

Medische vragenlijst ifv medische goedkeuring van de arts – sportreglement – minimale fysieke en motorische vereisten

Geachte ouders
Geachte leerlingen

Uw dochter/zoon is in onze school ingeschreven in één van volgende afdelingen:

- Sportwetenschappen D-finaliteit
- Sport(begeleiding) D/A-finaliteit
- Beweging en Sport A-finaliteit

Wij streven naar een fitte en gezonde levensstijl binnen onze school. Gezien de zware fysieke belasting, vragen wij dat de leerlingen een **medische controle** ondergaan bij de huisarts aan de hand van een medische vragenlijst. Gelieve daarom het **bijgevoegde formulier mee te nemen naar uw afspraak** en in te laten vullen door de huisarts. De medische vragenlijst werd gebaseerd op de vragenlijst van de SKA (verenging voor sport - en keuringsartsen).

Op basis van deze vragenlijst zal de dokter aangeven of uw zoon/dochter geschikt is om te starten in onze sportafdeling en spreekt hij advies uit of bijkomend onderzoek bij de sportarts aanbevolen is of niet.

Het invullen van deze bevraging is **verplicht** voor alle leerlingen van het **3^e jaar** sportwetenschappen/sport/beweging&sport (ook bissers) en ook voor **alle nieuwe leerlingen/instromers**.

Wij verwachten ook van onze leerlingen dat **zij samen met de ouder(s)** elk jaar het **sportreglement grondig nalezen en ter goedkeuring ondertekenen**. Dit bevordert een aangename samenwerking.

Wij rekenen erop dat leerlingen ten laatste **vrijdag 13 september 2024 de medische bevraging** (foto van voor- en achterkant), **alsook het ondertekend sportreglement** (foto met handtekening) **uploaden** (@sportafdeling algemeen – uploadzone – geschiktheidsattesten of sportreglement). Leerlingen die vanaf 16 september 2024 niet in orde zijn, mogen niet meer deelnemen aan de praktijklessen zolang hun administratie niet in orde is.

Alvast hartelijk bedankt voor jullie medewerking en begrip. Indien er vragen zijn, aarzel dan zeker niet om contact op te nemen met ons.

Met sportieve groeten

De vakgroep LO

Stevoortsekiezel 425 | 3512 Hasselt (Stevoort)

Tel. 011 31 15 17 | info@i-mas.be | www.i-mas.be

Minimale vereisten aan fysieke en motorische vaardigheden

Nieuwe leerlingen (zowel in het 3^e jaar als instromers) zouden over volgende fysieke en motorische vaardigheden dienen te beschikken alvorens te starten aan een sportrichting.

Domein	2e graad	3e graad
Atletiek	<ul style="list-style-type: none"> - 12'-loop (Coopertest) zonder stoppen (min. norm = jo 2150m, mei 1750m) ➔ <i>Evaluatie in september</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - 20'-loop zonder stoppen (min. norm = jo 2700m, mei 2350m)
Balvaardigheden	<ul style="list-style-type: none"> - Kunnen dribbelen met een basketbal - Een bal zonder schrik kunnen Een bal vlot en gericht met 1 en met 2 handen kunnen werpen 	<ul style="list-style-type: none"> - Vlot kunnen dribbelen met een basketbal (eventueel met beide handen) - 10x bovenhands toetsen en 5x onderarms spelen tegen de muur in 1 vloeiende reeks
Gymnastiek	<ul style="list-style-type: none"> - Handenstand met 2 helpers kunnen uitvoeren - Voorwaarts kunnen rollen - Achterwaarts kunnen rollen 	<ul style="list-style-type: none"> - Handenstand met helper kunnen uitvoeren - Radslag - Achterwaarts rollen tot pomphouding - Tussensteunsprong kunnen uitvoeren over plint - Borstwaarts omtrekken rond rekstok
Zwemmen	<ul style="list-style-type: none"> - 10 minuten schoolslag kunnen zwemmen zonder stoppen ➔ <i>Evaluatie in september</i> - Durven in het diep springen 	<ul style="list-style-type: none"> - 100m schoolslag en crawl kunnen zwemmen - Kunnen induiken
Ritmiek	<ul style="list-style-type: none"> - In de maat van de muziek kunnen klappen 	<ul style="list-style-type: none"> - In de maat van de muziek kunnen stappen - Kunnen aftellen op de muziek

Preventief sportmedisch onderzoek

Deze vragenlijst werd gebaseerd op het sportmedisch onderzoek van de SKA.

Algemene gegevens

Naam en voornaam: M/ V / X

Geboortedatum:

Lengte:	cm
Gewicht:	kg
Werd je ooit afgekeurd voor een sportactiviteit?	Ja / Nee
Ik doe competitiesport of wil daar dit jaar mee starten?	Ja / Nee

Soort sport	Hoe lang al	Aantal keer	Afstand of duur training/wedstrijd
	Sinds jaar	x per week	
	Sinds jaar	x per week	
	Sinds jaar	x per week	

Vragenlijst (Omcirkel wat voor jou van toepassing is)

Gebruik je geregeld geneesmiddelen, welke? Ja/nee

.....

Rook of vape je? Ja/nee

Ben je in behandeling (geweest) van een medisch specialist? Ja/nee

.....

Ben je ooit langdurig en/of ernstig ziek geweest? Ja/nee

Ben je ooit langdurig ernstig geblesseerd geweest? Ja/nee

Heb je ooit een operatie gehad? Zo ja, waaraan? Ja/nee

.....

Had/heb je last van een van de volgende klachten:

Duizeligheid?	Ja/nee
Kortademigheid?	Ja/nee
Piepende ademhaling	Ja/nee
Astma	Ja/nee
Hartaandoening	Ja/nee
Onwel worden tijdens of na de inspanning / flauwvallen.	Ja/nee

Ben je bekend met:

Allergieën?	Ja/nee
Verhoogde bloeddruk?	Ja/nee
Suikerziekte?	Ja/nee

Komen er in de familie een van de volgende ziektes of aandoeningen voor:

Hartziekten	Ja/nee
Plotseling overlijden op jonge leeftijd	Ja/nee
Een hier niet genoemde erfelijke ziekte	Ja/nee

Gynaecologie

Ben je eerder al ongesteld geweest?	Ja/Nee
Ik neem de pil of een andere vorm van hormonale anticonceptie	Ja/Nee

Eetstoornissen

Heb of had je ooit een eetstoornis?	Ja/Nee
-------------------------------------	--------	-------

-
- Ondergetekende arts vindt het raadzaam om extra onderzoeken te laten uitvoeren. Ja/Nee
.....

Deze onderzoeken behoren tot de verantwoordelijkheid van de ouders/voogd.

- Ondergetekende arts bevestigt op basis van de medische vragenlijst en klinisch onderzoek dat er geen contra-indicaties zijn om te sporten aan hoge intensiteit.

Datum:

Stempel + handtekening arts.