

Karta Uczestnika

turnusu kondycyjno-zdrowotnego

-jest częścią samooceny wydolności fizycznej i opisem najważniejszych utrudnień wpływających na ogólną sprawność i kondycję,

-karta Uczestnika będzie przechowywana i udostępniana zgodnie z obowiązującymi przepisami o dokumentacji medycznej.

Imię i nazwisko **PESEL**

Adres do korespondencji.....

Telefon **E-mail**.....

Wzrost: **Waga**

1 Jak oceniasz w skali 1 do 10 swoją wydolność fizyczną

Uzasadnij:

2 Czy znasz ,oceniając swój stan zdrowia , aktualne przeciwwskazania i ograniczenia do ćwiczeń kondycyjno – zdrowotnych, np. istniejące choroby ,przebyte operacje ,zażywane leki.....

3 Twoje dolegliwości bólowe kręgosłupa występują od/np. dwóch lat/..... i nasilają się/ np. dwa razy w roku/..... , dotyczą odcinka /szyjnego, piersiowego, lędźwiowego/..... Bóle i drętwienia obejmują również/np. barki ,ręce ,nogi/..... .Opisz wykonane ostatnio badania/np. rtg, mri-rezonans/.....

4. Zaburzenia równowagi /opisz kiedy występują i jak wyglądają/.....

5 Chcę być uczestnikiem turnusu kondycyjno- zdrowotnego:

Data..... **Czytelny podpis**.....