

# Fragebogen zur Sparteignung (PAR-Q)

Name: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

		JA <input checked="" type="checkbox"/>	NEIN <input checked="" type="checkbox"/>
<b>1</b>	Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, sie hätten «etwas am Herzen» und Ihnen Bewegung und Sport nur unter ärztlicher Kontrolle empfohlen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2</b>	Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung (Anstrengung)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3</b>	Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>4</b>	Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>5</b>	Haben Sie Knochen-oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>6</b>	Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herz- oder Atemproblems verschrieben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>7</b>	Kennen Sie irgendeinen anderen Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>8</b>	Nehmen Sie Medikamente ein?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Welche?			
<b>9</b>	Ist Ihnen, aufgrund persönlicher Erfahrung oder ärztlichen Rat, ein weiterer Grund bekannt, der Sie davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu betreiben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>10</b>	Sind Sie über 45 Jahre alt und ein anstrengendes Training nicht gewohnt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>„JA“ zu einer oder mehreren Fragen:</b>                      Wenn Sie kürzlich keine ärztliche Untersuchung hatten, dann konsultieren Sie Ihren Arzt <b>BEVOR</b> Sie Ihre körperliche Aktivität steigern oder einen Fitness-Test absolvieren.                      Teilen Sie Ihrem Arzt mit, welche Fragen Sie mit „JA“ markiert haben oder zeigen Sie ihm eine Kopie dieses von Ihnen ausgefüllten PAR-Q-Dokumentes.</p>		←	
<p><b>„NEIN“ zu allen Fragen:</b>                      Wenn Sie diesen Fragebogen zur Sparteignung (PAR-Q) wahrheitsgemäss beantwortet haben, so haben Sie eine angemessene Sicherheit, dass Sie im Moment geeignet sind für:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein aufbauendes Trainingsprogramm</li> <li>• Einen Fitness-Test</li> </ul> <p>Ein Boxtraining hat höhere Anforderungen als ein normales Fitnessprogramm. Beantworten Sie deshalb bitte noch die beiden nachfolgenden Fragen:</p>			←
<b>11</b>	Boxen ist ein Leistungssport, welcher bewusst an körperliche Grenzen geht und diese zu erweitern versucht. Ich weiss, dass dies eine überdurchschnittliche Kondition und stabile Gesundheit erfordert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>12</b>	Ich werde verantwortungsvoll mit meinem Körper umgehen: Falls meine körperliche oder geistige Verfassung momentan eingeschränkt ist, melde ich dies dem Coach vor dem Training. Ich werde dann selbständig jene Übungen auslassen oder vereinfachen, welche mir schaden könnten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p><b>2 x „JA“:</b>                      Sie sind geeignet fürs Boxtraining. Viel Vergnügen!</p>		←	
<p><b>Falls 1 oder 2 x „NEIN“:</b>                      Führen Sie ein persönliches Gespräch mit Ihrem Trainer. Falls danach die beiden Fragen nicht mit „JA“ beantwortet werden können, müssen Sie eine für Sie besser geeignete Sportart suchen.</p>			←

Ort / Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift (\*): \_\_\_\_\_

(\* ) bei Minderjährigen Unterschrift des Erziehungsberechtigten