

GESUNDHEITSINFOFORMULAR

Im Rahmen des Sportgesetzes vom 2. März 2022 hat der Französische Triathlonverband nach dem Einverständnis der Nationalen Medizinischen Kommission, die am 09. Februar 2023 abgegeben wurde, beschlossen die vorherige Attestpflicht abzuschaffen und durch dieses Formular zu ersetzen.

NAME:

Vorname:

WARNUNG

Hatten Sie in den letzten 12 Monaten:

- Schmerzen in der Brust nach körperlicher Anstrengung?
- Herzklopfen (ungewöhnliche Wahrnehmung des Herzschlags - unregelmäßig und/oder schnell über einen langen oder kurzen Zeitraum)?
- Unwohlsein während einer Anstrengung?
- Eine plötzliche Bewusstlosigkeit?
- Eine ungewöhnliche Kurzatmigkeit bei körperlicher Anstrengung?

Wenn Sie eine der vorstehenden Fragen mit Ja beantwortet haben, müssen Sie unbedingt und DRINGEND einen Arzt aufzusuchen, bevor Sie mit dem Training oder dem Wettkampf fortfahren.

☐ Durch Ankreuzen dieses Kästchens erkläre ich, dass ich verstanden habe, dass diese Symptome Anzeichen einer Herzkrankheit sein können und es aus diesem Grund ein Risiko sein könnte, an dem Wettkampf teilzunehmen.

Weitere Informationen zum Thema Herz-Kreislauf-Risiko und Sport können Sie auf Französisch unter diesen Link erhalten: [FICHE INFO - Risque cardio-vasculaire et pratique sportive](#)

☐ Durch Ankreuzen dieses Kästchens erkläre ich, dass ich verstanden habe, dass die Untersuchung eines Arztes notwendig ist wenn, die obengenannten Symptome bestehen und noch nicht von einem Arzt untersucht worden sind.

GESUNDHEITSINFOFORMULAR

ACHTUNG

- Ist ein Mitglied Ihrer Familie (Elternteil, Bruder, Schwester, Kind) plötzlich an einer Herzkrankheit oder einer anderen ungeklärten Ursache gestorben?
- Hatte ein Familienmitglied (Elternteil, Bruder, Schwester) eine Herzerkrankung vor dem Alter von 35 Jahren?
- Haben Sie nach dem 45. Lebensjahr als Mann oder dem 35. Lebensjahr als Frau eine intensive körperliche Aktivität aufgenommen, ohne eine medizinische Untersuchung zum Herz-Kreislauf-Risiko unternommen zu haben?
- Weisen Sie mindestens zwei dieser kardiovaskulären Risikofaktoren auf:
 - Alter über 50 Jahre,
 - Aktives Rauchen oder Raucherentwöhnung innerhalb der letzten drei Jahre,
 - Diabetes jeglicher Art,
 - Anomalie des Cholesterinspiegels,
 - Bluthochdruck
- Werden Sie wegen einer chronischen Krankheit betreut?
- Setzen Sie Wettkämpfe und/oder intensive körperliche Aktivität nach dem 60. Lebensjahr fort?
- Haben Sie in den letzten zwölf Monaten einen unerklärlichen Leistungsabfall erlebt?

Wenn Sie eine der vorstehenden Fragen mit „Ja“ beantwortet haben, ist es notwendig, dass Sie sich von einem Arzt untersuchen lassen, bevor sie an dem Triathlon und den damit verbundenen Disziplinen teilnehmen.

Weitere Informationen zum Thema Gesundheit und Triathlon finden Sie unter folgendem Link auf Französisch:

<https://wikitri.fftri.com/le-triathlon-sante/>

☐ Durch Ankreuzen dieses Kästchens erkläre ich, dass ich verstanden habe, dass eine familiäre Vorbelastung oder eine chronische Erkrankung zu einem erhöhten Risiko bei der Ausübung eines Triathlons oder den damit verbundenen Disziplinen führen und daher die Beratung eines Arztes notwendig ist, um eine sichere Ausübung zu gewährleisten.

☐ Indem ich dieses Kästchen ankreuze, erkläre ich, dass ich verstehe, dass eine medizinische Untersuchung in bestimmten Lebensabschnitten erforderlich ist, um meinen Gesundheitszustand, meine Praxis des Triathlons und den damit verbundenen Disziplinen und die mit Intensivsport verbundenen Risiken zu überprüfen.

☐ Indem ich dieses Kästchen ankreuze, verpflichte ich mich, die zehn Regeln für eine gute Sportpraxis des Vereins der Sportkardiologen anzuwenden. Die Information finden Sie [HIER](#) auf Französisch

GESUNDHEITSINFOFORMULAR

VORSICHT

Wenn Sie:

- Noch nie ein Elektrokardiogramm durchgeführt haben.
- In den letzten 12 Monaten aus gesundheitlichen Gründen länger als 30 Tage mit dem Sport aufgehört haben
- Denken, ein Problem mit der Ernährung zu haben, oder Sie schon darauf angesprochen wurden,
- eine Frau sind und seit mehr als drei Monaten keine Periode mehr hatten.
- eine Kopfverletzung oder eine Gehirnerschütterung erlitten haben
- glauben, dass Sie einen medizinischen Rat brauchen, um Ihre sportliche Betätigung fortzusetzen.

Dann sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen, um diese Punkte anzusprechen und ggf. zu untersuchen, ob die weitere Intensivierung Ihrer Sportart sicher ist.

☐ Durch Ankreuzen dieses Kästchens erkläre ich, dass ich verstehe, dass bestimmte Situationen oder Symptome ein Risiko für meine Gesundheit und/oder meiner Leistung darstellen können.

Um weitere Informationen über verschiedene medizinische Risiken zu erhalten, die Ihre Sportart betreffen, können Sie sich im folgenden Link auf Französisch informieren: [INFOBLATT - Medizinische Risiken](#).

GESUNDHEITSINFOFORMULAR

GUTE PRAKTIKEN

Der französische Triathlonverband stellt ihren Lizenznehmern und Wettkämpfern Informationen und Empfehlungen auf Französisch zu Verfügung.

- Muskuloskelettale Beschwerden ([Anhang](#))
- Ernährung ([Anhang](#))
- Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln ([Anhang](#))
- Kampf gegen Doping: <https://www.fftri.com/nos-engagements/prevention-dopage/>
- Leptospirose:
https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/triptyque_leptospirose_mise_a_jour_23_mai_2022_.pdf

Indem ich dieses Kästchen ankreuze, erkläre ich, ...

☐ dass ich alle Informationen und Warnungen in den verschiedenen Rubriken dieses Gesundheitsinfoformulars des französischen Triathlonverbandes zur Kenntnis genommen und verstanden habe;

☐ dass ich die entsprechend notwendigen Vorkehrungen treffe oder getroffen habe – notwendige medizinische Beratung und ggf. vorübergehende Einstellung der sportlichen Aktivität – sodass ich trainieren oder an einem Wettkampf im Triathlon und seinen Disziplinen teilnehmen kann und dabei das Risiko eines Sportunfalls so gering wie möglich halte.

Schlussendlich erinnern wir daran, dass - massieren / anrufen / defibrillieren – auch im Sport Leben retten kann. Deshalb ermutigen wir Sie, die lebensrettenden Sofortmaßnahmen besser kennenzulernen: „Jede gewonnene Minute bedeutet eine um 10 % höhere Überlebenschance“. Sprechen Sie auch in Ihrem Umfeld darüber.

Mehr Informationen unter: <https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A16630>

Unterschrift: _____