Självskattningsformulär

För deltagare och utbildare på interna fysiska tränarutbildningar

Formuläret fylls i innan du beger dig till utbildningen, dvs på morgonen vid heldagsutbildning och på sen eftermiddag vid kvällsutbildning. Lämna formuläret till föreningens tillsynsperson (samma person som du fick formuläret av). Om utbildningen sträcker sig över flera dagar ska du fylla i ett nytt självskattningsformulär varje utbildningsdag.

Namn:

Datum:

Utbildning:

Arrangerande förening:

Har du idag eller under de senaste 48 timmarna haft något av följande sjukdomssymptom?

• Kroppstemperatur över 37,5 grader: Ja\_\_ Nej\_\_

• Halsont: Ja\_\_ Nej\_\_

• Hosta: Ja\_\_ Nej\_\_

• Huvudvärk: Ja\_\_ Nej\_\_

• Illamående: Ja\_\_ Nej\_\_

• Diarré: Ja\_\_ Nej\_\_

• Muskelvärk:\* Ja\_\_ Nej\_\_

• Andra sjukdomssymptom: Ja\_\_ Nej\_\_

\*Avser ej träningsvärk eller skada

**OBS!** Om din kroppstemperatur är över 37,5 grader eller om du har svarat ja på någon av frågorna får du inte deltaga på tränarutbildningen. Givetvis gäller samma sak om du får symptom efter att du skickat in formuläret eller under utbildningen.