

טופס הצהרת בריאות למבקש/ת להשתתף באירוע אתגר DMR מרוץ דימונה במדבר 2026

* הכתוב מנוסח בלשון זכר אך מתייחס גם לנקבה
* אם מיופה כוח אוסף עבורך את הערכה, עליו לצרף מסמך זה מלא וחתום על ידך

חלק א': שאלון רפואי

אנא קרא/י את השאלות להלן בצורה יסודית וענה/י על כל שאלה בכנות באמצעות סימון התשובה המתאימה.

1. האם הרופא שלך אמר לך שאתה סובל/ת ממחלת לב ? ☐ לא ☐ כן
2. האם את/ה חש/ה כאבים בחזה?

(אנא סמני/י את תשובתך בכל אחת מהאפשרויות המפורטות מטה)

(א) בזמן מנוחה? ☐ לא ☐ כן

(ב) במהלך פעילויות שיגרה ביום-יום? ☐ לא ☐ כן

(ג) בזמן שאת/ה מבצע פעילות גופנית? ☐ לא ☐ כן

3. האם במהלך השנה החולפת

(אנא סמני/י את תשובתך בכל אחת מהאפשרויות המפורטות מטה)

(א) איבדת שיווי משקל עקב סחרחורת? סמני/י לא - אם הסחרחורת נבעה מנשימת יתר

כולל במהלך פעילות גופנית נמרצת. ☐ לא ☐ כן

(ב) איבדת את הכרתך? ☐ לא ☐ כן

4. האם רופא אבחן שאת/ה סובל ממחלת האסתמה ולכן בשלושת החודשים האחרונים?

(אנא סמני/י את תשובתך בכל אחת מהאפשרויות המפורטות מטה)

(א) נזקקת לטיפול תרופתי? ☐ לא ☐ כן

(ב) סבלת מקוצר נשימה או ציפצופים? ☐ לא ☐ כן

5. האם אחד מבני משפחתך מדרגת קרבה ראשונה נפטר?

(אנא סמני/י את תשובתך בכל אחת מהאפשרויות המפורטות מטה)

(א) ממחלת לב? ☐ לא ☐ כן

(ב) ממוות פתאומי בגיל מוקדם? (לפני גיל 55 אם מדובר בגבר, ולפני גיל 65 אם זו אישה) ☐ לא ☐ כן

6. האם הרופא שלך אמר לך ב-5 השנים האחרונות לבצע פעילות גופנית רק תחת השגחה רפואית? ☐ לא ☐ כן

7. האם הינך סובל ממחלה קבועה (כרונית), שאינה מזכרת בשאלות לעיל ועשויה למנוע או להגביל אותך בביצוע פעילות גופנית? ☐ לא ☐ כן

8. לנשים בהיריון: האם ההיריון הזה או כל היריון קודם הוגדר הריון בסיכון? ☐ לא ☐ כן

חלק ב': הנחיות

אם סימנת כן באחת מהשאלות שבחלק א' בטופס זה - לצורך הרשמתך לאירוע עליך להמציא למתנ"ס דימונה גם אישור רפואי מרופא לפיו הרופא מאשר כי אין סיכון לבריאותך בהשתתפות באירוע ספורט. מתנ"ס דימונה יאפשרו להשתתף באירוע רק לאחר המצאת אישור רפואי שלא עברו 3 חודשים ממועד הנפקתו. את האישור יש להגיש במעמד איסוף הערכה, כתנאי להשתתפות בפעילות. בכל מקרה של שינוי במצבך הרפואי, יש להתייעץ עם רופא לגבי השתתפות באירוע.

חלק ג': הצהרה

הנני מצהיר/ה בזאת שכל הפרטים שמסרתי נכונים והנני כשיר/ה להשתתף באירוע

- אני החתום/ה מטה מצהיר/ה בזאת כי ידוע לי שאני מתעתד/ת להשתתף באירוע ספורט המהווה מאמץ גופני ניכר.
- אני מצהיר/ה בזאת שהנני בריא/ה וכשיר/ה לפעילות והתאמתני כראוי לקראתו.
- אני מבין/ה כי השתתפותי, במידה ואני מוכן גופנית כראוי, עלולה לסכן את בריאותי.
- ידוע לי כי הוועדה המארגנת של האירוע, הגוף המארח, הגוף המארגן, המארגן בפועל ונותני החסיות, לא יישאו בכל אחריות לנזק כלשהו שייגרם לי, לרבות נזקי גוף שייגרמו לי טרם האירוע, במהלכו או אחריו, ואף לא בגין אובדן ציוד כלשהו.
- אם סבלת או הנך חושד כי סבלת במהלך השבוע הסמוך לפעילות ממחלה כלשהי, לרבות חום, הפרעות במערכת העיכול או שיעול, יש להיוועץ ברופא לפני ההשתתפות בפעילות ולקבל את אישורו לביצוע המאמץ.

ייפוי כח

אני החתום מטה _____ בעל ת.ז. מספר _____
ממנה ומייפה את כוחו של _____ בעל ת.ז. מספר _____
לאסוף ולקבל בשמי ועבורי את ערכת המשתתף
תאריך _____ חתימה _____

* נדרש לצרף לייפוי כח זה, צילום ת.ז. של מיפה הכח לשם קבלת הערכה.

אני החתום/ה מטה מצהיר/ה כי קראתי והבנתי את כל השאלון הרפואי וההצהרה בטופס זה ומילאתי אותו בעצמי. אני מצהיר/ה כי מסרתי ידיעות מלאות ונכונות אודות מצבי הרפואי בעבר ובהווה לפי השאלות שנשאלתי בשאלון האמור. הנני מצהיר/ה כי קיבלתי ערכת משתתף/ת הכוללת מספר חזה וחולצת משתתף/ת. אני מאשר/ת למטה ההפקה להשתמש בתצלומים שלי, לצרכי פרסום ויחסי ציבור, ללא תמורה.

שם ושם משפחה: _____

ת"ז: _____ תאריך: _____

חתימה: _____