

ஏதேனும் கேள்விக்கு நீங்கள் ஆம் என்று பதிலளித்திருந்தால் இந்த பரிந்துரை ஆவணத்தைப் பயன்படுத்துங்கள். உடல்ரீதியாக மிகவும் துடிப்புள்ளவராக மாறுவது பற்றி உடல்நல பராமரிப்பாளர் அல்லது தகுதிவாய்ந்த உடற்பயிற்சி நிபுணரிடம் ஆலோசனைப் பெற்றிருக்கவில்லை என்றால் இந்த பரிந்துரை ஆவணத்தைப் பயன்படுத்தவும்.

<b>2 நீங்கள் உடல்ரீதியாகத் துடிப்புடன் இருப்பதற்கான உங்கள் திறனை பாதிக்கும் வலியோ அல்லது வீக்கமோ தற்போது உங்கள் உடலின் ஏதேனும் ஒரு பாகத்தில் (காயம், கடுமையான திடீரென்று தோன்றிய கீல்வாதம், அல்லது முதுகுவலி போன்றவற்றால்) இருக்கிறதா?</b>	<input type="checkbox"/> ஆம்
<small>இந்த வீக்கம் அல்லது காயம் புதியதாக இருந்தால், உடல்நல பராமரிப்பாளரிடம் ஆலோசனைப் பெறுங்கள். இல்லையென்றால், அனைத்து வலியில்லா அசைவின்போதும் உங்கள் மூட்டுகளை மெதுவாகவும் மென்மையாகவும் நகர்த்துவதன் மூலம் உங்கள் மூட்டுகளை ஆரோக்கியமாக வைத்திருங்கள், வலியைக் குறைத்திருங்கள். உங்களுக்கு இடுப்பு, மூட்டு அல்லது கணுக்கால் வலி இருந்தால் நீச்சல் அல்லது சைக்கிள் ஓட்டுவது போன்ற குறைவான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் செயல்பாடுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். வலி குறைந்ததும், திடீரென்று வலி ஏற்படுவதற்கு முன்பு செய்ததைவிட குறைவான நிலையில் உங்கள் வழக்கமான உடற்பயிற்சிகளைப் படிப்படியாகத் துவங்குங்கள். மிகவும் துடிப்புடன் இருப்பதற்கும், எதிர்காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய வலியைத் தடுக்கவும் குறைக்கவும் உங்களுக்கு உதவ பின்தொடர்வதற்கு ஒரு தகுதிவாய்ந்த உடற்பயிற்சி நிபுணரிடம் (CEP) ஆலோசனைப் பெறுங்கள்.</small>	
<b>3 உடல்நல பராமரிப்பை வழங்குவர் நீங்கள் குறிப்பிட்ட வகை உடற்பயிற்சியைத் தவிர்க்கவோ மாற்றவோ வேண்டுமென்று உங்களிடம் கூறியுள்ளாரா?</b>	<input type="checkbox"/> ஆம்
<small>உங்கள் உடல்நல பராமரிப்பாளரின் ஆலோசனையைக் கேளுங்கள். தகுதிவாய்ந்த உடற்பயிற்சி நிபுணரிடம் (CEP) ஏதேனும் பிரச்சனைகள் உள்ளதா என்று கேட்டு, உங்கள் வாழ்க்கைமுறையையும் உடல்நல பராமரிப்பாளரின் ஆலோசனையையும் கருத்தில் கொண்டு பாதுகாப்பான உடற்பயிற்சிக்கு குறிப்பிட்ட ஆலோசனையை வழங்குவார்.</small>	
<b>4 உடல்ரீதியாக துடிப்புடன் இருப்பதற்கான உங்கள் திறனை பாதிக்கக்கூடிய வேறு ஏதேனும் மருத்துவ அல்லது உடல்நல பிரச்சனை நீரிழிவு நோய், புற்றுநோய், எலும்புத்துளை நோய், ஆஸ்துமா, முதுகுத்தண்டு காயம்) உங்களுக்கு உள்ளதா?</b>	<input type="checkbox"/> ஆம்
<small>சிலர் உடற்பயிற்சி பாதுகாப்பற்றதாக மாறக்கூடிய மருத்துவநிலை அல்லது உடல்நிலை தங்களுக்கு இருக்கலாம் என்று வருந்தக்கூடும். ஆனால், வழக்கமான உடற்பயிற்சி பல பிரச்சனைகளை நிர்வகித்து, மேம்படுத்தும். உடற்பயிற்சி சிக்கல்கள் ஏற்படுவதற்கான அபாயத்தையும் குறைக்கும். தகுதிவாய்ந்த உடற்பயிற்சி நிபுணர் (CEP) உங்கள் மருத்துவ வரலாறையும் வாழ்க்கைமுறையையும் கருத்தில் கொண்டு பாதுகாப்பான உடற்பயிற்சிக்கு குறிப்பிட்ட ஆலோசனையை வழங்கி உதவலாம்.</small>	
<b>உங்களின் ஆம் என்ற பதிலுக்கான ஆலோசனையைப் படித்த பிறகு, துடிப்புடன் இருங்கள் கேள்வித்தாளின் பக்கம் 2ற்கு செல்லவும் - உங்களின் தற்போதைய உடற்பயிற்சியை மதிப்பிடவும்</b>	

