

INSCHRIJFFORMULIER NORDIC WALKING LESSEN 1^e helft 2010

VOORNAAM EN NAAM

STRAAT EN NUMMER

POSTCODE EN PLAATS

TELEFOONNUMMER
(voor vragen of mededelingen)

E-MAIL ADRES
(voor vragen of mededelingen)



MAN / VROUW GEBORTE DATUM LICHAAMSLENGTE GEWICHT BANK/GIRONUMMER
(voor evt. terugstorting)

Ik wil deelnemen aan (s.v.p. aankruisen en datum en tijd invullen):

- | | | | | |
|-----------------------|--------|------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| <input type="radio"/> | NW10-1 | Kennismakingsles | Datum en tijd: | |
| <input type="radio"/> | NW10-2 | Cursus 6 lessen | Datum en tijd: | (vul de gezondheidsvragen in) |
| <input type="radio"/> | NW10-3 | Opfrislessen | Datum en tijd: | |
| <input type="radio"/> | NW10-4 | Tocht | Datum en tijd (na overleg): | |
| <input type="radio"/> | NW10-5 | Privés | Gewenste datum en tijd (na overleg): | |
| <input type="radio"/> | NW10-6 | Ouder & kind les | Gewenste datum en tijd (na overleg): | |
| <input type="radio"/> | NW10-7 | Clinic | Gewenste datum en tijd (na overleg): | |
| <input type="radio"/> | NW10-8 | Combi les | Gewenste datum en tijd (na overleg): | |

In geval van te weinig of te veel inschrijvingen wil ik (meerdere antwoorden mogelijk, s.v.p. aankruisen en evt. omcirkelen):

- Op de reservelijst bij te veel inschrijvingen. Ik word dan alsnog gebeld wanneer iemand uitvalt (mijn 1^{ste} keus).
- Bij een andere cursus meedoen nl. (s.v.p. aankruisen en datum en tijd invullen)
- | | | | | |
|-----------------------|--------|------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="radio"/> | NW10-1 | Kennismakingsles | Datum en tijd: | |
| <input type="radio"/> | NW10-2 | Cursus 6 lessen | Datum en tijd: | (vul t.z.t. de gezondheidsvragen in) |
| <input type="radio"/> | NW10-3 | Opfrislessen | Datum en tijd: | |
| <input type="radio"/> | NW10-4 | Tocht | Partners in Creation neemt contact op | |
| <input type="radio"/> | NW10-5 | Privés | Partners in Creation neemt contact op | |
| <input type="radio"/> | NW10-6 | Ouder & kind les | Partners in Creation neemt contact op | |
| <input type="radio"/> | NW10-7 | Clinic | Partners in Creation neemt contact op | |
| <input type="radio"/> | NW10-8 | Combi les | Partners in Creation neemt contact op | |
- op de contactlijst voor nieuwe cursussen in 2010. Ik krijg dan automatisch bericht.
- van geen andere mogelijkheid gebruik maken. Ik neem zelf contact op indien ik dat wens.

Bij inschrijving ga ik akkoord met de algemene voorwaarden. Zie hierachter voor de gezondheidsvragen.
Maak (eventueel) een kopietje voor uzelf. Heeft u vragen: telefoon 024-3608562 of info@partners-in-creation.nl.
Stuur dit formulier naar Partners in Creation, t.a.v. M.H.J. Bosman, Jan de Wittstraat 67, 6512 EH Nijmegen;
of fax het naar 024-3243546.

DATUM

HANDTEKENING

GEZONDHEIDSVRAGEN:

Voor een goed verloop van de cursus van 6 lessen is het invullen van de gezondheidsvragen verplicht. Voor de andere lessen is het invullen aan te bevelen als u specifieke klachten heeft die op uw sportieve prestatie van invloed kunnen zijn. De instructeur kan daar dan rekening mee houden. Overlegt u bij twijfel even met de instructeur.

Dit is een internationaal gebruikte vragenlijst en wordt de **PAR-Q** genoemd, de Physical Activity Readiness Questionnaire.

