**Ai 바이크 시작 전 문진표**

규칙적인 신체 활동은 재미있고 건강하며, 점점 더 많은 사람들이 매일 더 활동적으로 하기 위하여 시작하고 있습니다. 더 활동적인 것은 대부분의 사람들에게 안전합니다. 하지만, 어떤 분들은 신체적인 활동을 하기 전에 의사와 확인해야 합니다.

만약, 여러분이 지금보다 훨씬 더 활동적인 신체활동을 할 계획이라면 아래에 있는 7가지 질문에 대답해주세요. 만약 여러분이 15세에서 69세 사이라면, PAR-Q는 여러분이 시작하기 전에 의사에게 사용여부를 확인해야 하는지 여부를 알려줄 것입니다. 만약 당신이 69세 이상이고 활동적인 신체활동에 익숙하지 않다면, 사용여부를 의사와 확인을 해야 합니다.

이 체크리스트는 이러한 질문에 대답할 때 가장 좋은 지침입니다. 질문을 주의 깊게 읽고 각각에 대해 대답해주세요. ‘예’ 또는 ‘아니요’를 선택하면 됩니다.

**이름: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**당신의 의사는 당신이 심장 질환이 있고 의사가 추천하는 신체 활동만 해야 한다고 말한 적이**

**있나요?**

ㅁ 네, 그렇습니다 ㅁ 아니요

1. **신체 활동을 할 때 가슴에 통증을 느끼나요?**

ㅁ 네, 그렇습니다 ㅁ 아니요

1. **지난 한 달 동안, 신체 활동을 하지 않을 때 가슴 통증이 있었나요?**

ㅁ 네, 그렇습니다 ㅁ 아니요

1. **어지러움 때문에 균형을 잃거나 의식을 잃은 적이 있나요?**

ㅁ 네, 그렇습니다 ㅁ 아니요

1. **신체 활동의 변화로 인해 더 악화될 수 있는 뼈나 관절 문제가 있나요?**

**(예: 등, 무릎, 엉덩이)**

ㅁ 네, 그렇습니다 ㅁ 아니요

1. **의사가 현재 혈압이나 심장 상태를 위해 약물(예: 물 알약)을 처방하고 있습니까?**

ㅁ 네, 그렇습니다 ㅁ 아니요

**6. 신체 활동을 하지 말아야 하는 이유를 알고 있나요?**

ㅁ 네, 그렇습니다 ㅁ 아니요

어떤 질문에 ‘예’라고 대답했는지 신체 활동이 활발해지기 전 또는 건강에 대한 평가를 받기 전에 의사와 유선상으로 상의하시길 바랍니다. 천천히 시작하고 차근차근 쌓아간다면 원하는 활동을 할 수 있습니다. 또는 자신에게 안전한 활동으로 제한해야 할 수도 있습니다. 당신이 참여하고 싶은 활동의 종류에 대해 의사와 상의하고 조언을 따르길 바랍니다. 어떤 커뮤니티 프로그램이 안전하고 도움이 되는지 알아보세요.

ㅁ 나는 의학적 조언을 받았으며 본인의 책임하에 등록하고 싶음을 확인합니다.