

Till dig som tänker börja med fensim, UV-rugby eller fridykning

I samband med vattensport utsätts kroppen ibland för hård belastning och extrema förhållande. Detta sker inte minst när Du börjar tävla och kanske pressar Dig till det yttersta för att vinna. Det är viktigt att Du inte kommer till skada och vi vill därför att Du svarar på några frågor innan Du börjar med träning eller tävling.

Den största risken för allvarlig skada vid hård ansträngning, som vid tävling, löper Du om Du har ärftliga förändringar i hjärtats muskulatur och därför fokuseras frågorna kring detta. Notera att även om Du inte har någon ärftlig belastning så kan Du komma till skada och skall naturligtvis inte träna hårt eller tävla om Du har en förkylning eller annan infektion eller sjukdom i kroppen.

*Om någon fråga förutom de två sista besvaras med ja så skall "Hälsundersökning inför internationella tävlingar" genomföras innan du får fortsätta simaktiviteterna.
Förbundsläkarna SSDF*

Frågorna ska besvaras av simmaren efter samråd med förälder

Nej Ja

Har Du någon gång fått veta att Du skulle ha någon förändring på hjärtat? Har någon förälder behandlats på sjukhus eller avlidit ung på grund av hjärtsjukdom? Har Du själv svimmat av mer än någon enstaka gång? Har Du haft omotiverad hjärtklappning ("hjärtrusning")? Har Du eller har Du haft "plaströr" i öronen? Har Du förstått innebörden av texten överst på denna sida? Känner Du Dig fullt frisk?

(datum)

(ort)

(telefon)

(ålder)

(underskrift)

Om simmaren är minderårig undertecknas formuläret också av målsman:

(namnförtydligande)

(underskrift målsman)

(underskrift av instruktör som tagit del av ifyllt intyg)

(namnförtydligande)

**Intyget visas ifyllt och undertecknat för instruktör eller tränare som gör notering på elevkort.
Du behåller intyget bland dina häls handlingar hemma.**