

# OUTDOOR OS – Gesundheitsfragebogen

Datum:..... Leiter/Leiterin:.....

Erreichtes Entwicklungsstadium:

Erstbesucher  Gelegenheitsbesucher  Unterstützer  Mitwirkender  
Erreicht am: .....

## Angaben zum Besucher / zur Besucherin

Nachname: \_\_\_\_\_  
Vorname: \_\_\_\_\_  
Geschlecht: männlich  weiblich   
Geburtstag: \_\_\_\_\_  
Strasse: \_\_\_\_\_  
PLZ/Ort: \_\_\_\_\_  
Mobiltelefonnummer: \_\_\_\_\_  
Email-Adresse: \_\_\_\_\_  
Rega-Versichert: Ja  Nein

Wie schätzt du deine Outdoorkompetenz ein?

Anfänger  Geübt  Fortgeschritten

Wofür interessierst du dich?

Survival  Schamanismus  Beides

## Angaben zum Gesundheitszustand und zur Fitness

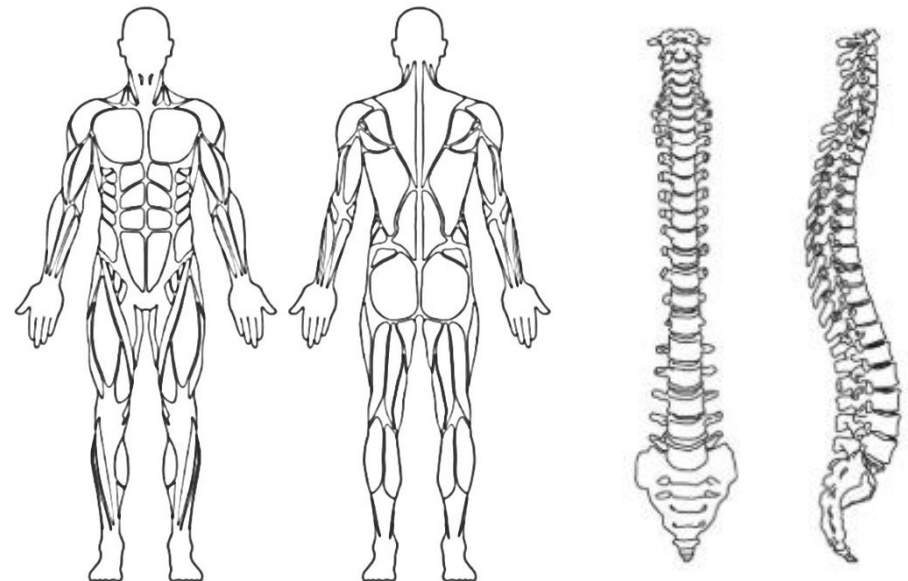
1. Hast du aktuelle Beschwerden am Bewegungsapparat?

Ja  Nein

Wenn ja, wo?  Hand  Ellbogen  Schulter  Nacken  
 Fuss  Knie  Hüfte  Rücken

Zusatzbemerkung:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



2. Kannst du mehrere Stunden mit dem Rucksack gehen ohne das Beschwerden auftreten? Ja  Nein

Wenn nein, wie äussern sich diese Beschwerden: \_\_\_\_\_

3. Hast du Beschwerden mit dem Herzkreislauf? Ja  Nein

Wenn ja, wie beeinträchtigen dich diese: \_\_\_\_\_

4. Hast du Beschwerden mit der Atmung (Asthma, Heuschnupfen oder ähnliches)? Ja  Nein

Wenn ja, wie beeinträchtigen dich diese: \_\_\_\_\_

5. Fühlst du dich psychisch belastbar? Ja  Nein

Wenn nein, was belastet dich: \_\_\_\_\_

6. Hast du Höhenangst oder Klaustrophobie? Ja  Nein

Wenn ja, wie stark zeigt sich diese Angst: \_\_\_\_\_

7. Hast du Allergien oder Lebensmittel, welche du nicht verträgst? Ja  Nein

Wenn ja, welche: \_\_\_\_\_

8. Nimmst du Medikamente? Ja  Nein

Wenn ja, welche: \_\_\_\_\_

9. Bist du gerne in Gruppen? Ja  Nein  Bist du gerne alleine? Ja  Nein

10. Gibt es sonst noch etwas, was du uns mitteilen willst?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### Haftungsausschluss

Mit meiner Unterschrift bestätige ich:

- die Richtigkeit der gemachten Angaben auf der Vorder- und Rückseite dieses Gesundheitsfragebogens
- Veränderungen betreffend meinen Gesundheitszustand unverzüglich zu melden
- mich an die Anweisungen der Leiter/Leiterinnen und Regeln von OutdoorOS zu halten
- mir zur Verfügung gestelltes Material auf eigenes Risiko zu nutzen
- verstanden zu haben, dass der Besuch aller Angebote von Outdooros und die dortigen Handlungen auf eigenes Risiko erfolgen und dass OutdoorOS sowie die zuständigen Leiter/innen des Angebots keinerlei Haftung für Unfälle und allenfalls daraus entstehende Folgen übernehmen

Ort: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_