heb je de afgelopen maand pijn gehad in de borstkas wanneer je niet aan sport/fysieke activiteit deed?
- Verlies je soms je evenwicht door duizeligheid?
- Val je soms flauw?
- Heb je een bot- of gewrichtsprobleem dat zou kunnen worden verergerd door parkour/ fysieke activiteiten?
- Schrijft je arts je momenteel medicatie voor voor je bloeddruk of hartconditie?
- Weet je zelf eender welke reden waarom je niet aan intensieve sport zou mogen doen?

Als je "ja" hebt geantwoord op een of meerdere van deze vragen of ouder dan 40 jaar bent en recentelijk inactief geweest bent. Vragen wij u om een arts te raadplegen alvorens bij ons te mogen trainen. Als je "nee" hebt geantwoord op al deze vragen is er een grote kans dat je veilig kan beginnen trainen.

Onderstaande verklaart in eer en geweten dit hele document gelezen te hebben en hierop telkens "nee" geantwoord te hebben **of** toelating te hebben van de behandelende arts.

Naam ouder/voogd

Handtekening

Datum

Naam lid

Handtekening

Datum