

Lékařský návrh

Příjmení **Jméno** **Rok narození**

.....

byl/a na základě lékařské prohlídky dne zařazen/a do III. zdravotní skupiny (dle směrnice MZ ČSR č.3/1981 § 1 odst. 1, 2 a příloha 1) a doporučen/a do cvičení v oddílu zdravotní tělesné výchovy.

Důvodem k zařazení cvičence do III. zdravotní skupiny je: (podtrhněte)

I. Oslabení pohybového systému (včetně svalových dysbalancí, vadného držení)

- a) v oblasti páteře a pánve
- b) horních končetin
- c) dolních končetin

II. Oslabení oběhového systému, dýchacího systému, metabolických, endokrinních, případně imunobiologických funkcí, (včetně obezity) z příčin gynekologických, v souvislosti s těhotenstvím.

III. Oslabením neuropsychické (včetně neuroz, záchvatových stavů, IMD)

- a) zrak
- b) sluch
- c) polohocit

IV. Jiný zdravotní důvod

.....

Z tělesných cvičení (tělovýchovných a sportovních aktivit) výslovně NEDOPORUČUJI. (podtrhněte)

- a) statické zatěžování páteře a kloubů končetin
- b) prudké odrazy a dopady, skoky z výše, přeskoky
- c) švihové pohyby, cvičení na zvětšení kloubní pohyblivosti
- d) asymetrická, jednostranně působící cvičení
- e) cvičení využívající vnějších sil a pák (například ve dvojicích)
- f) rychlé změny poloh, prudké pohyby hlavou
- g) silová (izometrická) cvičení se zadržením dechu
- h) podpory, vzpory, visy, cvičení na nářadí
- i) akrobatické prvky (kotouly, přemety, stoje na rukou, na hlavě)
- j) náročná rychlostní cvičení
- k) náročná vytrvalostní cvičení
- l) cvičení zvyšující duševní napětí a vyvolávající zvýšené emoce
- m) plavání, potápění, skoky do vody
- n) sjezdové lyžování, bruslení
- o) kontaktní míčové hry (košíková, házená, kopaná) odbíjené, tenis
- p) pohyb v nepříznivých podmínkách a prostředí (chlad, prach)
- q) jiné

.....

.....

DOPORUČUJI: (podtrhněte)

- a) cvičení na vyrovnávání svalových dysbalancí (polohovací, posilovací)
- b) cvičení k zlepšení kloubní pohyblivosti
- c) dýchací cvičení
- d) relaxační cvičení
- e) cvičení obratnosti, rovnováhy, nervosvalové koordinace
- f) cvičení vytrvalostního charakteru
- g) kondiční gymnastiku
- h) plavání
- i) jízdu na kole
- j) turistiku pěší, na běžkách
- k) jiné

.....
.....

Příští kontrola zdravotního stavu a způsobilosti k TV

.....

Razítko zdrav. zařízení

Jmenovka a podpis lékaře