

ZDRAVSTVENI UPITNIK PROGRAMA HODALJKA



Hodaljka

1. Je li Vam liječnik ikada rekao da imate probleme sa srcem i da bi tjelesnu aktivnost trebali provoditi samo s preporukom liječnika? (molimo, zaokružite)

DA NE

2. Osjećate li tijekom tjelesne aktivnosti bol u prsima? (molimo, zaokružite)

DA NE

3. Gubite li ravnotežu zbog vrtoglavice i jeste li ikada izgubili svijest? (molimo, zaokružite)

DA NE

4. Imate li probleme sa zglobovima ili kostima (npr. leđa, koljeno ili kuk) koji bi se mogli pogoršati zbog vježbanja? (molimo, zaokružite)

DA NE

5. Uzimate li redovno lijekove zbog povišenog tlaka ili zbog srčanih tegoba? (molimo, zaokružite)

DA NE

6. Ostale važne napomene vezane uz zdravstveno stanje koje bi trenerica trebala znati zbog prilagodbi vježbi

7. Koji su Vaši primarni ciljevi u vježbanju? (molimo, označite oznakom X ispod jednog ili više ciljeva)

smršaviti	povećati mišićnu masu	osjećati se dobro	povećati izdržljivost	smanjiti bolove u leđima	povećati snagu	ostalo (navesti)

Potpisom ovog dokumenta izjavljujem da sam spreman/spremna za treninge vođene osobnim trenerom na vlastitu odgovornost, potpuno svjestan/svjesna da sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti predstavlja rizik od ozljede. (molimo, zaokružite)

DA NE

Svi podaci potrebni su zbog prilagodbe vježbi te Vas molimo da zaokružite potvrdu suglasnosti s korištenjem Vaših osobnih podataka za formiranje programa vježbanja. (molimo, zaokružite)

Suglasnost za korištenje osobnih podataka

Temeljem Uredbe (EU) 2016/679 Europskog parlamenta i Vijeća od 27. travnja 2016. o zaštiti osobnih podataka, suglasan/na sam da se moji osobni podaci obrađuju za potrebe sudjelovanja u programu udruge Zeleni klik!. Vaši se osobni podaci neće prosljeđivati trećim osobama, obrađivat će se povjerljivo i s njima će se postupati u skladu s Uredbom (EU) 2016/679 Europskog parlamenta i Vijeća od 27.4.2016. Svoju prijavu u svakom trenutku možete povući ili promijeniti.

DA NE

Vlastoručni potpis:

Zeleni klik!

A Petrovaradinska 23 (ured) / Dobroničeva 28 (sjedište)

M 385 98 807 797 (Tanja Kenjereš Kurtović) / 385 91 53 48 216

(Nikolina Turčinović Dupor)

@ hodaljka@zeleniklik.hr

OIB 31208074467

FB @zeleniklik / IN zeleni_klik

[linkedin.com/in/zeleni-klik-a95013222](https://www.linkedin.com/in/zeleni-klik-a95013222)

www.zeleniklik.hr



U Zagrebu, _____ 2023. godine