

## TEST INFORMUJĄCY O CZYNNIKACH RYZYKA PRZY UPRAWIANIU SPORTU

Poniższy test został opracowany przy współpracy z lekarzem kardiologiem. Celem testu jest zwrócenie Twojej uwagi na wybrane aspekty zdrowotne, które są szczególnie istotne przy zwiększonej aktywności fizycznej i uprawianiu sportu.

Zapoznaj się z przygotowanymi przez nas pytaniami. Jeśli na którekolwiek odpowiedziałeś twierdząco, to przed udziałem w imprezie sportowej zalecamy wizytę u lekarza specjalisty. Niezależnie od wyniku testu i Twoich odpowiedzi, zalecamy konsultacje lekarskie oraz badanie EKG (przed 35 rokiem życia przynajmniej raz, a po 35 roku życia przynajmniej raz na 2 lata).

-----

1. Zmierz wzrost oraz wagę, następnie policz swój wskaźnik BMI. Jeżeli jest on większy od 30, to najpierw zalecamy zrzucenie zbędnych kilogramów, a udział w zawodach sugerujemy przełożyć na późniejszy termin. Wzór na prawidłowe wyliczenie BMI znajduje się poniżej.

$$BMI = \frac{\text{masa}}{(\text{wzrost})^2}$$

Jeżeli od niedawna uprawiasz sport i tygodniowo zajmuje Ci to ok. 2-4 godz., postaraj się stopniowo zwiększyć tę ilość i także wystartować w zawodach w późniejszym terminie.

2. Czy kiedykolwiek badałeś się celem oceny zdolności do uprawiania sportu - badanie przez kardiologa + EKG (dotyczy osób młodszych niż 35 lat)?
3. Czy badałeś się w ostatnich dwóch latach celem oceny zdolności do uprawiania sportu - badanie przez kardiologa + EKG (dotyczy osób starszych niż 35 lat).
4. Czy odczuwasz czasem bóle w klatce piersiowej?
5. Czy zdarzyło Ci się kołatanie serca, uczucie arytmii, uczucie przerw w biciu serca?
6. Czy zdarzyło się podwyższone ciśnienie tętnicze?
7. Czy zdarzyło Ci się omdlenie, zasłabnięcie, lub utrata przytomności?
8. Czy zdarzyło Ci się uczucie duszności, lub problemy z oddychaniem?
9. Czy palisz, lub paliłeś papierosy?

10. Czy stwierdzono u Ciebie chorobę przewlekłą układu oddechowego, lub krążenia (astma, choroba wieńcowa, niewydolność serca, wada serca, zaburzenia rytmu, lub przewodzenia serca)?
11. Czy u krewnych zdarzył się nagły zgon sercowy lub udar?
12. Czy przebyłeś w ostatnich miesiącach grypę?
13. Czy przyjmujesz przewlekłe jakiegokolwiek leki?

Po zapoznaniu się z testem i stwierdzeniu braku przeciwwskazań do udziału w zawodach, zapraszamy do [rejestracji do biegu](#).

Pamiętaj, regularna aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na nasze zdrowie i jest zalecana przez wszystkie specjalistyczne towarzystwa medyczne. Przed rozpoczęciem uprawiania sportu, a tym bardziej udziału w zawodach sportowym, zalecamy kontakt z trenerem.

***Organizatorzy Biegu na Monte Cassino***