

### Hälsoblankett

Fyll i uppgifterna och lämna åt instruktören på plats.

*Uppgifterna på hälsoblanketten är konfidentiella och stannar hos ledarna. Informationen förstörs efter att arrangemanget är avslutat.*

*Fyll i blanketten med följande som bakgrund; Du ska vistas i en miljö som kan vara ovan för dig. Detta kan komma att innebära påfrestningar såväl fysiskt som psykiskt. Du kommer bitvis att anstränga kroppen mer än vad du är van vid. Försök tänka efter om du har sjukdomar eller tidigare skador som kan ge besvär vid arrangemanget.*

### Namn (textat) och födelseår: \_\_\_\_\_

1. Har du någon sjukdom (t.ex. diabetes, astma, epilepsi, osteoporos, hjärt- och kärlsjukdomar...)?  ja  nej  
Om ja, vad?
2. Använder du medicin?  ja  nej  
Om ja, vad? Biverkningar?
3. Är du allergisk mot något?  ja  nej  
Om ja, mot vad?
4. Följer du någon speciell diet?  ja  nej  
Om ja, vilken typ av diet?
5. Har du kroniska besvär (t ex rygg, axlar )  ja  nej  
Om ja, vad?
6. Är du simkunnig (minst200m)?  ja  nej
7. Brukar du bli sjösjuk?  ja  nej
8. Känner du dig fullt frisk och beredd på arrangemanget?  ja  nej

10. Andra saker angående din hälsa instruktörerna bör känna till (skriv på baksidan ifall mer utrymme behövs):

---

---

---

Datum

Underskrift

---

---