



REVISIONS MÈDIQUES ESPORTIVES PER A L'ESPORT FEDERAT-ESCOLAR

DIES I HORARIS

- **Dimarts, dimecres, dijous: matí i tarda**
De 09h a 14h i de 15h a 19h
- **Divendres: matí**
De 09h a 14h.

PER DEMANAR CITA I HORA

- Per telèfon, al Hospital de Cerdanya 972.65.77.77. (Sra. Neus Vidal)
- Per correu electrònic : @: ume@hcerdanya.eu

TIPUS DE REVISIÓ MÈDICA-ESPORTIVA

A Revisió mèdica esportiva bàsica (20min)

Recomanada a **persones menors de 14anys o amb poca exigència esportiva** competitiva (menys de 10h d'exercici físic setmanal), que inclou:

- una valoració dels antecedents personals i familiars,
- una exploració bàsica de l'aparell locomotor,
- una exploració cardio-respiratòria bàsica
- una valoració de la capacitat cardíaca i condició física (test Ruffier)
- un electrocardiograma de repòs i
- un estudi antropomètric bàsic;

B Revisió mèdica esportiva avançada, amb prova d'esforç.(45min),

recomanada a **majors de 14 anys o amb exigència esportiva competitiva** (més de 10h d'exercici físic setmanal), que inclou les exploracions i proves de la revisió bàsica més:

- una prova d'esforç en cinta o bicicleta amb monitoreig constant, i
- un estudi antropomètric avançat (estudi de la composició corporal, % pes greix, % pes muscular, % pes ossi i somatotip).

C Renovació de certificat mèdic (menors de 14 anys)

En els menors de 14 anys, la validesa del certificat serà bianual, en les següents condicions:

- El primer any, ha de realitzar la Revisió Mèdica Esportiva (Bàsica o Avançada) per a obtenir el Certificat mèdic esportiu (CME).
- El segon any, el sol·licitant ha d'emplenar un Qüestionari de Salut Esportiu "QS-Esport" que trobareu al qüestionari que trobareu a l'ANNEX

Si el **QS-Esport** determina que no és necessària una nova revisió, s'obtindrà el CME, amb un cost de 10€.

Si el **QS-Esport** determina que és necessària una nova revisió, aquesta serà obligatòria i tindrà el cost corresponent.

***Les federacions (Fed.Cat.Futbol, Fed.Cat.Bàsquet segons anys nascuts, etc) on la validesa dels certificats ja són de dos anys, NO CALDRÀ RENOVACIÓ.**



QÜESTIONARI DE SALUT ESPORTIU (QS-ESPORT)

Marqueu totes les preguntes següents amb un "SI" o amb un "NO"

En els darrers 12 mesos, o des de l'última revisió mèdica esportiva...

	SI	NO
Un membre de la vostra família ha mort sobtadament per una afecció cardíaca o per una causa inexplicable?		
Heu patit de dolor al pit, palpitations, ofec o mareig durant la pràctica esportiva o en la vida diària?		
Heu patit un episodi d'ofec respiratori amb sibilàncies (asma) ?		
Si per raó de salut heu fet un aturada en la vostra activitat física o esportiva durant més de 3 setmanes , heu tornat a la pràctica esportiva sense realitzar un control mèdic?		
Heu començat un nou tractament de llarga durada (més d'1 mes) ?		
Creieu que necessiteu una consulta mèdica per realitzar la vostra pràctica esportiva amb seguretat?		

Jo, Amb DNI.....

com a responsable legal de

.....Amb DNI

certifico haver respost les preguntes amb veracitat i coneixement de causa.

Signatura

Data

Si heu respost NO a totes les preguntes:

NO CAL realitzar una nova revisió mèdica esportiva. Presentant aquest qüestionari a la UME s'obté el certificat mèdic esportiu anual.

Si heu respost SI a una o més de les preguntes:

ÉS NECESSARI realitzar una revisió mèdica esportiva per obtenir el certificat mèdic esportiu.