

## Sportabzeichen Erfassungsbogen

Mitglied im TuS Altenberge 09: 

ja		nein	
----	--	------	--

-Team / Mannschaft / Schule-Klasse:

Name:   
 Vorname:

Geb.-datum:

Straße/Hsnr.:   
 PLZ/Ort:

Telefonnr.:   
 E-Mail:

Zahl der bisher beurkundeten Prüfungen:   
 Jahr der letzten Prüfung:

<input type="checkbox"/> weibliche Jugend / <input type="checkbox"/> männliche Jugend		6/7	8/9	10/11	12/13	14/15	16/17
<input type="checkbox"/> Frauen / <input type="checkbox"/> Männer		18-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44
		45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74
		75-79	80-84	85-89	ab 90		

Datum	Disziplinengruppe				Nachweis Schwimmen	Bemerkungen
	Ausdauer	Kraft	Schnelligkeit	Koordination		
	Disziplin: ..... Leistung: ..... Punkte: ① ② ③					
	○	○	○	○		
	○	○	○	○		
	○	○	○	○		
	○	○	○	○		
	○	○	○	○		
	○	○	○	○		
	○	○	○	○		
	○	○	○	○		

Ich habe den rückseitigen "Sportabzeichen Erfassungsbogen Gesundheitszustand" gelesen, verstanden und alle Fragen ehrlich und nach bestem Wissen beantwortet.

**Für Sportler/innen, die**

**a)** eine dauerhafte Behinderung von 20% und mehr nach dem BVG haben (Vorlage des Behindertenausweises bzw. des gültigen Bescheides der zuständigen Verwaltungsbehörde),

**b)** Endoprothesenträger/in sind (Vorlage des Endoprothesenpasses),

**c)** eine bestehende oder abgelaufene Herzerkrankung haben (z.B. Herzklappenersatz, Herzschrittmacher, Herzinfarkt etc.),

**d)** eine Erkrankung haben, die zu akuten Schüben neigt (z.B. Morbus Bechterew, Multiple Sklerose, Mukoviszidose etc.),

**gibt es die Möglichkeit unter Berücksichtigung ihrer körperlichen Einschränkung entsprechende Ausgleichsdisziplinen abzulegen.**

Für die unter Punkt c) und d) genannten Personen benötigen wir eine "Fachärztliche Bescheinigung und Haftungserklärung" (Vordruck ist bei uns erhältlich).

**Ich gehöre einem der o.g. Personenkreise an:    Ja: ○**

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich den Sinn dieser Befragung verstanden habe.

Ich bin darauf hingewiesen worden, "dass die personenbezogenen Daten zur Abrechnung, für die Mitteilungen bezüglich des Deutschen Sportabzeichens und zu statistischen Zwecken in automatisierten Verfahren (Datenverarbeitung) vom Deutschen Olympischen Sportbund bzw. den Landessportbünden verarbeitet werden" (Auszug aus dem Vordruck "Sportabzeichen-Einzelprüfkarte", Datenschutz).

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

## Sportabzeichen Erfassungsbogen Gesundheitszustand

Stand: 30.04.2010

(tlw. Auszug aus dem Merkblatt des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen für Teilnehmer/innen am Deutschen Sportabzeichen, Stand: 28.04.2008)

Das deutsche Sportabzeichen ist eine Auszeichnung für regelmäßiges körperliches Training und gute sportliche Leistung. Das Ablegen des Sportabzeichens, bei dem die Elemente Schnelligkeit, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Ausdauer überprüft werden, hat Wettkampfcharakter und stellt somit eine hohe körperliche Belastung dar. Um das Risiko für Überlastung des Herzkreislaufsystems und die Verletzungsgefahr für das Muskel- und Skelettsystem zu minimieren, sind ein guter körperlicher Zustand und regelmäßige Trainingsvorbereitung Voraussetzung für die Teilnahme an den Prüfungen. Das Prüfteam ist nicht dafür qualifiziert, evt. gesundheitliche Gefährdungen zu erkennen.

### Sie als Teilnehmer stehen dafür in der Selbstverantwortung!

Ein **ärztlicher Gesundheitscheck** empfiehlt sich auf jeden Fall bei :

- Neu - und Wiedereinsteigern, vor allem bei älteren Teilnehmern
- bekannten Herz-Kreislaufkrankungen - erhöhtes Risiko für den plötzlichen Herztod bei Belastung -
- bestehenden Erkrankungen des Bewegungsapparates – erhöhtes Risiko für Verletzungen und Überlastungsschäden an Muskeln , Wirbelsäule und Gelenken

Die Empfehlung der deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention lautet:

**Nach- und Wiederholungsuntersuchungen** sollten bei Sportlern unter 35 in Abständen von 2-3 Jahren, bei Sportlern über 35 Jahren oder mit gesundheitlichen Auffälligkeiten in Abständen von 1-2 Jahren erfolgen.

Der nachfolgende Fragebogen, den Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit ehrlich und nach bestem Wissen **vor Beginn des Trainings** und ggf. mit Hilfe des Prüfers ausfüllen werden, gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren Gesundheitszustand einzuschätzen und eventuell vorliegende gesundheitliche Risikofaktoren zu erkennen und zu beachten.

1.	Hat Ihnen der Arzt geraten, wegen Herzproblemen nur unter medizinischer Kontrolle Sport zu betreiben?	Ja	Nein
2.	Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	Ja	Nein
3.	Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder unter körperlicher Belastung?	Ja	Nein
4.	Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon mal das Bewusstsein verloren?	Ja	Nein
5.	Haben Sie Wirbelsäulen, Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?	Ja	Nein
6.	Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen Herz- oder Atemproblemen verschrieben?	Ja	Nein
7.	Leiden Sie an Diabetes, Rheuma oder neurologischen Erkrankungen?	Ja	Nein
8.	Kennen Sie einen weiteren Grund, warum Sie nicht sportlich aktiv sein sollten?	Ja	Nein

Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit „**Ja**“ beantwortet haben, kontaktieren Sie das Prüfteam und suchen Sie in jedem Fall einen Arzt vor der Aufnahme einer sportlichen Aktivität auf, um Untersuchung und Beratung in Anspruch zu nehmen.

Warten Sie mit der Aufnahme sportlicher Aktivität auch,

- 1.wenn Sie sich wegen einer vorübergehenden Erkrankung, wie z. einer Erkältung oder Fieber nicht gut fühlen. Warten Sie, bis es Ihnen wieder besser geht.
- 2.wenn Sie vermutlich oder sicher schwanger sind. Stimmen Sie die Aufnahme des Trainings mit Ihrem Arzt ab, bevor Sie aktiv werden.

### Schmerzen wegen des Trainings im Brustkorb, an den Gelenken oder Atemnot sind Warnhinweise des Körpers!

Falls Sie bestimmte **Notfallmedikamente** (Asthma, Diabetes, Herz / Blutdruck) benötigen könnten, sollten Sie diese auf jeden Fall beim Training mit sich führen.