## உடல்ரீதியாக மிகவும் துடிப்புள்ளவராக மாறுவதற்கு கூடுதல் தகவல் தேவையா?

► [csep.ca/certifications](https://csep.ca/certifications)

உங்களின் உடற்பயிற்சி இலக்குகளுக்கு, CSEP சான்றுபெற்ற உறுப்பினர்களால் உதவ முடியும்.

► [csep.ca/guidelines](https://csep.ca/guidelines)

அனைத்து வயதினருக்குமான கனடிய உடற்பயிற்சி வழிகாட்டுதல்கள்.

# உங்கள் பாதுகாப்புக்காக, துடிப்புடன் இருங்கள் கேள்வித்தாளை நிறைவு செய்யுங்கள்.

An Initiative by



Partner in Sport



பாதுகாப்பை யோசியுங்கள். பாதுகாப்பாக விளையாடுங்கள். பாதுகாப்பாக நிலைத்திருங்கள்.

- ☐ இந்தக் கேள்வித்தாளை நானே பூர்த்தி செய்கிறேன்.
- ☐ எனது குழந்தை/என்னை சார்ந்திருப்போருக்கு பெற்றோர்ப்பாதுகாவலராக நான் இந்தக் கேள்வித்தாளைப் பூர்த்தி செய்கிறேன்.

பின்வரும் கேள்விகள் உங்களுக்கு பாதுகாப்பான உடற்பயிற்சி அனுபவம் ஏற்படுவதை உறுதிசெய்ய உதவுகிறது. நீங்கள் உடலரீதியாக துடிப்புடன் இருப்பவராக மாறுவதற்கு முன் ஒவ்வொரு கேள்விக்கும் ஆம் அல்லது இல்லை என்று பதிலளிக்கவும்.

உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்வி பற்றி உறுதியாகத் தெரியவில்லை என்றால், ஆம் என்று பதிலளிக்கவும்.

1 கடந்த ஆறு மாதங்களில் நீங்கள் பின்வருபவை எதையேனும் அனுபவித்தீர்களா?

- |   |   |
|---|---|
| A | இதய நோய் அல்லது பக்கவாதம் இருப்பதை கண்டுபிடித்தல்/சிகிச்சை பெறுதல், அல்லது தினசரி வாழ்க்கையில் அல்லது உடற்பயிற்சியின்போது உட்கள் நெஞ்சில் வலி/அசௌகரியம்/அழுத்தம் ஏற்படுதல்? |
| B | உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் (BP) இருப்பதை கண்டுபிடித்தல்/சிகிச்சை பெறுதல், அல்லது ஓய்வுநேர இரத்த அழுத்தம் (BP) 160/90 mmHg அல்லது அதைவிட அதிகமாக இருத்தல்?                      |
| C | உடற்பயிற்சியின்போது மயக்கம் அல்லது தலைசுற்றல்?  |
| D | ஓய்வின்போது சுவாசிப்பதில் பிரச்சனை?   |
| E | ஏதேனும் காரணத்திற்காக சுயநினைவை இழத்தல்/மயக்கம்?  |
| F | மூளை அதிர்ச்சி?   |

2 நீங்கள் உடல்நீதியாகத் துடிப்புடன் இருப்பதற்கான உங்கள் திறனை பாதிக்கும் வலியோ அல்லது வீக்கமோ தற்போது உங்கள் உடலின் ஏதேனும் ஒரு பாகத்தில் (காயம், கடுமையான திடீரென்று தோன்றிய கீல்வாதம், அல்லது முதுகுவலி போன்றவற்றால்) இருக்கிறதா?

