

استمارة الجاهزية لممارسة النشاط البدني

استمارة جاهزية الفرد لممارسة النشاط البدني (PAR-Q)

إن ممارسة النشاط البدني يعد أمراً ضرورياً لصحة الفرد ، وحرصاً علي سلامتك وحتى يمكنك ممارسة النشاط البدني بكل أمان، فضلاً أجب - أولاً - على الأسئلة الموضحة أدناه بكل صدق:

لا	نعم	الفقرة
[]	[]	1 - هل سبق أن أخبرك الطبيب أن لديك مرض في القلب؟ أو أن عليك أن لا تمارس أي نشاط بدني ؟
[]	[]	2 - هل تشعر بألم في صدرك عند ممارسة النشاط البدني ؟
[]	[]	3 - هل سبق أن شعرت خلال الأربعة الأسابيع الماضية بأي ألم في الصدر أثناء الراحة ؟
[]	[]	4 - هل سبق لك أن فقدت الوعي ؟ أو هل سبق أن شعرت بالدوخة أو فقدان الاتزان ؟
[]	[]	5 - هل لديك أي مشكلة في العظام أو المفاصل يمكن أن تزداد سوءاً بممارسة النشاط البدني؟
[]	[]	6 - هل تتناول أي دواء موصوف لك من قبل طبيب لعلاج أمراض القلب أو ضغط الدم ؟
[]	[]	7 - هل لديك مانع صحي آخر لا يدعك تمارس النشاط البدني ؟

**** في حالة إجابتك بنعم على سؤال واحد أو أكثر من الأسئلة السابقة، فإن عليك استشارة الطبيب قبل البدء بممارسة أي نشاط بدني غير اعتيادي لك.**

**** في حالة إجابتك بلا على جميع الأسئلة السابقة، فإنه يمكنك:**

- البدء ببرنامج نشاط بدني ولكن بالتدريج.
- القيام بإجراء اختبارات اللياقة البدنية.

- في حالة إصابتك بأي عارض صحي، مثل نزلة برد أو أنفلونزا، قم بتأجيل البدء بممارسة النشاط البدني حتى تتحسن حالتك الصحية.
- في حالة احتمال وجود حمل (للمرأة)، ينبغي استشارة الطبيب قبل البدء بممارسة النشاط البدني المعتدل أو المرتفع الشدة.
- في حالة حدوث تغير لحالتك الصحية فيما بعد، يؤدي إلى إجابتك بنعم على أي من الأسئلة السابقة، فإن عليك استشارة الطبيب وإشعار مدرب اللياقة البدنية مباشرة.

المصدر: ACSM's Guidelines for Exercise Testing & Prescription. 6th ed., 2000
Canadian Society for Exercise Physiology www.csep.ca/forms