**PHYSICAL ACTIVITY READINESS QUESTIONNAIRE**

**PAR-Q gezondheidsverklaring voor mensen tussen 15 en 69 jaar**

Het regelmatig uitvoeren van fysiek activiteiten is leuk en gezond. Steeds meer mensen worden actief. Meer actief worden is voor de meeste mensen erg veilig. Hoewel, sommige mensen wordt geadviseerd eerst hun (huis)arts te consulteren voordat zij actiever gaan worden.

Indien u overweegt om veel actiever te worden dan u nu bent, beantwoord dan de 7 vragen hieronder. Indien U in de leeftijd bent tussen 15 en 69 jaar, geeft de PAR-Q aan wanneer u uw arts voor aanvang moet consulteren. Indien u ouder bent dan 69 jaar, en u niet lichamelijk actief ben, raadpleeg dan uw arts voordat u actiever gaat worden.

Gebruik uw gezond verstand voor het beantwoorden van deze vragen. Lees de vragen eerst aandachtig door, beantwoord daarna elke vraag eerlijk met JA of Nee.

**\* verplichte velden**

|  |  |
| --- | --- |
| Naam van het kind: \* |  |
| Naam ouder/voogd: \* |  |
| Mobiel telefoonnummer ouder/voogd: \* |  |
| E-mailadres ouder/voogd: \* |  |
| Relatie tot kind: \* |  |
| Geboortedatum kind: \* |  |
| Huidige leeftijd van het kind: \*  |  |

Voordat u deelneemt aan de lessen, dient u deze PAR-Q in te vullen.

Voor de meeste mensen zou fysieke activiteit geen probleem of gevaar moeten opleveren. Potentiële risico's, hoewel niet zichtbaar in rust, kunnen echter verergeren bij een verhoogde fysieke activiteit. De PAR-Q is ontworpen om te identificeren voor welke mensen fysieke activiteit mogelijk ongeschikt is of voor wie medisch advies nodig is over het type activiteit dat het meest geschikt voor hen is. De tekst box hieronder bevat informatie over de mate van lichaamsbeweging die u waarschijnlijk bij Shuharidojo zal ondernemen en dient te worden gelezen in combinatie met deze PAR-Q.

|  |
| --- |
| De mate van lichaamsbeweging bij een persoon die deelneemt aan Shotokan karate is aanzienlijk en veelzijdig, en het is zeker relevant bij het invullen of interpreteren van een PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire). Hieronder geef ik een overzicht van de fysieke belasting bij Shotokan karate, zodat dit kan worden meegenomen in gezondheidsbeoordelingen of trainingsadviezen.**1. Trainingsfrequentie*** Personen trainen doorgaans 1–3 keer per week, afhankelijk van de club en het niveau.
* Elke training duurt gemiddeld 45 tot 90 minuten.

**2. Trainingsintensiteit*** Shotokan karate is matig tot intensief, afhankelijk van de fase van de training
* Warming-up (lichte tot matige intensiteit): rekken, loopscholing.
* Kihon (basisbewegingen): technisch, matig intensief.
* Kata (vormen): matig tot hoog intensief bij volledige uitvoering.
* Kumite (sparren): hoog intensief, afhankelijk van contact en tempo.

**3. Fysiologische belasting*** Hartslag: Kan tijdens sparren en intensieve drills oplopen tot 70–85% van de maximale hartslag.
* Spiergroepen: Volledige lichaamstraining – nadruk op core, benen, schouders en armen.
* Conditie en coördinatie: Sterke ontwikkeling van motorische vaardigheden, balans, snelheid, en reactievermogen. KLUCS (Kracht, Lenigheid, Uithoudingsvermogen, Coördinatie, Snelheid)

**4. Duur van lichamelijke activiteit per week*** Bij 2 trainingen van 45-90 minuten komt een persoon al snel op 3 uur matig tot intensieve fysieke activiteit per week, wat voldoet aan de beweegrichtlijnen
* Minimaal 60 minuten matig tot intensieve inspanning per dag wordt aanbevolen (waarbij sport als aanvulling dient op dagelijkse beweging).
 |

Vul de onderstaande vragenlijst in door elke vraag zorgvuldig te lezen en het antwoord aan te kruisen dat van toepassing is. U bent volledig verantwoordelijk voor uw antwoorden en dient bij twijfel medisch advies in te winnen.

