

Jika anda menjawab YA kepada satu atau lebih soalan **ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட கேள்விகளுக்கு ஆம்** என்று பதிலளித்திருந்தால்

Berbicanglah dengan doktor anda SEBELUM anda memulakan sebarang aktiviti fizikal atau SEBELUM anda membuat penilaian kesihatan. Maklumkan kepada doktor anda mengenai PAR-Q dan soalan yang telah anda jawab dengan YA.

- Anda mungkin boleh membuat sebarang aktiviti yang anda mahu — asalkan anda bermula secara perlahan-lahan dan bertambah aktif secara beransuran; atau
- Anda perlu menghadkan aktiviti anda dan hanya membuat aktiviti yang selamat untuk anda.
- Berbicanglah dengan doktor anda mengenai jenis aktiviti yang anda ingin lakukan dan ikuti nasihatnya. Dapatkan maklumat mengenai program komuniti yang selamat dan berguna untuk anda.

மிகவும் கடுமையான உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ளத் தொடங்குவதற்கு முன்னர் அல்லது நீங்கள் ஒரு உடற்தகுதி மதிப்பீடு செய்துகொள்வதற்கு முன்னர் உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசியங்கள். PAR-Q கேள்விகள் மற்றும் உங்கள் பதில்கள் குறித்து உங்கள் மருத்துவரிடம் சொல்லவும்.

- நீங்கள் மெதுவாகத் தொடங்கி, படிப்படியாக அதிகரிக்கும் காலம் வரை, நீங்கள் விரும்பும் எந்த நடவடிக்கையையும் நீங்கள் செய்யலாம்; அல்லது
- உங்களுக்குப் பாதுகாப்பானதாக இருக்கும் வேறு நடவடிக்கைகளுக்கு நீங்கள் மாற வேண்டியிருக்கலாம்.
- நீங்கள் பங்கேற்க விரும்பும் நடவடிக்கைகளின் வகை குறித்து உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசித்து, அவரது ஆலோசனையைப் பின்பற்றுங்கள். எந்த சமூகத் திட்டங்கள் பாதுகாப்பானவை மற்றும் உங்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளவை என்பதைக் கண்டறியுங்கள்.

Sila ambil perhatian: Jika kesihatan anda bertukar sehingga anda menjawab YA kepada mana-mana soalan di atas, beritahu pakar kesihatan anda dan tanya sama ada anda harus menukar rancangan aktiviti fizikal anda.

Tanggungkan menjadi lebih aktif

- Jika anda tidak berasa sihat kerana penyakit sementara seperti selsema atau demam — tunggu sehingga anda sihat; atau
- Jika anda mengandungi — berbicanglah dengan doktor anda sebelum anda menjadi lebih aktif

தயவுசெய்து குறித்துக்கொள்ளுங்கள்: உங்களின் ஆரோக்கிய நிலைமை மாறுகிறது என்பதால் நீங்கள் மேற்கண்ட ஏதேனும் கேள்விகளுக்கு “ஆம்” என்று பதிலளித்திருந்தால், உங்களின் சுகாதார வல்லுநர் அல்லது உடற்பயிற்சி வல்லுநரிடம் சொல்லுங்கள். உங்களின் உடற்பயிற்சி திட்டத்தை நீங்கள் மாற்றிக்கொள்ள வேண்டாமா என்று கேளுங்கள்.

மிகவும் கடுமையாக உடற்பயிற்சி செய்வதைத் தாமதப்படுத்துங்கள்

- சளி அல்லது காய்ச்சல் போன்ற தற்காலிக உடல்நலக் குறைவின் காரணமாக நீங்கள் சுகவீனமாக உணர்கிறீர்கள் எனில், நீங்கள் நலமடையும் வரை காத்திருங்கள்; அல்லது
- நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கிறீர்கள் அல்லது கர்ப்பமடையக்கூடும் என்றால், நீங்கள் அதிகமாக உடற்பயிற்சி செய்யத் தொடங்குவதற்கு முன்னர் உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசியங்கள்.

