



REVISIONS MÈDIQUES ESPORTIVES PER A L'ESPORT FEDERAT-ESCOLAR 2021

DIES I HORARIS ESTIU'21

- **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

MESURES COVID

- **MÀSCARETA OBLIGATÒRIA** durant l'estada a les instal·lacions de l'hospital i també durant la prova d'esforç.
- Cal portar **CALÇAT EXTRA PER A LA PROVA D'ESFORÇ**.
- Durant la revisió mèdica esportiva i entre revisions es prenen mesures de protecció i prevenció per tal de reduir el risc de contagi. Demanem comprensió per les possibles demores que això pugui causar.
- Degut a la situació actual no és permès l'ús de la dutxa.

TIPUS DE REVISIÓ MÈDICA-ESPORTIVA

A Revisió mèdica esportiva bàsica (20min)

Recomanada a **persones menors de 14 anys 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 podeu descarregar a través d'aquest [ENLLAÇ](#)

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.**