

Intakeformulier Loopgroep Zaanstreek

gemene gegevens			
Naam en voornaam		M/V*	
Adres			
Postcode		Woonplaats:	
Geboortedatum		E-mailadres	
Telefoonnummer:		Mobiel nummer:	

Indien u één of meer vragen met "ja" heeft moeten beantwoorden

Raadpleeg uw (huis)arts voordat u start met deelname in de loopgroep. Vertel uw (huis)arts over de vragenlijst en informeer de arts welke vragen u met "ja" heeft moeten beantwoorden.

Gezondheid

Lees de vragen goed door. Beantwoord de vragen vervolgens naar waarheid met "ja" of "nee".

1.	Heeft een arts u ooit gezegd dat u een hartprobleem heeft en dat u alleen lichamelijke inspanning op advies van een arts zou mogen verrichten?	JA/NEE
2.	Heeft u pijn op de borst bij lichamelijke inspanning?	JA/NEE
3.	Heeft u in de afgelopen maand pijn op de borst gehad terwijl u geen lichamelijke inspanning verrichte?	JA/NEE
4.	Verliest u wel eens uw evenwicht als gevolg van duizeligheid of verliest u wel eens het bewustzijn?	JA/NEE
5.	Heeft u een skelet- of gewrichtsprobleem (bijvoorbeeld aan rug, knie op heup) dat kan verergeren door een verandering in uw lichamelijke activiteiten-patroon?	JA/NEE
6.	Bent u op de hoogte van andere redenen waarom u geen lichamelijke inspanning zou mogen uitvoeren?	JA/NEE
7.	Schrijft uw arts op dit moment medicijnen voor (bijvoorbeeld plaspillen) in verband met bloeddruk of een hartprobleem?	JA/NEE

Indien u alle vragen

naar waarheid met "nee" heeft kunnen beantwoorden

U kunt redelijkerwijs aannemen dat: U kunt starten om lichamelijk meer actief te worden. Start op een laag niveau en voer dit niveau geleidelijk op. Luister naar de aanwijzingen van de trainer. Dit is de veiligste en eenvoudigste manier.

Doelstelling

Wat zijn uw (sportieve) doelen?

--

Sportverleden

Heeft u al eerder aan sport gedaan?

JA/NEE*

Zo ja, welke sport(en), hoe vaak, hoeveel jaar, en nog steeds?:

Sport	Hoe vaak?	Hoeveel jaar?	Nog steeds?
 x per week/maand* jaren	JA/NEE*
 x per week/maand* jaren	JA/NEE*

Blessureverleden

Heeft u in het verleden te maken gehad met (sport)blessures?

JA/NEE*

Zo ja, welke (sport)blessures:

--

DEELNAME AAN DE TRAININGEN GESCHIEDT OP EIGEN RISICO

Ondergetekende verklaart dit formulier naar waarheid ingevuld te hebben.

Datum:

Handtekening:

Je gegevens worden verwerkt in onze ledenadministratie. Loopgroep Zaanstreek gaat zorgvuldig om met je persoonsgegevens. Hoe we dat doen kun je nalezen in het privacy statement.

Foto's: Wij vragen je toestemming voor het maken van een foto voor onze ledenadministratie en ons "Smoelenboek". Tijdens de trainingen worden ook foto's gemaakt, voor Facebook en andere media, wil je daar niet opkomen, stel je dan verdekt op of stap even uit de rij.

Foto's: Smoelenboek ik verleen toestemming ja nee
Social media ik verleen toestemming ja nee