



**Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft e. V.**

**Ortsgruppe Westerstede e. V.**

Postfach 1312  
26643 Westerstede

Telefon: 04488 764133

E-Mail: vorsitz@westerstede.dlrg.de

Internet: westerstede.dlrg.de

DLRG Ortsgruppe Westerstede e. V. • Postfach 1312 • 26643 Westerstede

**An die Teilnehmer der  
Aqua-Präventivkurse der DLRG  
Westerstede**

Dieser Fragebogen soll Ihnen helfen herauszufinden, ob Sie vor Beginn der körperlichen Aktivität oder Sport einen Arzt aufsuchen sollten. Bei einem Alter über 35 und unter 60 Jahren ist eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung sinnvoll. Bei einem Alter über 60 Jahren sollten Sie in jedem Fall eine solche ärztliche Untersuchung vornehmen lassen.

Beantworten Sie die unten stehenden Fragen nach bestem Wissen und Gewissen und mit etwas „gesundem“ Menschverstand. **Bitte vor der ersten Kursstunde bei dem/der Kursleiter/in abgeben**

**Name :**

**Vorname:**

1.	Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten "etwas am Herzen" und Ihnen Bewegung und Sport nur unter ärztlicher Kontrolle empfohlen?	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
2.	Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung (Anstrengung)?	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
3.	Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
4.	Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
5.	Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
6.	Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein
7.	Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?	<input type="radio"/> ja <input type="radio"/> nein

**Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit JA beantwortet haben, sollten Sie, bevor Sie sportlich aktiv werden, ihren Arzt aufsuchen und sich untersuchen und beraten lassen.**

Datum.....

Unterschrift.....

**Informationen zum Fragebogen:** Der Fragebogen lehnt sich an den „Einstiegsfragebogen für Sporttreibende“ der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention an, der seinerseits auf dem PAR-Q Test beruht. Der Fragebogen dient der Selbsteinschätzung durch den Sporttreibenden. Für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten wird keine Verantwortung übernommen. In allen Zweifelsfällen sollte vor Aufnahme der Aktivitäten ein Arzt aufgesucht werden.

Bank: Oldenburgische Landesbank  
IBAN: DE79 2802 0050 7808 9778 00  
BIC: OLBODEH2XXX  
Finanzamt Westerstede  
Steuernummer: 69/202/02577

**Rechtsform:** eingetragener Verein (e. V.)  
Amtsgericht Oldenburg VR-Nr.: 120571  
**Vertretungsberechtigung gemäß § 26 BGB:**  
Vorsitzender: Thorben Windeler  
2. Vorsitzender: Hermann Nee

Die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft ist Spitzenverband im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB), Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband, Mitglied im Deutschen Spendenrat, Mitglied der International LifeSaving Federation (ILS) und der ILS-Europe.