

野外鍛鍊活動適應能力問卷與你（個人報名表）

經常進行體能活動不但有益身心，而且樂趣無窮，因此，愈來愈多人開始每天多做運動。對大部分人來說，多做運動是很安全的。不過，有些人則應在增加運動量前，先行徵詢醫生的意見。如果你計劃增加運動量，請先回答下列 7 條問題。如果你介乎 15 至 69 歲之間，這份體能活動適應能力問卷會告訴你應否在開始前諮詢醫生。如果你超過 69 歲及沒有經常運動，請徵詢醫生的意見。普通常識是回答這些問題的最佳指引。請仔細閱讀下列問題，然後誠實回答：

| 是 | 否 | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 1. 醫生曾否說過你的心臟有問題，以及只可進行醫生建議的體能活動？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 2. 你進行體能活動時會否感到胸口痛？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 3. 過去一個月內，你曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4. 你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5. 你的骨骼或關節(例如脊骨、膝蓋或腕關節)是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 6. 醫生現時是否有開血壓或心臟藥物（例如 water pills）給你服用？ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 7. 是否有其他理由令你不應進行體能活動？ |

如果你的答案是：
如果一條或以上答「是」
在開始增加運動量或進行體能評估前，請先致電或親身與醫生商談，告知醫生這份問卷，以及你回答「是」的問題。
你可以進行任何活動，但須在開始時慢慢進行，然後逐漸增加活動量；又或你只可進行一些安全的活動。告訴醫生你希望參加的活動及聽從他的意見。
找出一些安全及有益健康的社區活動。

全部答「否」
如果你對這份問卷的全部問題誠實地答「否」，你有理由確信你可以：
開始增加運動量 - 開始時慢慢進行，然後逐漸增加，這是最安全和最容易的方法。
參加體能評估 - 這是一種確定你基本體能的好方法，以便你擬定最佳的運動計劃。此外，亦主張你量度血壓；如果讀數超過 144/94，請先徵詢醫生的意見，然後才逐漸增加運動量。

→ 延遲增加運動量：
如果你因傷風或發燒等暫時性疾病而感到不適
- 請在康復後才增加運動量；
- 或如果你懷孕或可能懷孕 - 請先徵詢醫生的意見，然後才決定是否增加運動量。

請注意：如因健康狀況轉變，致使你隨後須回答「是」的話，便應告知醫生或健身教練，看看應否更改你的體能活動計劃。

如閣下之病歷曾經與心臟有關或有對身體有任何懷疑，請進行身體檢驗及附上醫生證明才可參與挑戰活動。

註：如一名人士在參加體能活動或進行體能評估前已獲得這份問卷，本部分可作法律或行政用途。本人已閱悉、明白並填妥本問卷。本人的問題亦已得到圓滿解答。

簽署: _____ 日期: _____

姓名: _____ 身份證明文件號碼: _____

備註：你提供的資料，只作處理活動報名事宜之用。遞交問卷後，如欲更正或查詢個人資料，請與接受報名的總部職員聯絡。此問卷由填寫當天起計 12 個月內有效。如因健康狀況轉變，致使你隨後對上述的任何問題答「是」的話，則本問卷即告無效。