

如果您对任何问题的回答为“是”，而且您尚未咨询医疗保健业者或合格的运动专业人士关于增加体育运动量的建议，那么请阅读此参考文件。

**2 您目前身体的任何部位是否有疼痛或肿胀（如受伤、关节炎急性发作或背痛）影响您的运动能力**  是

如果这种肿胀或疼痛是新症状，请首先咨询医疗保健业者。否则，请保持关节健康，在整个无痛范围内缓慢、轻柔地移动关节，以减轻疼痛。如果您有髋关节、膝盖或脚踝疼痛，请选择低强度的运动，如游泳或骑脚踏车。随着疼痛的减轻，可以逐步恢复您的正常体育运动，注意确保刚开始时的强度低于发病之前，并寻求合格的运动专业人士的跟进，帮助您变得更加活跃的同时防止并尽量减少未来的疼痛。

**3 是否有医疗保健业者要求您避免某些类型的体育运动，或者换一种方式进行？**  是

听取医疗保健业者的建议。合格的运动专业人士会询问您是否有任何疑虑，并提供具体的建议，不仅可以确保安全，还将考虑到您的生活方式和医疗保健业者的建议。

**4 您是否患有任何其他可能影响您运动能力的疾病或症状（如糖尿病、癌症、骨质疏松症、哮喘、脊髓损伤）？**  是

有些人可能会担心，如果他们患有疾病或者其他健康问题，将无法安全地进行体育运动。事实上，有规律的体育运动有助于缓解和改善很多身体疾病。体育运动还能降低出现并发症的风险。合格的运动专业人士将可以给出具体的建议，在考虑到您的病史和生活方式的同时，让您可以安全地进行运动。

请在阅读了上述回应为“是”的建议之后，翻到 *活跃运动调查问卷* 的第2页——  
评估您当前的体育运动状况

# 今天就完成 “活跃运动 调查”问卷 以保障您的 安全。

需要了解更多关于增加体育运动量的资讯吗？

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

CSEP认证会员能帮助您实现您的体育运动目标。

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

适合所有年龄段的加拿大体育运动指南。

An Initiative by

**Sport**  
SINGAPORE

Partner in Sport

**tote**  
board  
Giving Hope  
Improving Lives.

Scan for more  
Sports Safety tips



提高安全意识。不做危险运动。确保自身安全。

体育运动可以改善您的身心健康。即使是少量的体育运动对身体也是有益的，运动越多对身体越好。

对于几乎所有人来说，体育运动的好处远远超过任何风险。对于某些人来说，从合格的运动专业人员（具有运动科学的大专教育和该领域的高级证书 - 请参阅 [csep.ca/certifications](http://csep.ca/certifications)）或医疗保健业者那里寻求具体建议是明智的选择。这份调查问卷适用于所有年龄段——旨在帮助您在生活中能更加积极活跃地参加运动。

- 我是为本人完成这份调查问卷。
- 我是以父母/监护人的身份为本人的孩子/受抚养人完成这份调查问卷。

### 准备增加运动量

以下问题将有助于确保您可以安全地进行体育运动。在您增加体育运动量之前，请用“是”或“否”回答以下每个问题。如果您对某个问题的答案不太确定，请回答“是”。

1 在过去的六个月内，您是否经历过以下任何状况（A至F）？

- A** 被诊断患有心脏病或中风并接受治疗，或者在日常活动或体育运动期间感到胸部疼痛/不适/有压迫感？
- B** 被诊断患有高血压并接受治疗，或者静息血压达到或超过160/90mmHg？
- C** 运动时会感到眩晕或头晕目眩\*？
- D** 休息时呼吸短促？
- E** 由于任何原因而失去知觉/昏厥？
- F** 脑震荡？

2 您目前身体的任何部位是否有疼痛或肿胀（如受伤、关节炎急性发作或背痛）并影响您的运动能力？

3 是否有医疗专业人士要求您避免某些类型的体育运动，或者换一种方式进行？

4 您是否患有任何其他可能影响您运动能力的疾病或症状（如糖尿病、癌症、骨质疏松症、哮喘、脊髓损伤）？

.....▶ 对所有问题都回答否：请翻至第2页——评估您当前的体育运动状况 .....

