



Physical Activity Readiness Questionnaire /PAR-Q Formulir Kesiapan Fisik Peserta BNI-UI Half Marathon 2023

Formulir ini mohon dicetak, dibaca dan dijawab dengan seksama, beri tanda lingkaran pada salah satu jawaban (**YA/TIDAK/RAGU-RAGU**), jika terdapat jawaban **YA** atau **RAGU-RAGU** maka anda **WAJIB** menyertakan Surat **MEDICAL CLEARANCE** dari Dokter yang memberi keterangan bahwa anda direkomendasikan untuk mengikuti lomba lari BNI-UI Half Marathon 2023. Formulir ini menjadi salah satu **SYARAT WAJIB** untuk pengambilan Race Pack BNI-UI Half Marathon 2023.

1. Apakah sebelum ini dokter pernah menyatakan bahwa anda memiliki gangguan jantung dan karenanya anda hanya boleh melakukan aktivitas fisik yang direkomendasikan dokter?
Jawaban: (YA /TIDAK/RAGU-RAGU)
2. Apakah anda pernah merasakan nyeri dada ketika melakukan aktivitas fisik?
Jawaban: (YA / TIDAK/RAGU-RAGU)
3. Dalam sebulan terakhir, apakahh anda pernah merasakan nyeri dada ketika anda sedang tidak melakukan aktivitas fisik atau sedang beristirahat?
Jawaban: (YA /TIDAK/RAGU-RAGU)
4. Dalam 12 bulan terakhir, Apakah anda pernah kehilangan keseimbangan karena pusing atau pernahkah anda kehilangan kesadaran/pingsan?
Jawaban: (YA /TIDAK/RAGU-RAGU)
5. Apakah anda pernah didiagnosa sakit kronis selain sakit jantung dan tekanan darah tinggi?
Jawaban: (YA /TIDAK/RAGU-RAGU)
6. Apakah anda mengalami gangguan pada tulang atau persendian (misalnya punggung, lutut, atau hip) yang dapat menjadi berat bila anda mengubah aktivitas fisik yang biasa anda lakukan?
Jawaban: (YA /TIDAK/RAGU-RAGU)
7. Apakah anda sedang mengonsumsi obat yang diresepkan dokter untuk tekanan darah tinggi atau gangguan jantung?
Jawaban: (YA /TIDAK/RAGU-RAGU)
8. Apakah anda mengetahui ada alasan lain sehingga anda sebaiknya tidak melakukan aktivitas fisik?
Jawaban: (YA /TIDAK/RAGU-RAGU)

Tanggal:

Nama Lengkap:

Kategori Lomba:

Tanda Tangan Peserta :

.....