Kegunaan PAR-Q :
PAR-Q adalah sebuah penerbitan oleh Persatuan Kanada untuk Latihan Fisiologi untuk mengasas jika anda perlu mengesahkan dengan doktor anda sebelum menjadi lebih aktif secara fizikal. Persatuan Kanada untuk Latihan Fisiologi, Kesihatan Kanada, dan ejen-ejen mereka tidak menanggung sebarang liabiliti bagi orang yang menjalankan aktiviti fizikal, dan jika ragu-ragu selepas melengkapkan soalan-soalan ini, berunding dengan doktor anda sebelum aktiviti fizikal. PAR-Q ini berfungsi untuk memberi indikasi tentang kesejahteraan fizikal anda dan sah untuk tempoh 12 bulan dari tarikh ia siap dan menjadi tidak sah jika keadaan anda berubah supaya anda menjawab YA kepada mana-mana satu daripada tujuh soalan PAR-Q.

SportSG menganggap nasihat keselamatan ini penting. Namun, anda bertanggungjawab untuk kesejahteraan anda sendiri. SportSG tidak termasuk apa-apa liabiliti bagi apa-apa kematian, kecederaan peribadi atau kejadian yang tidak diingini yang mungkin berlaku. Bersenamlah dan bermain dengan selamat. Jika perlu, dapatkan nasihat perubatan.

PAR-Q - இன் தகவலளித்தப் பயன்பாடு:

PAR-Q என்பது நீங்கள் கடினமாக உடற்பயிற்சி செய்யத் துவங்குவதற்கு முன்னர் உங்கள் மருத்துவருடன் சரிபார்த்துக்கொள்ள வேண்டாமா என்பதை அறிவதற்கு, உடற்பயிற்சி உடலியலுக்கான கனடியன் சொசைட்டி வரங்கும் ஒரு வெளியீடாகும். உடற்பயிற்சி உடலியலுக்கான கனடியன் சொசைட்டி, ஹெல்த் கனடா மற்றும் அவற்றின் முகவர்கள், உடற்பயிற்சி மேற்கொள்கின்ற நபர்களுக்காகப் பொறுப்பேற்க மாட்டார்கள். மேலும், இந்தக் கேள்விப்பட்டியலை நிறைவுசெய்த பிறகு ஏதேனும் சந்தேகம் இருந்தால், உடற்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்னர் உங்கள் மருத்துவருடன் ஆலோசியங்கள். இந்த PAR-Q, உங்கள் உடல் நலம் குறித்து தகவல் தெரிவிக்கின்ற ஒரு சுட்டிக்காட்டியாக விளங்குகிறது. மேலும், இது நிறைவுசெய்யப்பட்ட தேதியில் இருந்து குறைந்தபட்சம் 12 மாதங்களுக்குச் செல்லுபடியாகும். உங்கள் நிலைமை காலப்போக்கில் மாறுகிறது என்பதால் நீங்கள் ஏதேனும் ஏழு கேள்விகளுக்கு ஆம் என்று பதிலளித்திருந்தால் இது செல்லாததாகிவிடும்.

இந்தப் பாதுகாப்பு ஆலோசனையை முக்கியமானதாக SportSG கருதுகிறது. எனினும், உங்களின் சொந்த நலவாங்குதல் நீங்கள் தான் பொறுப்பாகிறீர்கள். ஏதேனும் மரணம், தனிப்பட்ட காயம் அல்லது அசம்பாவிதம் ஏற்பட்டால், அதற்கு SportSG பொறுப்பேற்காது. பாதுகாப்பாக உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள் மற்றும் விளையாடுங்கள். தேவையப்படும் போது, மருத்துவ ஆலோசனை பெறுங்கள்.

