中國香港攀山及攀登總會有限公司

體能活動適應能力問卷

（適用於12至69歲人士的問卷）

經常進行體能活動不但有益身心，而且樂趣無窮，因此，愈來愈多人開始每天多做運動。對大部分人來說，多做運動是很安全的。不過，有些人則應在增加運動量前，先行徵詢醫生的意見。

如果你計劃增加運動量，**請先回答下列7條問題**。如果你介乎12至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	
□	□	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. 你進行體能活動時會否感到胸口痛？
□	□	3. 過去一個月內，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(例如脊骨、膝蓋或髖關節)是否有毛病，且會因改變體能活動而惡化？
□	□	6. 醫生現時是否有開血壓或心臟藥物（例如water pills）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」

在開始增加運動量或進行體能評估前，請先致電或親身與醫生商談，告知醫生這份問卷，以及你回答「是」的問題。

~ 你可以進行任何活動，但須在開始時慢慢進行，然後逐漸增加活動量；又或你只可進行一些安全的活動。告訴醫生你希望參加的活動及聽從他的意見。

~ 找出一些安全及有益健康的社區活動。

全部答「否」

如果你對這份問卷的全部問題誠實地答「否」，你有理由確信你可以：

~ 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── 這是一種確定你基本體能的好方法，以便你擬定最佳的運動計劃。此外，亦主張你量度血壓；如果讀數超過144/94，請先徵詢醫生的意見，然後才逐漸增加運動量。

➜

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

~ 如果你懷孕或可能懷孕──請先徵詢醫生的意見，然後才決定是否增加運動量。

請注意：如因健康狀況轉變，致使你隨後須回答「是」的話，便應告知醫生或健身教練，看看應否更改你的體能活動計劃。

不得更改問卷內容。歡迎複印整份問卷(必須整份填寫)

本人已閱悉、明白並填妥本問卷。本人的問題亦已得到圓滿解答。

姓名: _____ 身分證明文件號碼: _____

簽署: _____ 日期: _____

家長或監護人簽署: _____ （適用於18歲以下的參加者）

備註：

1. 你提供的資料，只作處理本會活動報名事宜之用。遞交問卷後，如欲更正或查詢個人資料，請與本會職員聯絡。
2. 如果在上述問卷中有一個或以上「是」的答案，即表示你的身體狀況可能不適合參與有關活動。故為安全起見，請你先行諮詢醫生的意見；並須在報名時出示醫生紙，證明你的身體狀況適宜參與有關活動。如未能出示醫生紙，則須填妥**「申請人聲明」**，並於報名時連同報名表一併遞交。
3. 如你拒絕填寫此問卷，有關的活動報名將不獲受理。

如因健康狀況轉變，致使你隨後對上述的任何問題的回答轉為「是」的話，則本問卷即告無效。

體能活動適應能力問卷來源：The Canadian Society for Exercise Physiology

年滿70歲或以上的申請人須填寫以下聲明

聲明

（請在下列其中一個方格內加上「✓」號）

本人謹此聲明：

□ 本人經常參加體能活動，並且有能力參加這項活動，因此無須出示醫生證明書證明本人有能力參加這項活動。本人明白如對本身能力有任何懷疑，應在參加活動前，徵詢醫生的意見。

□ 本人並非經常參加體能活動，但經醫生檢查後，證明健康良好，適宜參加這項活動。現附上醫生證明書，以供參考。

申請人簽署 : _____

申請人姓名(正楷) : _____

日期 : _____

適用於參加者在<體能活動適應能力問卷>中有一個或以上「是」的答案，報名時亦未能出示醫生紙證明的身體狀況適宜參與有關活動，則須簽署此聲明。

申請人聲明

本人謹此聲明：

本人經醫生檢查後，證明本人身體狀況適宜參加這項活動。

申請人簽署 : _____

申請人姓名(正楷) : _____

日期 : _____