**PAR-Q gezondheidsverklaring voor Fysieke Activiteit kinderen tot 14 jaar**

**\* 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 namens uw kind deze PAR-Q in te vullen.

Voor de meeste kinderen 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 kinderen 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 uw kind waarschijnlijk bij Shuharidojo zal ondernemen en dient te worden gelezen in combinatie met deze PAR-Q.

|  |
| --- |
| De mate van lichaamsbeweging bij een kind dat 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, gericht op kinderen, zodat dit kan worden meegenomen in gezondheidsbeoordelingen of trainingsadviezen.  **1. Trainingsfrequentie**   * Kinderen 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 kind al snel op 3 uur matig tot intensieve fysieke activiteit per week, wat voldoet aan de beweegrichtlijnen voor kinderen * 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 op uw kind van toepassing is. U bent volledig verantwoordelijk voor uw antwoorden en dient bij twijfel medisch advies in te winnen.

* Heeft uw kind last van een van de volgende klachten of heeft hij/zij hier ooit last van gehad?
* Indien JA, vink dan het relevante vakje aan

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Ja** | **Nee** |
| Hoge of lage bloeddruk? |  |  |
| Verhoogd cholesterolgehalte in het bloed? |  |  |
| Diabetes of een andere stofwisselingsziekte? |  |  |
| Heeft u last van pijn op de borst, zowel in rust als bij lichamelijke inspanning? |  |  |
| Kinderepilepsie? |  |  |
| Regelmatig hoofdpijn, duizeligheid of flauwvallen? |  |  |
| Bot-, gewrichts- of spierproblemen door artritis? |  |  |
| Astma of andere ademhalingsproblemen? |  |  |
| Heeft u verwondingen of ziektes opgelopen? |  |  |
| Heeft u allergieën? |  |  |
| Gebruikt uw kind medicijnen? |  |  |
| Heeft uw arts uw kind ooit geadviseerd om te sporten? |  |  |
| Kent u nog andere redenen waarom uw kind niet aan een programma van fysieke activiteit zou moeten deelnemen? |  |  |
| Is er nog andere informatie waarvan u vindt dat de instructeur op de hoogte moet zijn, bijvoorbeeld of er sprake is van coronaire hartziektes in de familie, etc.? |  |  |

Heeft uw kind speciale dieetwensen? Vul hier de volledige details in:

U erkent dat u de verantwoordelijkheid draagt ​​voor de juistheid van uw antwoorden en voor de beslissing dat uw kind fysiek fit genoeg is voor onbeperkte fysieke activiteiten bij ons.

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

Indien er medische toestemming vereist is voordat mijn kind 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 mijn kind zich niet beleefd en sociaal gedraagt, hij/zij 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: \***

**Relatie tot kind: \***

**Mobiel telefoonnummer: \***