**105年南投縣政府「運動熱區」運動前自我檢視表**

**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:**

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

未依照醫師指示服藥

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！**

**簽名：**

****

****

**指導單位: 　　　　　　　　　　　 主辦單位:**