



YOSPORT

יוסי זאבי • אימון בושר אישי

חלק א' - הצהרת קורונה

אני מצהיר/ה שלפני כל אימון אבדוק כי חום גופי מתחת ל-38 מעלות צלזיוס ואני מתחייב/ת לבטל הגעה במידה וחום גופי מעל 38 מעלות צלזיוס ו/או אם בשבוע האחרון היה לי חום. אני מצהיר/ה על העדר שיעול או קושי בנשימה*. למיטב ידיעתי לא הייתי במגע עם חולה קורונה בשבועיים האחרונים. אני מתחייב/ת שהפרטים שמסרתי אכן נכונים.

* למעט שיעול או קושי בנשימה הנובעים ממצב כרוני כגון אסטמה או אלרגיה.

ידוע לי כי למרות נקיטה באמצעות זהירות שונים, עדיין קיימת אפשרות להדבקה בקורונה במהלך האימון.

חתימת המתאמן/ת: _____

חלק ב' - הצהרת בריאות

בהתאם לחוק מכוני הכושר (תיקון מספר 2 לחוק הספורט, התשע"ה 2015), במידה והשבת תשובה חיובית על אחת או יותר מהשאלות שלפניך - עליך להמציא אישור מרופא על כך שהאימון איננו מהווה סכנה לבריאותך.

1. האם הרופא שלך אמר לך שאתה סובל ממחלת לב?

2. האם אתה חש כאבים בחזה -

- (א) בזמן מנוחה?
- (ב) במהלך פעילויות שיגרה ביום-יום?
- (ג) בזמן שאתה מבצע פעילות גופנית?

3. האם במהלך השנה החולפת -

- (א) איבדת שיווי משקל עקב סחרחורת? סמן לא- אם הסחרחורת נבעה מנשימת יתר (כולל במהלך פעילות גופנית נמרצת).
- (ב) איבדת את הכרתך?

4. האם רופא אבחן שאתה סובל ממחלת האסתמה ולכן בשלושת החודשים האחרונים -

- (א) נזקקת לטיפול תרופתי?
- (ב) סבלת מקוצר נשימה או צפצופים?



YOSPORT

יוסי זאבי • אימון בושר אישי

5. האם אחד מבני משפחתך מדרגת קרבה ראשונה נפטר -

(א) ממחלת לב?

(ב) ממוות פתאומי בגיל מוקדם? (לפני גיל 55 אם מדובר בגבר, ולפני גיל 65 אם זו אישה)

6. האם הרופא שלך אמר לך ב- 5 השנים האחרונות לבצע פעילות גופנית רק תחת השגחה רפואית?

7. האם הנך סובל ממחלה קבועה (כרונית), שאינה נזכרת בשאלות לעיל ועשויה למנוע או להגביל אותך בביצוע פעילות גופנית?

8. לנשים בהריון- האם ההיריון הזה או כל הריון קודם הוגדר הריון בסיכון?

הנני להצהיר בחתימתי כי קראתי והבנתי את כל השאלות שבחלק ב' לטופס זה וכי כל התשובות לשאלות הנ"ל הן שליליות.

חתימת המתאמן/ת: _____

הצהרה

אני, החתום/ה מטה, קראתי והבנתי את כל הכתוב בטופס זה על כל חלקיו, הריני לאשר כי לא ידוע לי על מניעה או הגבלה בריאותית העלולות לגרום לי נזק כלשהו מפעילות ספורטיבית או מאמץ כלשהו ואני מצהיר/ה כי מסרתי ידיעות מלאות ונכונות אודות מצבי הרפואי בעבר ובהווה לפי ההנחיות המופיעות בטופס זה. ידוע לי כי עלי להתייעץ עם רופא בכל שינוי במצבי הרפואי.

שם: _____ מספר ת.ז.: _____ תאריך לידה: _____

תאריך: _____ חתימת המתאמן/ת: _____



YOSPORT

יוסי זאבי • אימון בושר אישי

שאלון הכרות טרום אימון

תודה שבחרת להתאמן אצלי. אנחנו פה בשביל הבריאות וההרגשה הטובה ולכן חשוב לי לקבל מידע מלא ומדויק לגבי בריאותך. מידע זה חיוני עבורי ומאפשר לי להתאים את האימונים למצבך הבריאותי והגופני וכמובן לרמת הכושר שלך. המידע שיימסר על ידך ישמש אותי אך ורק רק בעבור השירות שיינתן לך ממני.

1. האם קיים מידע רפואי רלוונטי כלשהוא בהווה/בעבר כגון כאב, פציעה, מגבלה, מחלה?
2. האם הנך סובל/ת בהווה/בעבר, מנקעים, שברים, מבעיות גב, אוסטיאופורוזיס או כל מצב רפואי אחר?
3. האם הנך משתמש/ת בתרופה כלשהי העשויה להשפיע עליך בעת/לפני/אחרי האימון?
4. האם היית חיובי/ת לנגיף הקורונה? אם כן, באיזו חומרה, האם רופא אישר לך להתאמן? נא לפרט למטה.
5. האם הנך לאחר לידה? כמה זמן אחרי ובאיזה לידה ילדת? האם אובחנה אצלך היפרדות בטנית? האם את חשה חולשה בשרירי רצפת האגן כשאת קופצת/צוחקת/ משתעלת/אחר?
6. האם קיים מידע רפואי רלוונטי הנוגע לפעילות גופנית?

במידה ורלוונטי נא לפרט (במידה ולא - נא להשיב לא):

אימון מהנה