3 உடல்நல பராமரிப்பை வழங்குவர் நீங்கள் குறிப்பிட்ட வகை உடற்பயிற்சியைத் தவிர்க்கவோ மாற்றவோ வேண்டுமென்று உங்களிடம் கூறியுள்ளாரா?

4 உடல்ரீதியாக துடிப்புடன் இருப்பதற்கான உங்கள் திறனை பாதிக்கக்கூடிய வேறு ஏதேனும் மருத்துவ அல்லது உடல்நல பிரச்சனை நீரிழிவு நோய், புற்றுநோய், எலும்புத்துளை நோய், ஆஸ்துமா, முதுகுத்தண்டு காயம்) உங்களுக்கு உள்ளதா?

அனைத்து கேள்விகளுக்கும் இல்லை: பக்கம் 2க்கு செல்லவும் - உங்களின் தற்போதைய உடற்பயிற்சியை மதிப்பிடவும்

ஏதேனும் கேள்விக்கு ஆம்: குறிப்பு ஆவணத்திற்குச் செல்லவும் - ஆம் என்கிற பதில் இருந்தால் என்ன செய்வது என்ற ஆலோசனை அளிக்கப்பட்டிருக்கும் ...»

**உங்களின் தற்போதைய உடற்பயிற்சியை மதிப்பிடவும்**

நீங்கள் இப்போது எவ்வளவு துடிப்புடன் இருக்கிறீர்கள் என்பதை மதிப்பிட பின்வரும் கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கவும்

- |   |   |                      |                      |
|---|---|----------------------|----------------------|
| 1 | ஒரு வாரத்தில், நீங்கள் எத்தனை நாள் மிதமானது: முதல் விருப்பிடுபானதுதீவிரமான ஏரோபிக் உடற்பயிற்சியை செய்வீர்கள் (நடைபயிற்சி, கறுகறுப்பான நடைபயிற்சி, ஸைக்கிள் ஓட்டுவது, மெதுவோட்டம் (ஜாகிங்) போன்றவை)? | <input type="text"/> | நாட்கள்/<br>வாரம்    |
| 2 | மிதமானது: முதல் விருப்பிடுபானதுதீவிரமான ஏரோபிக் உடற்பயிற்சியை (எ.கா., கறுகறுப்பான நடைபயிற்சி), செய்யும் நாட்களில், எத்தனை நிமிடங்கள் நீங்கள் இந்த பயிற்சியை செய்வீர்கள்?                            | <input type="text"/> | நிமிடங்கள்/<br>நாள்  |
|   | பெரிபவர்களுக்கு, உங்களின் ஒரு வாரத்தின் சராசரி நாட்களின் எண்ணிக்கையை சராசரி நிமிடங்கள்/நாளால் பெருக்கவும்:  | <input type="text"/> | நிமிடங்கள்/<br>வாரம் |

கனடா நாட்டின் உடற்பயிற்சி வழிகாட்டுதல்கள் பெரியவைகள் ஒவ்வொரு வாரமும் குறைந்தபட்சம் 150 நிமிடங்கள் மீறாமல், முதல் விறுவிறுப்பான தீவிரமான உடற்பயிற்சியை செய்ய வேண்டுமென்ற பரிந்துரைகளுக்கு குறைந்ததற்குக் காரணம் இளைஞர்களுக்கும், தினமும் குறைந்தபட்சம் 60 நிமிடங்கள் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. பெரியவர்களுக்கு ஒவ்வொரு வாரமும் குறைந்தபட்சம் இரண்டு மூன்று, மற்றும் குறைந்ததற்குக் காரணம் இளைஞர்களுக்கு ஒவ்வொரு வாரமும் மூன்று மூன்று தசைகளையும் எலும்புகளையும் வலுப்படுத்த வேண்டுமென்ற பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. (csep.ca/guideinesஸ் பாரர்க்கவும்).

