

**Medische vragenlijst ifv medische goedkeuring van de arts – minimale fysieke en motorische vereisten voor nieuwe leerlingen die inschrijven in het 7<sup>de</sup> jaar Fitnessbegeleider.**

Geachte ouders  
Geachte leerlingen

Uw dochter/zoon is in onze school ingeschreven in het 7<sup>de</sup> jaar Fitnessbegeleider.

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 (vereniging voor sport - en keuringsartsen).

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

Het invullen van deze bevraging is enkel **verplicht** voor **alle nieuwe leerlingen/instromers**. Leerlingen die reeds op onze school hun diploma behaald hebben van 6 Sportwetenschappen/ 6 Sportbegeleiding/ 6 Beweging & Sport zijn reeds in orde met hun medisch geschiktheidsattest en hoeven dit niet opnieuw in orde te maken.

Wij rekenen erop dat leerlingen tegen een afgesproken datum **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 deze datum 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

## Minimale vereisten aan fysieke en motorische vaardigheden

Nieuwe leerlingen zouden over volgende fysieke en motorische vaardigheden dienen te beschikken alvorens te starten aan deze richting.

### 1. Algemene fysieke fitheid

- **Cardiovasculair uithoudingsvermogen:** in staat zijn om gedurende minimaal 12 minuten aan een matig intensieve activiteit (bv. joggen of fietsen) deel te nemen zonder overmatige vermoeidheid.
- **Spieruithoudingsvermogen:** kunnen uitvoeren van basisoefeningen zoals push-ups, sit-ups en squats met correcte techniek (bv. 15/10 (M/V) correcte push-ups, 20 sit-ups en 20 squats zonder pauze).
- **Krachtbasis:** beschikken over voldoende algemene kracht om basisbewegingen met het eigen lichaamsgewicht uit te voeren.
- **Flexibiliteit:** voldoende bewegingsbereik in gewrichten om functionele bewegingspatronen veilig uit te voeren (bv. volledige squatdiepte, schoudermobiliteit).

### 2. Motorische basisvaardigheden

- **Coördinatie:** vlot uitvoeren van samengestelde bewegingen, met controle en ritme.
- **Evenwicht:** stabiel kunnen bewegen en corrigeren van houding bij dynamische en statische taken (bv. balans houden op één been, stabiliteit bij lunges).
- **Ruimtelijk inzicht en lichaamsbesef:** correct kunnen inschatten van houding, positie en beweging van het lichaam in ruimte en ten opzichte van anderen.

### 3. Houding en bewegingsinzicht

- **Basiskennis van correcte bewegingshouding:** kunnen herkennen en uitvoeren van veilige en efficiënte bewegingspatronen (bv. neutrale rughouding bij tillen).
- **Bewustzijn van blessurepreventie:** beschikken over een basishouding gericht op veiligheid en lichaamsbehoud bij fysieke activiteit.

## 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.