### Inschrijving beginnersloopgroep training

Bovenkant formulier

Verplicht veld\*

### Personalia

Achternaam \* Voornaam \*

 

Geboortedatum (dd-mm-jjjj) \* Geslacht \*

 Man  Vrouw 

Straat en huisnummer \* Postcode en woonplaats \*

 

E-Mail \* Telefoonnummer \* GSM

  

### Vragenlijst "Lichamelijke geschiktheid tot lopen"

Een goede gezondheid is een voorwaarde voor het lopen. Zowel voor u als loper, als voor de vereniging en trainers is het van belang dat u zonder gevaar voor uw gezondheid in staat bent om deel te nemen aan de looptrainingen en/of een conditietest. Door het invullen van de vragenlijst wordt u op uw eigen verantwoordelijkheid gewezen, ten aanzien van een gezonde en een veilige wijze van lopen en krijgen zowel u als de trainer meer inzicht in uw gezondheid.

1. Heeft een arts ooit gezegd dat uw bloeddruk te hoog is? Ja  Nee 
2. Heeft u wel eens pijn of een drukkend gevoel op uw borst of in uw hartstreek? Ja  Nee 
3. Heeft een arts ooit gezegd dat er problemen zijn met uw hart? Ja  Nee 
4. Bent u vaak erg moe of heeft u last van duizeligheid? Ja  Nee 
5. Heeft een arts ooit gezegd, dat u spier-, pees-, bot- of gewrichtsafwijkingen heeft? Ja  Nee 
6. Is er een andere lichamelijke reden dan bovengenoemd, waardoor u niet zou kunnen Ja  Nee 
lopen en / of een conditietest zou kunnen afleggen, ook al zou u dat willen?

***Ja, op één of meerdere vragen:*** *Neem contact op met een (sport)arts of sportmedisch adviescentrum (SMA voor een consult en/of onderzoek alvorens met de looptrainingen te beginnen.****Nee, op alle vragen:*** *Indien u naar beste weten op alle vragen nee hebt geantwoord, dan mag u ervan uitgaan dat u zonder problemen deel kunt nemen aan het A.V.W. loopprogramma.*

### Sportachtergrond en lichamelijke conditie

Hieronder staan een drietal vragen, wilt u deze invullen zodat wij een goede inschatting van uw sportachtergrond en lichamelijke conditie kunnen maken.

### 1. Uw sportachtergrond

Geen sport- of bewegingsactivitieit gedurende het laatste jaar. 

laatste jaar regelmatig lichte sportbeoefening bv golf/wandelen Aantal keer per maand: 

laatste jaar regelmatig intensieve sportbeoefening bv voetbal Aantal keer per maand: 

laatste jaar regelmatig duursportbeoefening bv fietsen/zwemmen Aantal keer per maand: 

### 2. Uw loopachtergrond

    

### 2. Uw loopprestatie

    

### Ondertekening en versturen

**Resultaten vragenlijst "lichamelijke geschiktheid tot lopen"**
Hierbij verklaar ik op alle vragen die op de bovenstaande vragenlijst over "lichamelijke geschiktheid tot lopen" staan "nee" te hebben geantwoord. Als ik op één van de vragen "ja" heb geantwoord, zal ik, voordat ik deelneem aan de beginnersloopgroep training, een arts consulteren en het gegeven advies opvolgen. Ik verklaar tevens op eigen risico en voor eigen verantwoording deel te nemen aan deze training.

Aldus naar waarheid ingevuld:

Uw naam (tot 18 jaar ouder/voogd) \* Datum (dd-mm-jjjj) \*

 

Onderkant formulier