**105年南投縣政府「運動熱區」運動前自我檢視確認表**

**您好，請仔細閱讀並審視自己身心狀況，若無以下狀況，表示您適合參與本次活動。您現在是否有以下行為或身體、心理不適狀況，例如:**

**未依照醫師指示服藥**

**熬 夜**

**胸 痛**

**喝 酒**

**失 眠**

**激 烈運 動**

**暈 眩**

**嚴 重疾 病復發**

**服 藥不 適**

**癲 癇**

**關 節疼 痛**

**肌 肉酸 痛**

**氣 喘**

**高 血壓**

**心 臟病**

**任何身體不適及不適合參與運動的原因**

**若您有任一項上述狀況，請先諮詢本活動服務人員或教練，評估是否適合參加本次運動及活動。若您今日不適合運動，請您不要勉強，誠摯歡迎您在場觀看以維護您的安全。**

**若您自覺身心及體能狀況可以參與本活動，請您簽名確認以示負責！**

**活動名稱：**

**教練簽名：**

**學員簽名：**

****

****

**指導單位: 　　　　　　　　　　　 主辦單位:**