

**תוספת ראשונה**

**(תקנה 2)**

**טופס הצהרת בריאות לבקשת התאמן בחדר בושר\***

שם ושם משפחה: \_\_\_\_\_

מספר תעודה זהות: \_\_\_\_\_

גיל: \_\_\_\_\_

(האמור בשאלון מנוסח בלשון זכר מטעמי נוחות, אך הוא מיועד גם לנקבה.).

**חלק א': שאלון רפואי**

**אני קרא את השאלות להלן בצורה ישודית ופועל לפי הנחיות אלה:**

א. אם התשובה על אחת או יותר מהשאלות שבחלק א' לטופס זה היא חיובית, או לצורך קבלתך למכון הקשר עלייך להמציא למכון הקשר גס תעודה רפואית מרופא לפיה הרופא מאשר כי אין סיכון לביריאות באימונו במכון כשר; מכון כשר יקבל מתאמן שהמציא תעודה רפואית שלא עברו 3 חודשים ממועד הנפקתה.

ב. אם כל התשובות לשאלות שבחלק א' לטופס זה הן שליליות- מלא את ההצהרה שבחלק ב' לטופס זה וחתום עלייה.

ג. בכל מקרה של שינוי במצבך הרפואי, יש להתריעץ עם רופא לגבי המשך פעילותה במכון הקשר.

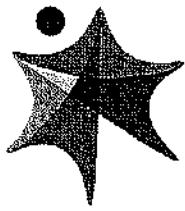
1. אם הרופא שלך אמר לך שאתה סובל ממחלת לב?

2. אם אתה חש כאבים בחזה -

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

3. אם במחלה השנה החולפת -

- (א) איבדת שיווי משקל עקב סחרורתי? סמן לא- אם הסחרורות נבעה מנסיבות יתר (כולל במהלך פעילות גופנית נמרצת).  
(ב) איבדת את הכרתך?



4. האם רופא אבחן שאגיה סובל ממחלה האסתטמה ולכן בשלושת החודשים האחרונים -  
 (א) נזקמת לטיפול רפואי?  
 (ב) סבלת מקוצר נשימה או צפצופים?
5. האם אחד מבני משפחתו מדרגת קרובה ראשונה נפטר -  
 (א) ממחלה לב?  
 (ב) ממומיות פתואומי בגיל מוקדם? (לפני גיל 55 אם מדובר בגבר, ולפני גיל 65 אם זו אישה)
6. האם הרופא שלך אמר לך ב-5- השניות האחורוניות לבצע פעילות גופנית רק תחת השגחה רפואית?
7. האם חינך סובל ממחלה קבועה (כרונייה), שאינה נזכרת בשאלות לעיל ועשוייה למנוע או להגביל אותו ביצוע פעילות גופנית?
8. נשים בהריון - האם ההריון זהה או כל הריון קודם הוגדר הריון בסיכון?

#### **חלק ב': הצהרה**

אני, החתום מטה, מצהיר כי קראתי ו hobnti את כל השאלה הרופאי שהחלק א' לטופס זה וכל התשובות לשאלות בטופס זה הן שליליות; אני מצהיר כי מסרתי ידיעות מלאות ונכונות אוחדות לגבי הרפואי בעבר ובஹוה לפיה השאלות שسئلתי בשאלון האמור.

ידעו לי כי לאחר שנתיים מיום חתימתה על הצהרת בריאות זו, אדרש להמציא הצהרת בריאות חדשה.

שם ושם משפחה: \_\_\_\_\_ תאריך: \_\_\_\_\_

חתימה: \_\_\_\_\_

\* התועלת הבריאותית של פעילות גופנית סדירה ברורה; חשוב שיותר אנשים יהיו פעילים ככל ימונות השbow; ביצוע פעילות גופנית לפחות אחתسبوع לרוב האנשים; השאלה הזה יבהיר לך באלו מקרים عليك להתיעץ עם הרפואי ולהביא תעודת רפואי שלך לפני שתתחיל להתאמן במכון כושר.

חשוב להציג, מומלץ לבצע פעילות גופנית לאחר קבלת הדרכה ובאופן מודרג, במיוחד אם אתה מעל גיל 45 ובנסיבות לבצע פעילות בעמידות גבוהה ואין לך גיל לעשות זאת.