105 年南投縣政府「運動熱區」運動前自我確認表

活動名稱:＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　　＿＿＿年＿＿月＿＿日

教練簽名:＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

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

若您有身體、心理不適，例如:熬夜、失眠、喝酒、從事激烈運動、胸痛、暈眩、關節疼痛、肌肉酸痛、癲癇、氣喘、高血壓、心臟病等嚴重疾病復發服藥不適未依醫師指示服藥等情形，以及任何身體不適及不適合參與運動的原因？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！

學員姓名	簽名	學員姓名	簽名