* Heeft u last van een van de volgende klachten of heeft u hier ooit last van gehad?
* Indien JA, vink dan het relevante vakje aan

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Ja** | **Nee** |
| Heeft een arts ooit gezegd dat u een hartprobleem heeft en dat u alleen fysieke inspanning op advies van een arts zou mogen uitvoeren? |  |  |
| Heeft u pijn op de borst bij fysieke inspanning? |  |  |
| Heeft u in de afgelopen maand pijn op de borst gehad terwijl u geen fysieke inspanning uitvoerde? |  |  |
| Verliest u wel eens uw evenwicht als gevolg van duizeligheid of verliest u wel eens het bewustzijn? |  |  |
| Heeft u een skelet- of gewrichtsprobleem (bijvoorbeeld aan rug, knie of heup) dat kan verergeren door een verandering in u fysieke activiteitenpatroon? |  |  |
| Schrijft uw arts op dit moment medicijnen voor (bijvoorbeeld plas pillen) in verband met bloeddruk of hartprobleem? |  |  |
| Bent u op de hoogte van andere redenen waarom u geen fysieke inspanning zou mogen uitvoeren? |  |  |

|  |
| --- |
| **Indien u een of meerdere vragen met JA heeft beantwoord:**Consulteer uw arts VOORDAT u begint met uw fysieke activiteiten of VOORDAT ueen fitheidstest uitvoert. Vertel uw arts over de PAR-Q en welke vragen u met JA heeftbeantwoord.1. U mag alle activiteiten uitvoeren die u wilt. Indien u op een laag niveau begint en de

activiteiten geleidelijk opvoert. Bespreek de activiteiten die u wilt uitvoeren met uwarts en volg zijn advies op. |

|  |
| --- |
| **Indien u alle vragen met NEE heeft beantwoord:**Indien u eerlijk en naar waarheid alle vragen met NEE heeft beantwoord, dan kunt u redelijk veilig aannemen dat u:1. Kunt beginnen met actiever worden – begin rustig en bouw de activiteiten langzaam op. Dit is de makkelijkste en veiligste manier.

Laat uw fitheid testen. Dit is een uitstekende manier om uw algehele fitheid in kaart te brengen. Hierdoor kunt u ook het beste plannen welke activiteiten het best bij u passen. Het is aanbevolen dat u uw bloeddruk laat meten. Indien uw bloeddruk boven 144/94 is, consulteer dan uw arts voordat u actiever wordt.Wacht met actiever worden:1. Indien u zich niet lekker voelt vanwege een tijdelijke ziekte zoals een verkoudheid of koorts. Wacht tot u weer beter bent.
2. Indien u zwanger bent – consulteer dan uw arts voordat u actiever gaat worden.
 |

Heeft u speciale dieetwensen? Vul hier de volledige details in:

Ik erkent dat ik de verantwoordelijkheid draagt ​​voor de juistheid van mijn antwoorden en dat ik fysiek fit genoeg ben voor onbeperkte fysieke activiteiten bij ons.

Door deze PAR-Q te ondertekenen, verklaar ik, dat ik dit formulier volledig heb gelezen en de vragen naar beste weten en naar waarheid heb beantwoord. Ik begrijp dat het mijn verantwoordelijk is voor het controleren van mijzelf tijdens elke activiteit en dat ik, indien er ongewone symptomen optreden, de deelname zal staken en de trainer zal informeren.

Indien er medische toestemming vereist is voordat ik mag deelnemen aan een trainingssessie, ontvangen wij graag een schriftelijke toestemming vóór aanvang van de trainingsactiviteit. Deze toestemming moet worden gegeven aan Shuharidojo

Ik begrijp dat als ik mij zich niet beleefd en sociaal gedraagt, ik geschorst kan worden van alle Shuharidojo activiteit of toekomstige activiteiten.

**Datum: \***

**Geef hieronder ook de naam en het mobiele nummer van een alternatieve contactpersoon voor noodgevallen op.**

**Naam: \***

**Mobiel telefoonnummer: \***

**E-mailadres: \***