



INSCHRIJFFORMULIER LOOPCURSUS

Naam M/V
Adres
PC & Woonplaats Geboortedatum:
Telefoon Email:

Sportachtergrond

Hieronder staat een drietal vragen, die de trainer kan gebruiken om een goede inschatting van uw sportachtergrond en lichamelijke conditie te maken.

Andere sportactiviteiten dan lopen

- geen sport- of bewegingsactiviteit gedurende het laatste jaar
- laatste jaar regelmatig lichte sportbeoefening tijdens bijv. golf of wandelen ... keer/maand
- laatste jaar regelmatig intensieve sportbeoefening tijdens bijv. tennis of voetbal ... keer/maand
- laatste jaar regelmatig duursportbeoefening tijdens bijv. fietsen of zwemmen ... keer/maand

Loopachtergrond

- nooit getraind voor lopen
- wel getraind voor lopen, maar langer dan een jaar geleden
- tijdens het afgelopen jaar onregelmatig getraind voor lopen
- tijdens het afgelopen jaar regelmatig getraind voor lopen ... keer/maand

Vul onderstaande vraag over loopprestatie in, als u bij de vraag over "Loopachtergrond" heeft ingevuld, dat u het afgelopen jaar regelmatig heeft getraind voor lopen. Als het langer dan een jaar geleden is, dat u regelmatig getraind heeft voor lopen, vul onderstaande vraag dan niet in!

Loopprestatie

- zonder stoppen minder dan 5 minuten (niveau 1)
- zonder stoppen tussen de 5 en 12 minuten (niveau 2)
- zonder stoppen tussen de 12 en 30 minuten (niveau 3)
- zonder stoppen langer dan 30 minuten (niveau 4)

RESULTATEN VRAGENLUST LICHAAMELUKE GESCHIKTHEID TOT LOPEN

Hierbij verklaar ik op alle vragen die op bijgevoegde vragenlijst over "lichamelijke geschiktheid tot lopen" staan "nee" te hebben geantwoord. Als ik op één van de vragen "ja" heb geantwoord. Zal , voordat ik deelneem aan de loopcursus, een arts consulteren en het afgegeven advies opvolgen. Ik verklaar tevens niet aan een training of een conditietest te zullen deelnemen, als ik mij recent "niet lekker" heb gevoeld, bijvoorbeeld door een verkoudheid of griep.

Aldus naar waarheid ingevuld dd:

Handtekening:



Vragenlijst 'Lichamelijke geschiktheid tot lopen'

Deze vragenlijst hoort bij het inschrijfformulier voor de loopcursus. U wordt gevraagd zowel deze vragenlijst als het inschrijfformulier voorafgaande aan de loopcursus in te vullen. Het invullen van het inschrijfformulier heeft een tweeledig doel:

- een goede gezondheid is een voorwaarde voor lopen. Zowel voor u als loper, als voor de vereniging/trainer is het van belang dat u zonder gevaar voor uw gezondheid in staat bent om deel te nemen aan de looptrainingen en een conditietest. Door het invullen van de vragenlijst wordt u op uw eigen verantwoordelijkheid gewezen ten aanzien van een gezonde en veilige wijze van lopen en krijgen zowel u als de vereniging meer inzicht in uw gezondheid;
- aan de hand van de door u ingevulde vragen over uw sportachtergrond, kan vooraf een inschatting worden gemaakt van uw fitheid, zodat het niveau van de loopcursus hierop afgestemd kan worden.

Het is de bedoeling dat u het inschrijfformulier ondertekent en inlevert bij de daartoe door de vereniging aangewezen functionaris (trainer). U mag deze vragenlijst over uw 'Lichamelijke geschiktheid tot lopen' zelf houden.

- | | |
|---|---------|
| 1. Heeft een arts ooit gezegd dat er problemen zijn met uw hart? | ja/nee* |
| 2. Heeft u regelmatig pijn of een drukkend gevoel in uw hartstreek of op de borst? | ja/nee* |
| 3. Heeft een arts ooit gezegd dat uw bloeddruk te hoog is? | ja/nee* |
| 4. Bent u vaak erg moe of heeft u last van duizeligheid? | ja/nee* |
| 5. Heeft een arts ooit gezegd, dat u spier-, pees-, bot- of gewrichts-afwijkingen heeft, waardoor u (nu) niet zou kunnen lopen of een conditietest zou kunnen afleggen? | ja/nee* |
| 6. Bent u in verwachting of bent u korter dan twee maanden geleden in verwachting geweest? | ja/nee* |
| 7. Is er een andere lichamelijke reden dan hierboven genoemd, waardoor u niet zou kunnen lopen of een conditietest zou kunnen afleggen, ook al zou u dat willen? | ja/nee* |
| 8. Bent u ouder dan 65 jaar? | ja/nee* |

* Omcirkel het juiste antwoord.

Ja, op één of meer vragen

Neem contact op met een (sport)arts voor een consult en/of onderzoek alvorens met de looptrainingen te beginnen. Vertel uw arts op welke vragen u 'ja' hebt geantwoord of neem deze vragenlijst mee. Vraag uw arts na afloop van het consult en/of onderzoek om advies inzake geschiktheid deel te nemen aan looptrainingen, waarbij gaandeweg de belasting langzaam opgevoerd zal worden. Laat u in ieder geval van de door de arts opgelegde beperkingen voorlichten over wat nog wel tot uw mogelijkheden tot sportbeoefening behoren. Deze voorlichting kan, evenals het medisch onderzoek, plaatsvinden door een sportarts, op een Sportmedische Instelling (SMI) of een Olympisch Steunpunt.

