

استبانة جاهزية الفرد لممارسة النشاط البدني

إن ممارسة النشاط البدني يعد أمراً ضرورياً لصحة الفرد ، وحرصاً علي سلامتك وحتى يمكنك ممارسة النشاط البدني بكل أمان، فضلاً أجب - أولاً - على الأسئلة الموضحة أدناه بكل صدق:

- | الفقرة | نعم | لا |
|--|-----|-----|
| ١ - هل سبق أن أخبرك الطبيب أن لديك مرض في القلب ؟
أو أن عليك أن لا تمارس أي نشاط بدني ؟ | [] | [] |
| ٢ - هل تشعر بالألم في صدرك عند ممارسة النشاط البدني ؟ | [] | [] |
| ٣ - هل سبق أن شعرت خلال الأربعة الأسابيع الماضية
بأي ألم في الصدر أثناء الراحة ؟ | [] | [] |
| ٤ - هل سبق لك أن فقدت الوعي ؟ أو هل سبق أن شعرت
بالدوخة أو فقدان الاتزان ؟ | [] | [] |
| ٥ - هل لديك أي مشكلة في العظام أو المفاصل يمكن أن
تزداد سوءاً بممارسة النشاط البدني ؟ | [] | [] |
| ٦ - هل تتناول أي دواء موصوف لك من قبل طبيب لعلاج
أمراض القلب أو ضغط الدم ؟ | [] | [] |
| ٧ - هل لديك مانع صحي آخر لا يدعك تمارس النشاط البدني ؟ | [] | [] |

** في حالة إجابتك بنعم على سؤال واحد أو أكثر من الأسئلة السابقة، فإن عليك استشارة الطبيب قبل البدء بممارسة أي نشاط بدني غير اعتيادي لك.

** في حالة إجابتك بلا على جميع الأسئلة السابقة، فإنه يمكنك:

- البدء ببرنامج نشاط بدني ولكن بالتدريج.
- إجراء اختبارات اللياقة البدنية.

- في حالة إصابتك بأي عارض صحي، مثل نزلة برد أو أنفلونزا، قم بتأجيل البدء بممارسة النشاط البدني حتى تتحسن حالتك الصحية.
- في حالة احتمال وجود حمل (للمرأة)، ينبغي استشارة الطبيب قبل البدء بممارسة النشاط البدني.
- في حالة حدوث تغير لحالتك الصحية فيما بعد، يؤدي إلى إجابتك بنعم على أي من الأسئلة السابقة، فإن عليك استشارة الطبيب وإشعار مدرب اللياقة البدنية مباشرة.