Jméno: ………………………………………

Milý Castore, milý Polluxi,

k tomu, abychom Ti mohli zajistit úplné pohodlí a bezpečí, bychom od Tebe potřebovali zodpovědět pár otázek. Neděs se, odpovídej podle pravdy a napiš nám vše, co uznáš za důležité.

Tyto úplné informace zůstanou pouze u zdravotníka akce Ježka a Gymi za Castor Tým, ostatní budou informováni jen o dílčích problémech, které budou potřebovat zohlednit ve svých programech.

**Zdravotní stav:**

* Trpíš nějakou chronickou chorobou (astma, cukrovka, epilepsie,...)? Jakou?
* Máš na něco alergii? Na co?
* Bereš trvale nějaké léky? Jaké? (dívky, hormonální antikoncepci přiznávat nemusíte)
* Je u tebe třeba zohlednit nějaké dlouhodobé omezení tělesné aktivity, zátěže?
* Užíváš příležitostně nějaké léky? Jaké?
* Máš nějaké dočasné zdravotní potíže v době konání akce (podvrtnutý kotník, těsně dobraná antibiotika, doléčená nemoc… napiš aktuální stav před prvním víkendem a na začátku každého dalšího víkendu nebo letního běhu případně doplň)?
* Napadá tě ještě něco, co bychom měli o Tvém zdravotním stavu vědět?
* Jakou máš zdravotní pojišťovnu?
* Jsi plavec?

**Strava:**

* Máš nějakou dietu (bezlepková, nemastná, s vyloučením mléka…)?
* Trpíš nesnášenlivostí nějakých potravin (potravinová alergie)?
* Máš jiné jídelní omezení (vegetarián, …)?

**Kontakt:** Napiš kontakt na osobu, kterou bychom měli uvědomit v případě závažné situace (jméno, příjmení, telefon, vztah osoby k tobě, př. maminka, přítel/kyně, ..)