AQUADEMIA Kwestionariusz zdrowotny

Po uważnym przeczytaniu niniejszego tekstu, proszę wypełnić poniższy kwestionariusz oraz poświadczyć podpisem prawdziwość udzielonych informacji ze stanem faktycznym.

Wypełnienie tego dokumentu jest warunkiem koniecznym dla osób, które chcą uczestniczyć w kursie nurkowania. Oświadczenie informuje o potencjalnym ryzyku związanym z nurkowaniem. Twój podpis na tym dokumencie jest wymagany do udziału w szkoleniu oferowanym przez firmę **Aquademia**. W przypadku osób niepełnoletnich, oświadczenie muszą podpisać również rodzice lub opiekunowie prawni kursanta. Nie wypełniaj kwestionariusza pochopnie! Zastanów się dłuższą chwilę, zanim udzielisz odpowiedzi na pytania. W razie wątpliwości (np. gdy bierzesz lekarstwa) skonsultuj się ze swoim lekarzem i/lub z instruktorem nurkowania (Marcin Gołda).

UWAGA! Podawaj TYLKO prawdziwe informacje.

Nurkowanie rekreacyjne a stan zdrowia kursanta

Nurkowanie, podobnie jak uprawianie każdej innej dyscypliny sportowej, jest bezpieczne, gdy techniki nurkowania oraz zasady i procedury postępowania pod wodą są:

1) znane;
2) stosowane.

Jednoczesne spełniania treści obu powyższych punktów jest gwarancją maksimum bezpieczeństwa. Dlatego też w miarę możliwości należy uświadomić sobie, że sporty podwodne są nie tylko ekscytujące i emocjonujące, ale też wymagające odpowiedzialności i samodyscypliny. Co więcej, aby nurkowanie było bezpieczne, należy szczególnie dbać o swoje zdrowie i kondycję. Oznacza to, że niestety nie wszyscy zainteresowani mogą rozpocząć kurs w Aquademii, gdyż nawet drobne schorzenia niosą ze sobą ryzyko i osoby z chorymi zatokami, katarem czy po wypiciu choćby niewielkiej ilości alkoholu czy zażyciu narkotyków nie dostaną pozwolenia na nurkowanie. Dotyczy to także przewlekle chorych, zwłaszcza astmatyków, epileptyków, osób cierpiących na choroby serca i naczyń krwionośnych, układu oddechowego, jak również z innymi poważnymi schorzeniami i dolegliwościami. Problemem jest także nadwaga – stanowi ona istotne przeciwwskazanie dla nurkowania. Ponadto, w ramach kursu nurkowania trzeba opanować zasady bezpiecznego użytkowania sprzętu i poznać sposoby prawidłowego oddychania i wyrównywania ciśnienia podczas nurkowania.

Historia stanu zdrowia uczestnika kursu nurkowania w Aquademii

Celem niniejszej ankiety jest ustalenie, czy uczestnik kursu nurkowania powinien być przebadany przez lekarza przed przystąpieniem do tegoż kursu. Wpisanie odpowiedzi „TAK" nie dyskwalifikuje nikogo z nurkowania, lecz jest sygnałem, że dana osoba powinna skontaktować się z lekarzem w celu uzyskania wskazówek odnoszących się do stanu zdrowia i związanych z nim możliwości uprawiania sportów. Udzielając twierdzącej odpowiedzi na którekolwiek z poniższych pytań można spodziewać się skierowania od instruktora nurkowania na wizytę u specjalisty, który poradzi, jakie kroki należy podjąć, by móc możliwie jak najszybciej rozpocząć kurs nurkowania rekreacyjnego. Natomiast odpowiedzi negatywne („NIE") oznaczają brak przeciwwskazań i stwierdzają bardzo dobry stan zdrowia.

____ **Jeśli jesteś kobietą, czy spodziewasz się dziecka lub zamierzasz zajść w ciążę w najbliższym czasie?**

____ Czy regularnie bierzesz lekarstwa na receptę lub bez recepty? (nie dotyczy środków antykoncepcyjnych)

____ Czy masz ponad 45 lat i jednocześnie:

• palisz fajkę, cygara lub papierosy?

• masz wysoki poziom cholesterolu?

• ktoś w rodzinie choruje na serce lub miał zawał?

Czy kiedykolwiek miałeś lub masz obecnie...

____ Astmę, problemy podczas oddychania lub podczas ćwiczeń?

____ Częste i ciężkie ataki kataru siennego lub innej alergii?

____ Częste przeziębienia, zapalenie zatok lub bronchit?

____ Choroby płuc?

____ Odmę opłucnową?

____ Operację klatki piersiowej?

____ Klaustrofobię lub agorafobię (lęk przed zamkniętą lub otwartą przestrzenią)?

____ Problemy ze zdrowiem psychicznym?

____ Epilepsję, ataki, konwulsje lub zażywasz lekarstwa, aby im zapobiegać?

____ Nawracającą migrenę lub zażywasz lekarstwa, aby jej zapobiegać?

____ Omdlenia i utratę przytomności (częściowe lub całkowite)?

____ Czy często cierpisz na chorobę lokomocyjną (morską lub podczas jazdy samochodem)?

___ Czy miałeś wypadek nurkowy, chorobę dekompresyjną?

___ Problemy z kręgosłupem?

___ Operację związaną z kręgosłupem?

___ Cukrzycę?

___ Problemy z kręgosłupem, ramionami lub nogami – operacje, złamania, zwichnięcia?

___ Niezdolność do umiarkowanych ćwiczeń? (marsz 1 km w 8 min.)

___ Nadciśnienie lub zażywasz lekarstwa, aby mu zapobiegać ?

___ Problemy z sercem?

___ Ataki serca?

___ Chorobę wieńcową, operację serca, naczyń krwionośnych?

___ Operację ucha lub zatok?

___ Zapalenie ucha, częściową utratę słuchu lub problemy z utrzymywaniem równowagi?

___ Kłopoty z uciskiem w uszach w samolocie lub w górach?

___ Krwawienia?

___ Przepuklinę?

___ Wrzody?

___ Kolostomię (przetokę chirurgiczną)?

___ Czy nadużywałeś lub nadużywasz alkoholu, narkotyków?

Potwierdzam prawdziwość podanych powyżej informacji.

_____ _____

Imię i nazwisko uczestnika kursu Data

_____ _____

Podpis rodziców lub opiekunów prawnych kursanta Data