如果对某个问题回答是：请翻至参考文件——在回答为“是”的情况下应该怎么做 ...▶▶

### 评估您当前的体育运动状况

请回答下列问题来评估您当前的运动强度。

- 1 通常，在一个星期内，您有多少天会进行中等到高强度的有氧运动（如快步走、骑脚踏车或慢跑）？  天/每周
- 2 您每次进行中等强度的有氧运动（如快步走）会持续多少分钟？  分钟/每天

对于成年人来说，请将您每周的平均运动天数乘以每天平均运动的分钟数： 分钟/每周

《加拿大体育运动指南》建议，成年人每周至少要进行150分钟中等到高强度的体育运动。对于儿童和青少年，建议每天至少进行60分钟的中等到高强度的体育运动。建议成年人每周至少锻炼两次肌肉和骨骼，儿童和青少年每周至少锻炼三次（参见 [csep.ca/guidelines](http://csep.ca/guidelines)）。

### 增加体育运动量的一般性建议

逐渐增加运动量，可以让您拥有一个更加积极的体验。把您喜欢的体育运动融入到您的日常生活中（例如，和朋友散步、骑脚踏车上学或上班），改变久坐的习惯。

如果您希望进行高强度的体育运动（在进行此种强度的运动过程中时您会很难同时进行谈话），但您并未达到上述建议的最低体育运动量，请事先咨询合格的运动专业人士。这有助于确保您可以安全地进行适合您本人的体育运动。

体育运动也有助于女性在怀孕期间保持健康。

如果您的身体出现暂时不适的状况，请推迟增加运动量。

### 声明

本人确认本人在该问卷上提供的信息都是正确无误的。如果本人的健康状况发生变化，本人将重新填写该问卷。

我对第1页的所有问题都回答“否”

我对第1页的某些问题回答了“是”

勾选以下符合您本人情况的方框：

- 本人已经咨询过医疗保健业者或合格的运动专业人士，他们建议我增加体育运动量。
- 本人认为无需咨询医疗保健业者或合格的运动专业人士，即可增加体育运动量。

签署以下声明并注明日期

姓名 (+父母/监护人姓名, 如适用) [请打印] 签名 (父母/监护人签名, 如适用) 出生日期

日期 电邮 (非必填项) 电话 (非必填项)

有了适当的规划与支持，您可以享受增加体育运动量所带来的好处。合格的运动专业人士可以为您提供帮助。

如果您希望咨询合格的运动专业人士关于增加体育运动量的问题，请勾选此框。（这份填写完整的问卷将有助于合格的运动专业人士更多地了解您和您的需求。）

如果您对任何问题的回答为“是”，而且您尚未咨询医疗保健业者或合格的运动专业人士关于增加体育运动量的建议，那么请阅读此参考文件。

1 在过去的六个月内，您是否经历过以下任何状况（A至F）？

**A** 由于心脏病或中风接受诊断或治疗，或者在日常活动或体育运动期间感到胸部疼痛/不适/受压？  
 是

体育运动应该对您有益。如果您曾因心脏病接受治疗，但在过去的6个月内没有完成心脏康复计划，请咨询医生——我们强烈建议您在有专业人士监护的情况下完成心脏康复计划。如果您在休息了6个月之后开始重新运动，应首先选择轻度到中度强度的体育运动。如果您出现胸部疼痛/不适/有压迫感的新症状，请咨询医生。请描述症状以及何种运动会引发这种症状。

**B** 由于高血压或者静息血压达到或超过160/90mmHg而接受诊断或治疗？  
 是

如果您被诊断患有高血压并接受治疗，体育运动应该对您有益。如果您不确定自己的静息血压，请咨询医疗保健业者或合格的运动专业人士并进行测量。如果您正在服用降压药物，而您的血压处于良好的控制之下，建议您定期进行体育运动，这可能有助于降低您的血压。您应该告知医生您的体育运动量，这样医生可以监控您的药物需求。如果您的血压达到或超过160/90，那么您在运动之前必须接受身体检查，并咨询合格的运动专业人士关于安全和适合您的运动。

**C** 运动时会感到眩晕或头晕目眩  
 是

出现这种情况可能有几种原因，一般来说无需担心。在增加体育运动量之前，咨询医疗保健业者以确定发病原因，并将风险降到最低。在那之前，不要增加体育运动的强度。

**D** 休息时呼吸短促  
 是

如果您患有哮喘，并且通过药物治疗缓解了症状，那么轻度到中度的体育运动是安全的。如果您的呼吸短促无法通过药物缓解，请咨询医生。

**E** 由于任何原因而失去知觉/昏厥  
 是

在增加体育运动量之前，咨询医生以确定发病原因，并将风险降到最低。一旦确认您没有医疗上的风险，则可以向合格的运动专业人士咨询适合您身体状况的运动类型。

**F** 脑震荡  
 是

脑震荡是对大脑的一种损伤，需要时间来恢复。如果在未完全康复之前增加体育运动量，可能会加重症状，延迟康复所需要的时间，并且增加再次出现脑震荡的风险。医疗保健业者会让您知道何时可以开始增加体育运动量，而合格的运动专业人士可以帮助您开始运动。

请在阅读了上述回应为“是”的建议之后，翻到活跃运动调查问卷的第2页——评估您当前的体育运动状况