

Gesundheitsfragebogen

Mit der Wasserfitness hast du eines der **gesündesten** und **sichersten** Bewegungsangebote gewählt. Trotzdem ist es möglich, dass auch im Bad einmal ein Notfall auftreten kann. Als verantwortungsbewusste Kursleitung will ich in einer solchen Situation möglichst gut gewappnet sein. Darum – und damit ich dich in so einer Situation optimal betreuen und beraten kann - brauche ich von dir die Informationen auf diesem Blatt.

Datenschutz: Deine Angaben werden vertraulich behandelt und bleiben bei der Kursleitung

Halte mich bitte auf dem Laufenden, wenn sich deine gesundheitliche Situation ändern sollte!

Name _____ Vorname _____

Adresse _____ PLZ/Ort _____

Telefon P _____ Telefon G/M _____

Beruf _____ Krankenkasse _____

Geburtsdatum Grösse cm Gewicht kg

Ich rauche ja nein Wenn ja: seit Jahren Päckli/Tag

1. Hat dein Arzt/Ihre Ärztin dir je geraten, sich erst nach einer gründlichen ärztlichen Untersuchung körperlich zu betätigen? ja* nein

2. Leidest du an Problemen der Atemwege (z.B. Asthma, Bronchitis)? ja* nein
Wenn ja, an welchen:

3. Hastest du je Brustschmerzen oder Herzrhythmusstörungen bei körperlicher Belastung? ja* nein

4. Hastest du im letzten Monat Brustschmerzen oder Herzrhythmusstörungen ohne körperliche Belastung? ja* nein

5. Hast du schon einmal das Bewusstsein verloren oder bist du schon einmal wegen Schwindel gestürzt? ja* nein

6. Hast du Probleme am Bewegungsapparat (Knochen / Gelenke), die sich bei körperlicher Aktivität verschlechtern könnten? ja* nein
Wenn ja, welche:

7. Hat dir jemals ein Arzt/eine Ärztin ein Medikamente gegen Bluthochdruck oder für ein Herzproblem verschrieben
Bluthochdruck oder für ein Herzproblem verschrieben? ja* nein

8. Sind dir weitere Beschwerden bekannt, die ich wissen sollte, damit ich dich in einem Notfall richtig betreuen kann? ja* nein

9. Risikofaktoren:

Bist du zuckerkrank? weiss es nicht ja* nein

Bist du stark übergewichtig? ja* nein

Hast du zu hohe Blutfette (Cholesterin)? weiss es nicht ja* nein

10. Nimmst du zurzeit Medikamente ein? ja* nein

Wenn ja, welche: regelmässig unregelmässig

11. Bist du ausreichend unfallversichert (auch Nichtbetriebsunfall!) ja nein

12. Bist du Nichtschwimmerin? ja nein

*Wenn du eine oder mehrere Fragen mit ja beantwortet hast, kannst du trotzdem ohne zusätzliches Risiko trainieren?

weiss es nicht / bin unsicher ja

Hast du diese Frage mit deinem Arzt abgeklärt? ja nein

**Ich habe diesen Fragebogen gelesen, alles verstanden und korrekt ausgefüllt.
Zudem nehme ich Kenntnis davon, dass der Kursleiter / die Kursleiterin jede Haftung ablehnt.
Der Versicherungsschutz (Krankenkasse / Unfallversicherung) ist Sache des Teilnehmers.**

Ort/Datum _____ Unterschrift _____

Bei einem Notfall braucht es viele helfende Hände. Kann ich dich bei einem Notfall um Unterstützung bei der Nothilfe bitten?

nein, fühle mich nicht sicher ja, wenn ja, welche Nothilfe-Ausbildung hast du?

Bitte ausgefüllt und unterschrieben der Kursleiterin abgeben. Vielen Dank!