

## ANNEXE 2 : Questionnaire de santé

Il est indispensable et urgent de consulter un médecin avant la reprise de l'entraînement et/ou de la compétition, si vous avez ressenti ou eu au moins 1 fois au cours des 12 derniers mois :

- Une douleur dans la poitrine à l'effort ;
- Des palpitations (perception inhabituelle et anormale des battements cardiaques) ;
- Une perte de connaissance brutale au repos ou à l'effort ;
- Un essoufflement inhabituel à l'effort.

Nous vous invitons à adopter les bons réflexes pour votre pratique sportive en consultant [les 10 règles d'or](#) édictées par le Club des Cardiologues du Sport.



Il est nécessaire d'avoir l'avis d'un médecin pour statuer sur une contre-indication éventuelle ou un bilan préalable à une pratique intensive ou en compétition, si vous êtes dans une des situations suivantes :

- Vous êtes une femme de 45 ans ou plus et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- Vous êtes un homme de 35 ans ou plus et vous avez repris une activité physique intensive sans réaliser d'évaluation médicale de votre risque cardiovasculaire ;
- Vous cumulez au moins deux des facteurs de risque cardiovasculaire : âge supérieur ou égal à 50 ans, tabagisme, diabète, excès de cholestérol, hypertension artérielle, surpoids ou obésité ;
- Vous êtes suivi pour une maladie chronique ;
- Vous poursuivez après vos 60 ans une activité physique intensive ou en compétition ;
- Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur, enfants) est décédé subitement d'une cause cardiaque ou inexpliquée ;
- Un membre de votre famille (parents, frère ou sœur) a présenté une maladie cardiaque avant ses 35 ans ;
- Vous ressentez une baisse récente inexpliquée de vos performances.

La Commission médicale de la FFRandonnée conseille fortement une consultation et un suivi médical si vous êtes dans une des situations suivantes :

- 1. Vous n'avez jamais réalisé d'électrocardiogramme (La Commission médicale recommande de réaliser au moins un ECG dans sa vie).
- 2. Au cours des douze derniers mois :
  - Vous avez arrêté le sport plus de 30 jours pour raisons de santé ;
  - Vous avez débuté un traitement médicamenteux de longue durée (hors contraception et désensibilisation aux allergies) ;
  - Vous pensez avoir, ou on vous a déjà fait remarquer que vous aviez, un problème avec la nourriture ;
  - Vous êtes une femme et vous n'avez plus de règles depuis plus de trois mois ;
  - Vous avez eu un traumatisme crânien ;
  - Vous pensez avoir besoin d'un avis médical pour poursuivre votre pratique sportive.

### Les gestes qui sauvent



Parce que la formation aux premiers secours permet de sauver des vies chaque jour, notamment dans le sport, la Commission médicale invite tous les pratiquants de la FFRandonnée à [se former](#) aux gestes qui sauvent.

## Svensk översättning/förklaring av ANNEXE 2: FFRandonnée Questionnaire de santé

Ta del av FFRandonnée:s råd och rekommendationer nedan för att avgöra huruvida du bör uppsöka läkare innan du återupptar sportande och tecknar vandrings- eller friluftslicens. Även om det inte är obligatoriskt rekommenderas att du uppsöker läkare och får ett nytt läkarintyg om du skulle uppfylla någon av nedanstående påståenden/situationer.

### Bilaga 2: Frågeformulär hälsa

#### Akut/nödvändigt med läkarutlåtande:

Det är nödvändigt och brådskande att konsultera en läkare innan återupptagandet av träning och/eller tävling om du under de senaste 12 månaderna upplevt något av följande:

- Smärta i bröstet vid ansträngning
- Hjärtklappning (känsla av ovanliga/onormala hjärtslag)
- Plötslig medvetlöshet i vila eller vid ansträngning
- Ovanlig andfåddhet vid ansträngning



#### 10 gyllene hjärtregler från Club des Cardiologues du Sport – att ta del av

Se : [CCS affiche regles d or HD .pdf](#)

#### Läkarutlåtande vid intensiv träning eller tävling

Det är nödvändigt att inhämta läkarens utlåtande för att avgöra eventuell kontraindikation eller behov av medicinsk undersökning före intensiv träning eller tävling om du passar in på någon av följande situationer:

- Kvinna, 45 år eller äldre, som har återupptagit intensiv fysisk aktivitet utan medicinsk bedömning av din hjärt/kärlrisk
- Man, 35 år eller äldre, som har återupptagit intensiv fysisk aktivitet utan medicinsk bedömning av din hjärt/kärlrisk
- Du har minst två av följande hjärt/kärlriskfaktorer: ålder  $\geq$  50 år, rökning, diabetes, högt kolesterol, högt blodtryck, övervikt eller fetma
- Du är under behandling för en kronisk sjukdom
- Du efter 60 års ålder utövar intensiv fysisk aktivitet eller tävling
- En familjemedlem (förälder, syskon, barn) har avlidit plötsligt av hjärtsjukdom eller okänd orsak
- En familjemedlem (förälder, syskon) har haft hjärtsjukdom före 35 års ålder
- Du upplever en oförklarlig, nyligen uppkommen försämring av din prestationsförmåga

#### Starkt rekommenderat med läkarbesök och uppföljning vid vissa situationer

FFRandonnées medicinska avdelning rekommenderar starkt att konsultation av läkare och medicinsk uppföljning om du befinner dig i någon av följande situationer:

- 1) Du har aldrig gjort ett EKG (rekommenderas att göra minst ett EKG i vuxen ålder)**
- 2) Du under de senaste tolv månaderna har:**
  - upphört att sporta under mer än 30 dagar pga hälsoskäl
  - påbörjat långtidsmedicinering (preventivmedel eller allergidesensibilisering undantagna)
  - tror att du har, eller någon har påpekat att du har, ät/mat-problematik
  - som kvinna, inte haft menstruation på mer än tre månader
  - har haft en skullskada
  - anser dig behöva ett medicinskt utlåtande för att kunna fortsätta ditt sportutövande

#### Gester som räddar

FFRandonnées medicinska avdelning rekommenderar att alla licensierade utbildar sig i första hjälpen, som kan rädda liv.

