

LEISTUNGSDIAGNOSTIK



GESUNDHEITLICHE VORABKLÄRUNG

Name: _____ Vorname: _____ Jahrg. _____

a) Aktuelle Form

Lauffests

Uhr Nr.

- Ich kann problemlos 30 Minuten am Stück laufen ja nein
- Ich hatte in den letzten 5 Tagen Fieber ja nein
- Ich fühle mich heute (ankreuzen) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (1=katastrophal, 10=super)
- Aktuelles Wettkampfergebnis (z.B. GP Bern, Frauenlauf, Halbmarathon, ...) oder Schätzung der momentan möglichen 10km-Wettkampfzeit

weiss nicht

<u>Statistik</u>	
Vm	_____
HFm	_____
Vd	_____
HFd	_____

b) Abklärung von Risikofaktoren (Punkte in die äusserste Spalte rechts übertragen)

Alter	älter als 45jährig älter als 35jährig jünger als 35jährig	10 04 00	
Geschlecht	Männlich Weiblich	02 00	
Familie	Blutverwandte haben Herzinfarkt oder Angina Pectoris vor dem 60. Lebensjahr gehabt nach dem 60. Lebensjahr gehabt andernfalls	16 06 00	
Herz	Herzkrankheit vorhanden (Herzinfarkt, Angina Pectoris, Herzrhythmusstörung, Herzschrittmacher, Herzfehler) Herz „stottert“ ab und zu. Herzfrequenzmessgeräte funktionieren nicht keine Herzkrankheit bekannt, Rhythmus normal	40 20 00	
Rauchen	2 Pakete pro Tag 1 bis 2 Pakete pro Tag weniger als 1 Paket pro Tag Nichtraucher	10 06 03 00	
Blutdruck	hoher Blutdruck bekannt Blutdruck nicht bekannt Blutdruck normal	08 04 00	
Gewicht	Normalgewicht (BMI < 25) Übergewicht (BMI > 25) BMI = kg / m²	00 04	
Bewegung	Seit Jahren kein Sport Regelmässig 1x pro Woche 30 Min. Bewegung Regelmässig 2-3 x pro Woche 30 Min. Bewegung	10 02 00	

Total:

Interpretation der Risikopunkte (nach Probst)

- 0 - 19 Punkte Sie werden sich wahrscheinlich keinem gesundheitlichen Risiko aussetzen.
- 20 – 39 Punkte Vor einem Leistungstest sollten Sie Ihre Belastungsfähigkeit durch einen Arzt abklären lassen
- 40 Punkte und mehr Ohne ärztliche Überwachung dürfen Sie keinen Leistungstest absolvieren

Ich habe meine Risikosituation anhand der Checkliste überprüft, habe die Bemerkungen zur Kenntnis genommen und nehme am Leistungstest auf eigenes Risiko teil.

Datum _____ Unterschrift _____

Sport-/Bewegungsangebot siehe www.sport.unibe.ch