Jika anda menjawab TIDAK kepada semua soalan **எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் நீங்கள் இல்லை** என்று பதிலளித்திருந்தால்

Besar kemungkinan anda boleh:

- Bermula menjadi jauh lebih aktif secara fizikal — mulakan aktiviti berbentuk fizikal secara perlahan-lahan dan bertambah aktif secara beransuran. Ini adalah cara yang paling selamat dan mudah.
- Mengambil bahagian dalam penilaian kesihatan — ini adalah cara yang sangat baik untuk menentukan kesihatan asas anda supaya anda boleh merancang cara yang paling baik untuk hidup aktif. Anda juga disarankan untuk membuat pemeriksaan tekanan darah. Jika bacaannya melebihi 144/94, berbicanglah dengan doktor anda sebelum anda menjadi lebih aktif secara fizikal.

நீங்கள் இவற்றை மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கலாம்:

- கடுமையாக உடற்பயிற்சி செய்யத் தொடங்குங்கள் — மெதுவாகத் தொடங்கி, படிப்படியாக அதிகரியுங்கள். இதுவே பாதுகாப்பான மற்றும் சலபமான வழியாகும்.
- உடற்தகுதியை மதிப்பீடு செய்துகொள்ளுங்கள் — இது உங்களின் அடிப்படை உடற்தகுதியை மதிப்பீடு செய்துகொள்வதற்கான ஒரு ஆக்சிசீற்றந்த வழியாகும். இதன்மூலம், நீங்கள் சுறுசுறுப்பின் வாழ்வதற்கான சிறந்த வழியை உங்களால் திட்டமிட முடியும். உங்களின் இரத்த அழுத்தத்தை மதிப்பாய்வு செய்துகொள்ளுமாறும் வலுவாகப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. உங்களின் அளவீடு 144/94 -க்கும் மேல் இருந்தால், கடுமையான உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ளத் தொடங்குவதற்கு முன்னர் உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசியங்கள்.



Photo by Sport Singapore

Jaga Keselamatan Ketika Bersukan

Lengkapkan Kediaan Terhadap Aktiviti Fizikal Sebelum Bersukan

பாதுகாப்பாக விளையாடுங்கள்!

உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ளத் தொடங்குவதற்கு முன்னர், உடற்பயிற்சிக்குத் தயாராதல் குறித்த கேள்விப்பட்டியலை நிறைவுசெய்யுங்கள்

Think Safe. Play Safe. Stay Safe.



Partners in Sports



Giving Hope. Improving Lives.

Kesediaan Terhadap Aktiviti Fizikal

[Soalan untuk Individu Berumur 15 hingga 69]

உடற்பயிற்சிக்குத் தயாராதல் குறித்த கேள்விப்பட்டியல்

(15 முதல் 69 வயது வரையிலான மக்களுக்கான கேள்விப்பட்டியல்)

Kini, semakin ramai orang telah bermula menjadi lebih aktif kerana faedahnya. Aktiviti fizikal yang ditabiatkan bukan sahaja menyihatkan, tetapi akan menjadi lebih seronok. Walau bagaimanapun, jika anda merancang untuk menjadi lebih aktif, bermulalah dengan menjawab tujuh soalan dalam kotak di bawah. Sekiranya anda berusia antara 15 hingga 69, PAR-Q akan menampilkan kepada anda sama ada anda perlu mengunjungi doktor sebelum anda memulakan aktiviti fizikal. Jika anda berusia lebih daripada 69 tahun dan tidak biasa aktif, dapatkan nasihat doktor dahulu sebelum anda memulakan sebarang aktiviti fizikal

தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்வது மனதிற்கு மகிழ்ச்சியையும் உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தையும் அளிக்கிறது. மக்கள் பலர் தினமும் உடற்பயிற்சி செய்யத் தொடங்குவது அதிகரித்துள்ளது. பெரும்பாலான மக்களுக்கு அதிகச் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது மிகவும் பாதுகாப்பானதாகும். எனினும், சிலர் கடுமையான உடற்பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கு முன்னர், தங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டியது அவசியமாகும். நீங்கள் இப்போது மேற்கொள்வதைக் காட்டிலும் கடுமையாக உடற்பயிற்சி மேற்கொள்வதற்குத் திட்டமிடுகிறீர்கள் எனில், கீழுள்ள பெட்டியில் வழங்கப்பட்டிருக்கும் ஏழு கேள்விகளுக்குப் பதிலளிப்பதன் மூலம் தொடங்குங்கள். நீங்கள் 15 முதல் 69 வயதிற்குட்பட்டவர் எனில், நீங்கள் தொடங்குவதற்கு முன்னர் உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டுமா என்பதை PAR-Q உங்களுக்குத் தெரிவிக்கும். நீங்கள் 69 வயதிற்கு மேற்பட்டவர் மற்றும் நீங்கள் கடுமையாக உடற்பயிற்சி செய்பவர் இல்லை எனில், உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறவும்.