Nee, op alle vragen

Indien u naar beste weten op alle vragen 'nee' hebt geantwoord, dan mag u ervan uitgaan dat u zonder problemen kunt deelnemen aan een loopprogramma waarvan de belasting gaandeweg zwaarder wordt en dat u kunt deelnemen aan een conditietest. **Doe niet mee aan een training of een conditietest indien u zich recent 'niet lekker' hebt gevoeld, bijvoorbeeld door een verkoudheid of griep.**



Fitheidsscoreformulier voor beginnende lopers

Indien uw vereniging, voorafgaande aan de loopcursus, een conditietest laat uitvoeren, kunt u dit fitheidsscoreformulier facultatief gebruiken.

1. hart- en vaatziekten*:

- 0 onder behandeling voor hart en vaatziekten;
- 1 bekend met dergelijke problemen maar medische verzorging is niet (meer) nodig. Soms wel klachten;
- 2 vroegere hart en vaatziekten zijn genezen verklaard. Er zijn ook geen klachten meer;
- 3 geen hart-en vaatproblemen (gehad).

2. chronische aandoening of ziekte**:

- 0 niet in staat tot enige inspanning wegens chronische aandoening of ziekte;
- 1 mate van inspanning is beperkt door chronische aandoening of ziekte;
- 2 ongemakkelijk gevoel tijdens inspanning maar zware inspanning is goed mogelijk;
- 3 niet bekend met chronische aandoening of ziekte.

3. blessures**:

- 0 niet in staat tot enige inspanning wegens blessure;
- 1 mate van inspanning beperkt door blessure;
- 2 (pijn/stijfheids)klachten tijdens inspanning maar geen invloed op prestatie;
- 3 momenteel geen blessure;
- 4 nooit blessure gehad.

4. loopachtergrond:

- 0 nooit echt getraind voor lopen;
- 1 geen looptraining tijdens de afgelopen 3 jaar;
- 2 geen looptraining tijdens de afgelopen 1 of 2 jaar;
- 3 tijdens het afgelopen jaar regelmatig aan looptraining gedaan.

5. loopprestatie (tijdens recente loop):

- 0 zonder stoppen niet meer dan 5 minuten;
- 1 zonder stoppen tussen 5 en 10 minuten;
- 2 zonder stoppen tussen 10 en 15 minuten;
- 3 zonder stoppen tussen 15 en 30 minuten;
- 4 zonder stoppen meer dan 30 minuten.

6. andere sportactiviteiten:

- 0 geen sport- of oefenactiviteit gedurende de laatste tijd;
- 1 regelmatige deelname aan lichte sporten zoals golf, honkbal, e.d.;
- 2 regelmatige deelname aan intensieve sporten zoals tennis, voetbal e.d.;
- 3 regelmatige deelname aan duursporten zoals fietsen, zwemmen e.d.

7. leeftijd:

- 0 50 jaar of ouder;
- 1 40 t/m 49 jaar;
- 2 30 t/m 39 jaar;
- 3 jonger dan 30 jaar.

8. gewicht:

- 0 meer dan 10 kilo boven 'ideale' gewicht;
- 1 7-10 kilo boven 'ideale' gewicht;
- 2 3-7 kilo boven 'ideale' gewicht;
- 3 niet meer dan 3 kilo boven 'ideale' gewicht of op 'ideale' gewicht.



9. rustpols:

- 0 80 slagen per minuut of hoger;
- 1 70-80 slagen per minuut;
- 2 60-70 slagen per minuut;
- 3 lager dan 60 slagen per minuut.

10. roken:

- 0 regelmatige roker;
- 1 gelegenheidsroker;
- 2 gestopt met roken;
- 3 nooit gerookt.

Scoor uzelf in ieder van de 10 onderdelen en tel het totaal aantal punten:

- een score van 20 of hoger is uitstekend. Waarschijnlijk kunt u het voorbereidende oefen- en loopprogramma overslaan en direct overgaan op het basisloopprogramma;
- een score tussen 10 en 19 is normaal voor beginners. U kunt een loopprogramma beginnen als omschreven verder op in dit deel van het handboek;
- indien u minder dan 10 punten scoort is het raadzaam voorlopig nog niet met lopen te beginnen. Beter is het eerst de score op te voeren via voorbereidende oefeningen, wandelen, licht zwemmen en/of fietsen e.d. In de folder 'Gezond en Veilig lopen' staat een voorbeeld van een trainingsschema voor een beginnende loper (zie deel 4 van dit handboek).

Uitzonderingen

- * Indien u op enigerlei wijze lijdt of hebt geleden aan hart- en vaatziekte, begin dan niet aan een loopprogramma voordat u met de behandelend arts heeft overlegd.
- ** Indien ziekte of blessures tijdelijk zijn, wacht dan tot ze genezen zijn voordat u aan een programma begint dat bij u past.
Is er sprake van een chronische ziekte/aandoening of een chronische blessure, vraag dan sportmedisch advies over een programma dat op uw beperkingen aansluit.
Als u medicijnen gebruikt voor een ziekte of chronische aandoening, vraag dan eerst advies aan uw behandelend arts, of lopen voor u een geschikte sport is.