

MEHR ALS NUR SKILAUFEN ...!

Berg- und
Skigilde e.V.
Hattingen



Mitglied des Westdeutschen
und Deutschen Skiverbandes e.V.

Internet: www.skigilde-hattingen.de

Beitrittserklärung

Hiermit erkläre ich meinen Beitritt als Mitglied der Berg- und Skigilde e.V. Hattingen. Ich verpflichte mich, die Aufgaben und Ziele des Vereins tatkräftig zu unterstützen und zu fördern.
Die Satzung bzw. ggf. die Jugendordnung der Berg- und Skigilde habe ich zur Kenntnis genommen.
Die fälligen Jahresbeiträge werden termingerecht (**lt. Satzung bis spätestens 31. März jeden Jahres**) eingezogen.

Unterschriften

Datum, Unterschrift

Datum, Unterschrift

Bei Minderjährigen
benötigen wir zusätzlich
die Unterschrift eines
Erziehungsberechtigten.

1. Person

Name, Vorname:

Geburtsdatum:

Straße und Hausnummer:

Postleitzahl:

Wohnort:

Telefon:

eMail:

2. Person

Name, Vorname:

Geburtsdatum:

Straße und Hausnummer:

Postleitzahl:

Wohnort:

Telefon:

eMail:

3. Person

Name, Vorname:

Geburtsdatum:

Straße und Hausnummer:

Postleitzahl:

Wohnort:

Telefon:

eMail:

4. Person

Name, Vorname:

Geburtsdatum:

Straße und Hausnummer:

Postleitzahl:

Wohnort:

Telefon:

eMail:

Für die Inanspruchnahme von Beitragsermäßigungen (z.B. Schüler, Studenten) bitte aktuellen Nachweis (in Kopie) beifügen.

Geben Sie bitte ggf. auch die Daten Ihrer Kinder unter sechs Jahren an, da diese gemäß Satzung **beitragsfrei** angemeldet werden können. Mit Vollendung des sechsten Lebensjahres werden die Kinder—falls keine Abmeldung erfolgt—automatisch beitragspflichtig gemäß Satzung.

Einzugsermächtigung

Hiermit gestatte ich der Berg- und Skigilde Hattingen e.V., die entsprechend der Satzung in der Jahreshauptversammlung festgelegten Mitgliedsbeiträge bis auf Widerruf von folgendem Konto abzubuchen:

Kontonummer:

Bankleitzahl:

Geldinstitut:

Unterschrift

Datum, Unterschrift des Kontoinhabers

Vereinsanschrift: Berg- und Skigilde e.V. Hattingen, Thomas Zwilling, Goethestraße 3f, 45549 Sprockhövel

MEHR ALS NUR SKILAUFEN ...!

Berg- und
Skigilde e.V.
Hattingen



Mitglied des Westdeutschen
und Deutschen Skiverbandes e.V.

Internet: www.skigilde-hattingen.de

Gesundheits-Check

Einstiegsfragebogen für Sporttreibende für ein Sportangebot im Verein

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

dieser Bogen ist ein Fragenkatalog, mit dem Du auf einfache Weise **selbst** einschätzen kannst, ob aus medizinischer Sichtweise grundsätzliche Bedenken bei der Ausübung von körperlichen Aktivitäten bestehen. Bitte beantworte die nachstehenden Fragen mit „Ja“ oder „Nein“. Du handelst ausschließlich zu Deiner eigenen Sicherheit, eine Kontrolle seitens des Vereins findet nicht statt.

1. Hat Dir jemals ein Arzt gesagt, Du hättest „etwas am Herzen“ und Dir nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung und Sport empfohlen? Ja Nein
2. Hattest Du im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung? Ja Nein
3. Hast Du Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei körperlicher Belastung? Ja Nein
4. Bist Du jemals wegen Schwindel gestürzt oder hast Du schon jemals das Bewusstsein verloren? Ja Nein
5. Hast Du Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter Belastung verschlimmern könnten? Ja Nein
6. Hat Dir jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems verschrieben? Ja Nein
7. Hat Dir jemals ein Arzt ein Medikament wegen Atemnot (auch im Bereich Allergie) verschrieben? Ja Nein
8. Hat Dir jemals ein Arzt blutverdünnende Medikamente verschrieben? Ja Nein

Ja auf eine oder mehrere Fragen:

Bitte suche Deinen Arzt auf, **bevor** Du weiterhin körperlich/sportlich aktiv wirst. Berichte Deinem Arzt über den Gesundheits-Check und darüber, welche Fragen Du mit „Ja“ beantwortet hast.

Information: Der Fragebogen lehnt sich an den „Einstiegsfragebogen für Sporttreibende“ der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention an, der seinerseits auf dem PAR-Q-Test beruht. Der Fragebogen dient der Selbsteinschätzung durch den Sporttreibenden. Für den Einsatz des Fragebogens und die daraufhin aufgenommenen Aktivitäten wird von der Berg- und Skigilde e.V. Hattingen keine Verantwortung übernommen. In allen Zweifelsfällen sollte vor Aufnahme der Aktivitäten ein Arzt aufgesucht werden.