



К.К. "СЕНШИ" ЛЕСКОВАЦ

ФОРМУЛАР ЛЕКАРСКОГ ПРЕГЛЕДА ЗА КАРАТИСТЕ

Карате клуб "Сенши" – Лесковац

(Овај формулар служи за евиденцију и упутство лекару. Сваку потврду о здравственој способности мора да изда овлашћена здравствена установа на свом образцу.)

1. ОСНОВНИ ПОДАЦИ О БУДУЋЕМ ЧЛАНУ

Поље	Податак
Име и презиме	_____
Датум рођења	____ / ____ / ____
Узраст	_____ година
Полни	<input type="checkbox"/> Мушки <input type="checkbox"/> Женски
Постојеће болести / здравствене тегобе	_____
Да ли сте раније тренирали спорт	<input type="checkbox"/> Не <input type="checkbox"/> Да (који): _____

2. СПЕЦИФИЧНИ МЕДИЦИНСКИ АСПЕКТИ КАРАТЕА

Циљ: Оцена способности за учешће у контактном спорту са ударачким техникама.

Молимо лекара да посебну пажњу обрати на следеће карате специфичности:

- **Кардиоваскуларни систем:** Спорт високог интензитета са наглим оптерећењима; ЕКГ у мировању оптерећењем (ергометријско тестирање) обавезно за све старије од 15 година и такмичаре. Крвни притисак у мировању и након оптерећења.
- **Ортопедски систем:** Понављани ударци рукама и ногама; посебан осврт на:
 - **Шаке и ручни зглобови** – претходне фрактуре, стабилност зглоба и шаке.
 - **Рамена** – обим покрета, стабилност (избачаји).
 - **Стопала и зглобови глежња** – претходне повреде, равнотежа.
 - **Кичма** – стање (дорзални бол, кривина).
- **Неуролошки систем:** Понављани благи удари у главу током спаринга; **обавезно:**
 - **Интервју о могућим потресом мозга** (губитак свести, вртоглавица).
 - **Оцена когнитивног статуса** код јунора (концентрација, памћење – ако се сумња).

- Општа физичка спремност:
 - Флексибилност и равнотежа (специфичне потребе за карате).
 - Тестови експлозивности (моћи) по потреби (лекар може укључити in vivo опсервацију на основу старости).
- Контраиндикације за бављење каратеом:
 - Нелечена хипертензија или срчана обољења.
 - Епилепсија – ризик током спаринга.
 - Акутне повреде локомоторног система (фрактуре, руптуре тетива).
 - Неконтролисана дијабетес или астма.
 - Трудноћа (није апсолутна контраиндикација, али уз обавезан преглед лекара спортске медицине).

3. МИНИМАЛАН ЛЕКАРСКИ ПРЕГЛЕД (обавезан за све)

- Интернистички преглед (аускултација срца и плућа).
- Електрокардиограм (ЕКГ) у мировању – плус ЕКГ оптерећењем за такмичаре и старије од 15 год.
- Мерење крвног притиска (у мировању).
- Општа анализа крви (комплетна крвна слика).
- Уролошки / гинеколошки преглед (за старије узрасте).
- Провера видне и слушне функције.

4. ДИСЦИПЛИНСКИ ПОДАЦИ ЗА ЛЕКАРА (помоћ при процени)

Карате федерација Србије (KFS) категорише карате као спорт високог ризика. Због тога је потребан преглед сваке године за све такмичаре, без изузетка. Рекреативци могу на сваке 2 године, али клубска препорука је 1 годину.

Преглед мора обавити искључиво лекар специјалиста спортске медицине или интерниста са едукацијом из спортске медицине.

5. ЗАКЉУЧАК И ПРЕПОРУКА ЛЕКАРА (попуњава лекар)

- СПОСОБАН/НА за тренирање и такмичење у каратеу без ограничења.
- СПОСОБАН/НА уз додатне мере опреза (навести): _____
- ПРИВРЕМENO НЕСПОСОБАН/НА (разлог): _____
- ТРАЈНО НЕСПОСОБАН/НА (разлог): _____

Период важења прегледа: 12 месеци 6 месеци (навести разлог)

Препорука за ниво интензитета тренинга: Лагани Средњи Високи

Белешке лекара (додатни коментари, препоруке за специфичне вежбе и сл.):

6. ПОДАЦИ О ЗДРАВСТВЕНОЈ УСТАНОВИ И ЛЕКАРУ

Поље	Податак
Назив здравствене установе	_____
Место	_____
Име и презиме лекара (специјалиста спортске медицине)	_____
Број лиценце лекара	_____
Печат и потпис лекара	_____
Датум прегледа	____ / ____ / ____

7. САГЛАСНОСТ РОДИТЕЉА/ЧЛАНА

(Овај део не попуњава лекар, већ члан/родитељ пре самог прегледа)

Ја, доње потписани/а (име и презиме родитеља или пунолетног члана), изјављујем да су сви наведени подаци о здравственом стању тачни и потпуни за сврхе лекарске процене. Дајем сагласност лекару и клубу да се обави неопходни преглед и да се подаци чувају у складу са законом:

ДА НЕ

Потпис родитеља / члана