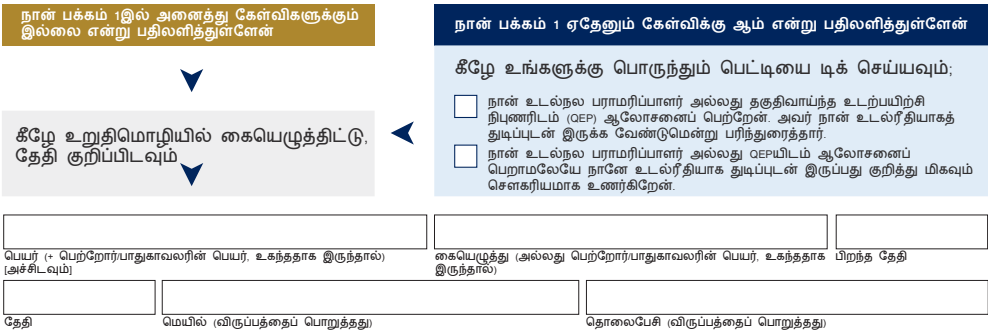
உங்களின் உடல்பகுதியைப் படிப்படியாக அதிகரித்துடுங்கள், அப்படியானால் உங்களுக்கு நேர்மறையான அனுபவம் கிடைக்கும். உங்கள் நாளில் உங்களுக்குப் பிடித்த வகையில் உடற்பயிற்சிகளை அமைத்துத்துங்கள் (எ.கா. நண்பருடன் சேர்ந்து நடந்துகொள், பள்ளி அல்லது வேலைக்கு உங்கள் சைக்கிளில் செல்லுங்கள்). உங்களின் மந்தமான நடத்தையைக் குறைத்துடுங்கள் (எ.கா. நினைந்தோர் அமர்ந்துருப்பது).

நீங்கள் தீவிரமான உடற்பயிற்சியை செய்ய விரும்பினால் அதற்கு, உரையாடலைத் தொடர்பதைக் கடினமாக்கும் தீவிரத்தில் மேற்கொள்ளப்படும் உடற்பயிற்சி, மற்றும் மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உரையாடல் உடற்பயிற்சி பரிந்துரைக்கை நீங்கள் நிறைவேற்றவில்லை என்றால், முன்னட்டை உடற்பயிற்சி நிறைரிடம் (OEP) ஆலோசனைப் பெறுங்கள். இது உங்கள் உடற்பயிற்சி பாதுகாப்பானதாக மற்றும் உங்கள் துறியிலைகளுக்கு ஏற்றதாக எப்பதை உறுதிசெய்ய உதவும்

ஆரோக்கியமான கர்ப்பத்திற்கு உடற்பயிற்சியும் அவசியமாகும்.

தற்காலிக நோயால் உங்களுக்கு உடல்நலம் சரியில்லை என்றால் மிகவும் துடிப்புடன் இருப்பதற்கு மாறுவதைத் தாமதப்படுத்தவும்

எனக்கு தெரிந்தவரை, இந்தக் கேள்வித்தாளில் நான் அளித்துள்ள தகவல்கள் அனைத்தும் சரியானவை என்னுடைய உடல்நலம் மாற்றமடைந்தால், நான் இந்தக் கேள்வித்தாளை மீண்டும் புர்த்தி செய்வேன்.



திட்டமிடல் மற்றும் ஆதரவு மூலம் நீங்கள் மேலும் உடல்நீதியாகத் துடிப்பாக இருப்பதன் பலன்களை அனுபவிக்கலாம். QEP உதவலாம்.

நீங்கள் உடலர்த்தியாக மேலுது துடிப்பாக இருப்பதற்கு DEPIயிடம் ஆலோசனைப் பெற விரும்பினால், இந்தப் பட்டிகையி டிக் செய்யவும்  
 (முத்தி செய்யப்பட்ட இந்தக் கேள்வித்தாளம், OEP உங்களைத் தெரிந்து கொள்ளவும், உங்கள் தேவைகளைப் புரிந்து கொள்ளவும்  
 உதவும்)