

Regularna aktywność fizyczna jest przyjemna i zdrowa, a coraz więcej osób zaczyna zwiększać swoją codzienną aktywność. Aktywność fizyczna jest bardzo bezpieczna dla większości ludzi. Jednak niektórzy powinni zasięgnąć porady lekarza, zanim znacznie zwiększą swoją aktywność fizyczną.

Jeśli zamierzasz być bardziej aktywny fizycznie niż obecnie, rozpocznij od odpowiedzi na siedem poniższych pytań. Jeśli jesteś w wieku od 15 do 69 lat, dowiesz się, czy powinieneś skontaktować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz treningi. Jeśli masz więcej niż 69 lat i nie jesteś zbyt aktywny, skontaktuj się z lekarzem.

Zdrowy rozsądek będzie Twoim najlepszym przewodnikiem podczas odpowiedzi na poniższe pytania. Przeczytaj je dokładnie i odpowiedz na każde szczerze. Zaznacz TAK lub NIE.

TAK	NIE	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1. Czy lekarz powiedział Ci kiedykolwiek, że masz chorobę serca <u>oraz</u> że powinieneś podejmować jedynie aktywność fizyczną zalecaną przez lekarza?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2. Czy czujesz ból w klatce piersiowej podczas wysiłku fizycznego?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3. Czy w ostatnim miesiącu czułeś ból w klatce piersiowej, gdy nie wykonywałeś wysiłku fizycznego?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4. Czy tracisz równowagę z powodu zawrotów głowy lub kiedykolwiek straciłeś przytomność?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5. Czy masz dolegliwości kości lub stawów (np. pleców, kolan lub bioder), które mogłyby ulec pogorszeniu na skutek zwiększenia aktywności fizycznej?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Czy obecnie lekarz przepisuje Ci leki na ciśnienie krwi lub chorobę serca?
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Czy wiesz o <u>jakiegokolwiek innej przyczynie</u> , która nie pozwala Ci na podejmowanie aktywności fizycznej?

Jeśli  
odpowie-  
działeś

## TAK na jedno lub więcej pytań

Porozmawiaj z lekarzem, ZANIM znacznie zwiększysz swoją aktywność fizyczną lub ZANIM poddasz się testom sprawnościowym. Powiedz lekarzowi o tym kwestionariuszu i o pytaniach, na które odpowiedziałeś TAK.

- Zasadniczo możesz uprawiać dowolny rodzaj aktywności — jeśli rozpoczniesz powoli i będziesz stopniowo zwiększać aktywność. Może też okazać się konieczne ograniczenie aktywności do takiej, która jest bezpieczna dla Ciebie. Porozmawiaj z lekarzem o rodzajach aktywności, które chcesz uprawiać, i skorzystaj z jego rady.
- Sprawdź, które programy aktywności fizycznej są dla Ciebie bezpieczne i przydatne.

## NIE na wszystkie pytania

Jeśli odpowiedziałeś szczerze NIE na wszystkie pytania, możesz rozsądnie:

- rozpocząć zwiększanie aktywności fizycznej – zacznij spokojnie i stopniowo zwiększaj aktywność. To najbezpieczniejszy i najłatwiejszy sposób.
- wziąć udział w testach sprawności – to znakomity sposób oceny Twoich możliwości fizycznych w celu jak najlepszego planowania aktywnego stylu życia. Wysoce wskazany jest także pomiar ciśnienia krwi. Jeśli jest ono większe niż 144/94 mmHg, porozmawiaj z lekarzem, zanim zaczniesz zwiększać aktywność fizyczną.

## ODŁÓŻ ZWIĘKSZENIE AKTYWNOŚCI, JEŚLI:

- nie czujesz się dobrze z powodu przejściowej choroby, np. przeziębienia lub gorączki – poczekaj aż wyzdrowiejesz; lub
- jesteś lub sądzisz, że jesteś w ciąży – porozmawiaj z lekarzem zanim podejmiesz zwiększoną aktywność fizyczną

**Uwaga:** Jeśli stan Twojego zdrowia zmienia się i odpowiesz TAK na którekolwiek z pytań, powiedz to Twojemu trenerowi/instruktorowi. Zapytaj, czy powinieneś zmienić plan aktywności.

Świadome korzystanie z PAR-Q: Canadian Society for Exercise Physiology, Health Canada i jego przedstawiciele nie ponoszą odpowiedzialności za osoby podejmujące aktywność fizyczną, a jeśli nie ma pewności po wypełnieniu tego kwestionariusza, skontaktuj się z lekarzem.

## Zakaz wprowadzania zmian. Można kopiować i stosować formularz PAR-Q jedynie w pełnej wersji.

UWAGA: Jeśli PAR-Q jest wypełniany przez osobę przed rozpoczęciem uczestnictwa w programie lub testowaniu aktywności fizycznej, poniższa sekcja może być użyta do celów prawnych lub administracyjnych.

"Przeczytałem, zrozumiałem i wypełniłem ten kwestionariusz. Uzyskałem zadowolające odpowiedzi na wszelkie pytania i wątpliwości z mojej strony"

IMIĘ i NAZWISKO \_\_\_\_\_

PODPIS \_\_\_\_\_

DATA \_\_\_\_\_

PODPIS RODZICÓW \_\_\_\_\_ lub  
OPIEKUNÓW PRAWNYCH (w przypadku niepełnoletnich)

ŚWIADEK \_\_\_\_\_

**Uwaga: To oświadczenie o aktywności fizycznej jest ważne maksymalnie przez 12 miesięcy od daty wypełnienia i staje się nieważne, jeśli Twój stan się zmieni na tyle, że odpowiedziałbyś TAK na którekolwiek z siedmiu pytań.**