

香港航空青年團
體能活動適應能力問卷

請仔細閱讀下列問題，然後誠實作答：

請答「是」或「否」

如填妥問卷後有疑問，請先徵詢醫生意見，然後才進行體能活動。

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：

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。

→ **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。

本人已閱悉，明白並填妥本問卷。

姓名： _____ (中文) _____ (英文)

年齡： _____ 性別： _____

所屬單位： _____ 團員編號： _____

聯絡電話： _____ 電郵： _____

有效之急救証書，簽發機構和簽發日期： _____

參加者聲明：

本人(在下方簽署者)，聲明以上填報資料均真確無訛，並為事實之全部。本人同意香港航空青年團使用本人之個人資料，以作行政、活動籌備及緊急事故上之安排。

本人同意遵守所有香港航空青年團訓練守則，尤其在活動進行期間，不飲酒、不吸煙、不使用違禁藥物，並積極參與各項活動，盡力與工作人員及他人合作。本人明白倘若有違反守則或指引，可能會被香港航空青年團終止參與是項活動。

本人明白活動牽涉體能運動，並且要求嚴格。據本人所知所信，並無任何健康或其他理由導致本人不宜參加是項香港航空青年團訓練。本人健康狀況良好，並無隱瞞任何既有之健康或心理問題或過敏症。

本人明白香港航空青年團訓練工作人員會盡力照顧及監管參加者。假如在活動進行期間，本人因有不負責任的行為，而導致他人受傷或其財物受到損毀，香港航空青年團及其工作人員將不須負任何責任。本人也明白，若本人不遵守香港航空青年團訓練工作人員的安全指引，而最終導致他人受傷或其財物受到損毀，本人須負上責任。

本人願意遵守是次活動的一切章程及規則。本人明白本活動可能涉及歷險成份，如本人於參與活動期間遭遇意外，香港航空青年團及有關人仕將毋須承擔任何責任。若在參與活動期間需要接受治療，本人亦同意由註冊醫生給予診斷及醫治。

活動期間，如發生緊急事故，請聯絡：

姓名：_____ 關係：_____

聯絡電話：_____

本人在所有表格上填報之所有資料，均屬正確無誤。

參加者姓名：_____

參加者家長姓名：_____

參加者簽署：_____

參加者家長簽署：_____

日期：_____