

טופס הצהרת בריאות למבקש להתאמן בחדר כושר

(תקנה 2)

תוספת ראשונה לחוק

שם ושם משפחה: _____

מספר תעודת זהות: _____

גיל: _____

(האמור בשאלון מנוסח בלשון זכר מטעמי נוחות, אך הוא מיועד גם למין החזק).

חלק א': שאלון רפואי

נא קרא את השאלון להלן בצורה יסודית ופעל לפי הנחיות אלה:

- א. אם התשובה על אחת או יותר מהשאלות שבחלק א' לטופס זה היא חיובית, אז לצורך קבלתך לתכנית נדרשת תעודה רפואית מרופא, לפיה הרופא מאשר כי אין סיכון לבריאותך באימון במכון כושר; על המתאמן להמציא תעודה רפואית שלא עברו 3 חודשים ממועד הנפקתה.
- ב. אם **כל התשובות** לשאלות שבחלק א' לטופס זה הן שליליות – מלא את ההצהרה שבחלק ב' לטופס זה וחתום עליה.
- ג. בכל מקרה של שינוי במצבך הרפואי, יש להתייעץ עם רופא לגבי המשך פעילות במכון כושר.

1. האם הרופא שלך אמר לך שאתה סובל ממחלת לב:

2. האם אתה חש כאבים בחזה –

א. בזמן מנוחה?

ב. במהלך פעילויות שיגרה ביום – יום?

ג. בזמן שאתה מבצע פעילות גופנית?

3. האם במהלך השנה החולפת –

א. איבדת שיווי משקל עקב סחרחורת? סמן לא – אם הסחרחורת נבעה מנשימת יתר (כולל במהלך פעילות גופנית נמרצת).

ב. איבדת את הכרתך?

4. האם רופא אבחן שאתה סובל ממחלת האסתמה ולכן בשלושת החודשים האחרונים –

א. נזקקת לטיפול תרופתי?

ב. סבלת מקוצר נשימה או צפופים?

5. האם אחד מבני משפחתך מדרגה קרבה ראשונה נפטר?

א. ממחלת לב?

ב. ממוות פתאומי בגיל מוקדם? (לפני 55 אם מדובר בגבר, לפני גיל 65 אם זו אישה)

6. האם הרופא שלך אמר לך ב- 5 שנים האחרונות לבצע פעילות גופנית רק תחת השגחה רפואית?

7. האם הינך סובל ממחלה קבועה (כרונית), שאינה נזכרת בשאלות לעיל ועשויה למנוע או להגביל אותך בביצוע פעילות גופנית?

8. לנשים בהריון - האם ההריון או כל הריון קודם, הוגדר הריון בסיכון?

חלק ב': הצהרה

אני, החתום מטה, מצהיר כי קראתי והבנתי את כל השאלון הרפואי שבחלק א' לטופס זה וכל התשובות לשאלות בטופס זה הן שליליות: אני מצהיר כי מסרתי ידיעות מלאות ונכונות אודות מצבי הרפואי בעבר ובהווה לפי השאלות שנשאלתי בשאלון האמור.

ידוע לי כי לאחר שנתיים מיום חתימתי על הצהרת בריאות זו, אדרש להמציא הצהרת בריאות חדשה.

שם ושם משפחה: _____ תאריך: _____

חתימה: _____

*התועלת הבריאותית של פעילות גופנית סדירה ברורה; חשוב שיותר אנשים יהיו פעילים כל ימות השבוע; ביצוע פעילות גופנית מאוד בטוחה לרוב האנשים; השאלון הזה, יבהיר לך באלו מקרים עליך להתייעץ עם הרופא ולהביא תעודה רפואית שלך לפני שתתחיל להתאמץ במכון כושר.

חשוב להדגיש, מומלץ לבצע פעילות גופנית לאחר קבלת הדרכה ובאופן מדורג, במיוחד אם אתה מעל גיל 45, ובכוונתך לבצע פעילות בעצימות גבוהה ואינך רגיל לעשות זאת.

חלק ג' – רוח שטות ופרטיות

אני מצהיר/ה כי ידוע לי שבמהלך האימון ו/או התוכנית, ההנחיות וההדרכות יועברו ברוח שטות, תוך שימוש בביטויים שונים, שחלקם עלולים להיתפס כפוגעניים. הובהר לי כי אין לי יחס לביטויים או אמירות אלה כל משמעות והשימוש בהם נעשה כאמור מתוך רוח שטות, ליצירת ועידוד מוטיבציה במהלך האימון וחלילה לא כדי לפגוע. עוד הובהר לי כי אם אפגע מהדברים, אוכל להעיר על כך במהלך או סוף האימון, גם באופן אישי, על מנת שדבר זה לא יחזור על עצמו.

בנוסף, עם חתימתי על ההצרה מטה אני מאשר/ת שבאתי להרים ולהתאמן עם מדריך לא שגרתי.

ידוע לי כי האימון יצולם, יוקלט, יפורסם במדיות חברתיות ואחרות וכיו"ב. עם חתימתי על ההצהרה מטה אין לי ולא תהיה לי כל טענה בדבר השימוש שיעשה בצילומים, ההקלטות והפרסומים, ואני מוותר/ת על כל טענה בדבר פגיעה בפרטיות, זכויות יוצרים או כל טענה הקשורה לצילום, הקלטה ופרסום האימונים.

שם ושם משפחה: _____ תאריך: _____

חתימה: _____