

香港航空青年團 二零一七年夏令營

體能活動適應能力問卷

單位	
職級	
團員編號	
姓名	
身份証號碼	

請先回答下列 7 條問題。如果你介乎 11-69 歲之間，這份體能活動適應能力問卷會告訴你應否在開始前諮詢醫生。**如果你超過 69 歲及沒有經常運動，請徵詢醫生的意見。**

普通常識是回答這些問題的最佳指引。請仔細閱讀下列問題，然後誠實回答：
請答「是」或「否」

	是	否	問題
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？
2.	☐	☐	你進行體能活動時，是否感到胸口痛？
3.	☐	☐	過去一個月，你曾否在沒有進行體能活動時也感到胸口痛？
4.	☐	☐	你曾否因感到暈眩而失去平衡，或曾否失去知覺？
5.	☐	☐	你的骨骼或關節是否有毛病？且會因改變體能活動而惡化？
6.	☐	☐	醫生現時是否有給你一些有關血壓或心臟藥物（例如去水丸）給你服用？
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」	全部答「否」
在開始增加運動量或進行體能評估前，先致電或親身與醫生商談，告訴醫生這份問卷，以及你答「是」的問題。	如果你對體能活動適應能力問卷的全部問題誠實地答「否」，你可合理地相信你可以：
◆ 只要在開始時慢慢進行，然後逐漸增加，你可以進行任何活動；又或者你須受限制，只可進行那些對你安全的活動。告訴醫生你希望參加的活動及聽從他的意見。 ◆ 找出那些對你安全及有幫助的社區活動？	◆ 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，這是一種確定基本體能的好方法，以便你擬定最佳的運動計劃。

延遲增加運動量：
◆ 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 ◆ 如果你懷孕可能懷孕，請先徵詢醫生的意見或更改你的體能活動。

加拿大運動生理學會及其代理人毋須為進行體能活動的人承擔責任。如填妥問卷後有疑問，請先徵詢醫生的意見，然後進行體能活動。

此問卷有效期為一年

根據加拿大運動生理學會指引，任何人士均歡迎使用及影印此問卷，惟必須整份問卷影印，不能祇選取部份內容。

參加者姓名：_____ 參加者簽名：_____

參加者身份證號碼：_____ 日期：_____

18歲以下的參加者須由家長/監護人填寫下列「同意書」：

本人已詳閱以上各項資料，茲證明在本表格內填寫的各項內容均屬正確，並允許小女 / 小兒*參加是項活動。如小女 / 小兒*不遵照大會指示進行活動，而發生之意外，主辦單位毋須負任何責任。

家長/監護人姓名：_____ 與參加者關係：_____

家長/監護人簽署：_____ 日期：_____

**請刪去不適用者*