(Bron: Physical Activity Readiness Questionnaire – PAR-Q (revised 2002). Canadian Society for Exercise Physiology. [HTTP://www.csep.ca/pdfs/par-q.pdf](http://www.csep.ca/pdfs/par-q.pdf))

Regelmatig sporten en uitvoeren van lichamelijke activiteiten is leuk en gezond. Steeds meer mensen gaan dagelijks meer actief bewegen. Actiever bewegen is gezond en voor veel mensen veilig. Voor sommige personen is het echter aan te raden om eerst overleg te plegen met hun (huis)arts alvorens zij starten met een beweegactiviteit.

Als u van plan bent om meer te gaan bewegen, beantwoord dan onderstaande vragen. Indien uw leeftijd tussen de 15 en 69 jaar ligt, zal de vragenlijst u informeren of het nodig is dat u uw (huis)arts consulteert. Indien u ouder bent dan 69 jaar of niet gewend bent om actief te bewegen, consulteer dan ook uw (huis)arts.

Vragen over uw gezondheid op dit moment:

Lees de vragen goed alvorens u ze beantwoord met een eerlijk “ja” of “nee”.

1. Heeft een arts u ooit gezegd dat u een hartprobleem heeft **en** dat u alleen fysieke (lichamelijke) inspanning op advies van een arts zou mogen uitvoeren? ja nee
2. Heeft u pijn op de borst bij fysieke (lichamelijke) inspanning? ja nee
3. Heeft u in de afgelopen maand pijn op de borst gehad terwijl u geen fysieke (lichamelijke) inspanning uitvoerde? ja nee
4. Verliest u wel eens uw evenwicht als gevolg van duizeligheid of verliest u wel eens het bewustzijn? ja nee
5. Heeft u een skelet- of gewrichtsprobleem (bijv. pijn aan rug, knie of heup) dat kan verergeren door een verandering in uw fysieke (lichamelijke) activiteitenpatroon? ja nee
6. Bent u op de hoogte **van andere redenen** waarom u geen fysieke (lichamelijke) inspanning zou mogen uitvoeren? ja nee
7. Schrijft uw arts op dit moment medicijnen voor (bijv. plaspillen) in verband met bloeddruk of hartproblemen? Zo ja, welke? ja nee

Indien u 1 of meerdere vragen met JA heeft beantwoord:

Raadpleeg uw (huis)arts alvorens u start met actief bewegen of voordat u een fitheidstest ondergaat. Vertel uw (huis)arts over de PAR-Q (deze vragenlijst) en informeer hem welke vragen u met JA heeft beantwoord.

- U mag alle activiteiten uitvoeren die u wilt zolang u maar op een laag niveau begint en dit geleidelijk opvoert. Tweede optie is: u voert alleen de activiteiten uit die veilig voor u zijn. Bespreek de activiteit die u wilt gaan uitvoeren met uw (huis)arts en volg zijn advies op.
- Ga op zoek in uw omgeving en informeer waar u de door u gewenste activiteit veilig en verantwoord kunt uitvoeren.

Indien u NEE op alle vragen heeft ingevuld:

Indien u naar waarheid alle vragen met NEE heeft beantwoord, dan dient u redelijkerwijs aan te nemen dat:

- u kunt starten om meer lichamenlijk actief te worden – start hiermee op een laag niveau en voer dit geleidelijk uit. Dit is de veiligste en makkelijkste manier.
- U kunt deelnemen aan een fitheidstest – dit is een zeer goede graadmeter om uw basisfitheid in kaart te brengen en zodoende een plan te kunnen maken om uw conditie te verbeteren. Het is zeer aanbevolen om uw bloeddruk te controleren. Indien deze boven de 144/94 ligt, overleg dan met uw (huis)arts alvorens u lichamenlijke activiteiten gaat uitvoeren.

Wachten met uitvoeren van lichamenlijke activiteiten als:

- U zich niet goed voelt als gevolg van een tijdelijke ziekte als griep of koorts. Wacht tot u hersteld bent.
- U zwanger bent – overleg met uw (huis)arts alvorens u uw activiteit gaat uitvoeren.

Attentie:

Indien uw gezondheidssituatie zo verandert dat u op 1 van de vragen JA moet invullen, neem dan contact op met uw instructeur. Vraag of er wijzigingen moeten plaatsvinden in uw activiteitenprogramma.