**„PROGRAM ZAPOBIEGANIA UPADKOM DLA SENIORÓW  
W WOJEWÓDZTWIE KUJAWSKO-POMORSKIM” – edycja 2025 r.**

**INFORMACJE O PROGRAMIE**

Wysiłek fizyczny stanowi obciążenie dla organizmu. Wymusza intensywną aktywność układów regulacyjnych. Z jednej strony oddziałuje pozytywnie poprzez zmniejszenie ryzyka wystąpienia wielu chorób, jednocześnie może stanowić zagrożenie dla zdrowia osób aktywnych fizycznie po 60-tym roku życia.

Program nie ma charakteru ćwiczeń rehabilitacyjnych. Przed rozpoczęciem udziału  
w programie przeprowadzone zostaną wstępne badania obejmujące kwalifikacje lekarskie  
oraz testy oceny sprawności fizycznej uczestników i ankietę samooceny stanu zdrowia  
i zadowolenia z życia. Badania będą miały na celu wykluczenie osób ze stanami chorobowymi stanowiącymi potencjalne ryzyko zagrożenia zdrowia w trakcie ćwiczeń.

Po zakwalifikowaniu przez lekarza uczestnicy będą ćwiczyć w grupach maksymalnie  
16 osobowych. Ćwiczenia będą odbywać się 3 razy w tygodniu po 45 minut  
przez okres 3 miesięcy. Zajęcia prowadzone będą przez przeszkolonych trenerów. Pod koniec okresu treningowego przeprowadzone zostaną testy oceniające sprawność fizyczną uczestników oraz poziom satysfakcji z uczestnictwa w programie.

**BEZWZGLĘDNE PRZECIWWSKAZANIA DO INTENSYWNEGO TRENINGU**

**Bezwzględnymi przeciwwskazaniami do intensywnego treningu są:**

* choroba niedokrwienna serca powodująca ból dławicowy przy minimalnej aktywności ruchowej,
* wczesny okres po zawale mięśnia sercowego,
* niewydolność serca,
* zaburzenia rytmu serca i przewodzenia niepoddające się leczeniu,
* wady zastawkowe serca, zwłaszcza z sinicą,
* znaczne powiększenie mięśnia sercowego,
* nadciśnienie tętnicze niepoddające się leczeniu,
* rozrusznik serca (szczególnie bez autoregulacji),
* niewyrównana cukrzyca,
* duża otyłość,
* ostre choroby infekcyjne,
* zaostrzenie choroby astmatycznej,
* choroby nowotworowe,
* choroby metaboliczne niewyrównane.

**WAŻNE INFORMACJE ORGANIZACYJNE**

**W dniu wyznaczonego badania lekarskiego uczestnicy proszeni są o zabranie ze sobą:**

1. dokumentu tożsamości ze zdjęciem np. (dowód osobisty),
2. okularów do czytania (jeśli to konieczne),
3. wygodnego stroju sportowego wraz z obuwiem umożliwiającym przeprowadzenie testów sprawnościowych.

**Ponadto kandydaci w dniu badania dostarczają:**

1. kartę kwalifikacyjną badania lekarskiego, która zawiera informacje o aktualnych  
   i przebytych chorobach oraz stosowanych lekach,
2. zgodę na udział w programie,
3. zgodę na przetwarzanie danych osobowych.

**Dokumenty muszą być wypełnione oraz podpisane, aby móc przystąpić do badania lekarskiego.**

**Jeżeli kandydat posiada dokumentację medyczną, dostarcza kserokopie ww. dokumentacji.**

|  |
| --- |
| Zwracamy się z uprzejmą prośbą o punktualne przybycie na wyznaczoną godzinę badania. Państwa termin zostanie ustalony w celu minimalizacji czasu oczekiwania w kolejce, co pozwoli nam sprawnie przeprowadzić wszystkie zaplanowane badania. O terminie badań lekarskich będziemy informowali drogą telefoniczną. |