Sila baca soalan selanjutnya dengan teliti.

Jawab kesemua soalan dengan jujur: Tandakan YA atau TIDAK.

நீங்கள் இந்தக் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கும் போது, பகுத்தறிவு தான் உங்களின் சிறந்த வழிகாட்டியாக இருக்கும். தயவுசெய்து கேள்விகளை மிகுந்த கவனத்துடன் வாசித்து, ஒவ்வொன்றுக்கும் நேர்மையாக பதிலளிக்கவும்: ஆம் அல்லது இல்லை என்பதைக் குறிக்கவும்.

1. Pernahkah doktor memberitahu bahawa anda menghidapi penyakit jantung dan anda hanya boleh membuat aktiviti fizikal yang disyorkan oleh doktor?
உங்களுக்கு இதய நோய் நிலைமை இருப்பதாகவும், அதனால் நீங்கள் ஒரு மருத்துவர் பரிந்துரைக்கும் உடற்பயிற்சியை மட்டுமே செய்யவேண்டும் என்றும் உங்கள் மருத்துவர் எப்பொழுதாவது கூறியிருக்கிறாரா?
2. Adakah anda berasa sakit dada ketika melakukan aktiviti fizikal?
நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யும் போது உங்கள் மார்பில் வலியை உணர்கிறீர்களா?
3. Dalam jangkaan sebulan yang lalu, pernahkah anda mengalami sakit dada walaupun anda tidak melakukan aktiviti fizikal?
கடந்த மாதத்தில், நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யாத போது உங்களுக்கு நெஞ்சு வலி ஏற்பட்டுள்ளதா?
4. Pernahkah anda hilang keseimbangan disebabkan oleh rasa pening atau pernahkah anda tidak sedarkan diri?
கிறுகிறுப்பு அல்லது மயக்கம் காரணமாக நீங்கள் இதற்கு முன்னர் எப்பொழுதாவது உங்கள் உடல் சமநிலையை இழந்திருக்கிறீர்களா?
5. Adakah anda mengalami sakit tulang atau sendi [sebagai contoh, sakit belakang, lutut atau pinggul] yang boleh memudaratkan anda sekiranya ada perubahan dalam aktiviti fizikal anda?
உங்கள் உடற்பயிற்சியில் உள்ள ஒரு மாற்றத்தின் காரணமாக மோசமடைந்திருக்கக்கூடிய எலும்பு அல்லது மூட்டுப் பிரச்சினை (உதாரணமாக, முதுகு, முழங்கால் அல்லது இடுப்பு) உங்களுக்கு உள்ளதா?
6. Adakah doktor anda memberi preskripsi ubat kepada anda sekarang [sebagai contoh, pil air untuk penyakit tekanan darah atau jantung anda]?
உங்களின் இரத்த அழுத்தம் அல்லது இதய நோய் நிலைமைக்காக உங்கள் மருத்துவர் தற்போதம் மருந்துகளைப் பரிந்துரைத்திருக்கிறாரா (உதாரணமாக, நீர் மாத்திரைகள்)?
7. Adakah anda tahu sebab-sebab lain mengapa anda tidak harus membuat aktiviti fizikal?
நீங்கள் ஏன் உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடாது என்பதற்கு வேறு ஏதேனும் காரணம் உள்ளதா?

YA
ஆம்

TIDAK
இல்லை

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

