

PZDU: _____

OSEBNI ZDUS VPRAŠALNIK - LETO _____

DATUM: _____

DU: _____

ŠPORT (Š) - REKREACIJA (R) - GIBALNA KULTURA (GK)

Z.Š.	VRSTA DEJAVNOSTI ALI AKTIVNOSTI	SE UDELEŽUJE (X)	ORGANIZIRANA VADBA (X)	INDIVIDUALNA VADBA (X)	TEDENSKÉ AKTIVNOSTI (1x,2x,3x,VEČ)	LOKACIJA DEJAVNOSTI V		VADBA OB SVETOVANJU ZDRAVNIKA (DA/NE)	OPUŠČENO/ OVIRANO ZARADI ZDRAVSTVENIH RAZLOGOV (DA/NE)	* OSEBNE OPOMBE ANKETIRANCA * OBČASNE AKTIVNOSTI od 12 do 52 dni LETNO
						NARAVI	DVORANI DOMA			
1.	KEGLJANJE									
2.	BALINANJE									
3.	STRELJANJE									
4.	PLAVANJE									
5.	TEK NA SMUČEH									
6.	ALPSKO SMUČANJE									
7.	KOŠARKA									
8.	NOGOMET									
9.	ODBOJKA									
10.	KOLESARJENJE									
11.	NAMIZNI TENIS									
12.	TEK									
13.	TENIS									
14.	GOLF									
15.	RIBOLOV									
16.	LOV									
17.	KEGLJANJE NA VRVICI									
18.	PIKADO									
19.	METANJE OBROČEV									

OBRNI IN NADALJUJ NA DRUGI STRANI

Z.Š.	VRSTA DEJAVNOSTI ALI AKTIVNOSTI	SE UDELEŽUJE (X)	ORGANIZIRANA VADBA (X)	INDIVIDUALNA VADBA (X)	TEDENSKA AKTIVNOSTI (1x,2x,3x,VEČ)	LOKACIJA DEJAVNOSTI V		VADBA OB SVETOVANJU ZDRAVNIKA (DA/NE)	OPUŠČENO/OVIRANO ZARADI ZDRAVSTVENIH RAZLOGOV (DA/NE)	* OSEBNE OPOMBE ANKETIRANCA * OBČASNE AKTIVNOSTI od 12 do 52 dni LETNO
						NARAVI	DVORANI DOMA			
20.	PLES									
21.	NORDIJSKA HOJA									
22.	PLANINARJENJE									
23.	POHODNIŠTVO									
24.	DRUGE ŠPORTNE PANOGA									
25.	SPLOŠNA TELOVADBA									
26.	JOGA									
27.	TAI CHI in PODOBNO									
28.	MEDITACIJE									
29.	ŠAH									

PODATKI O ANKETIRANCU (OBKROŽI USTREZNO)

SPOL: **Ž** **M** STAROSTNA SKUPINA: **50+** **60+** **70+** **80+** **90+** POMLAD POLETJE JESEN ZIMA
Š R GK Š R GK Š R GK Š R GK AKTIVNOST: **Š R GK Š R GK Š R GK**

VPRAŠANJA ZA TEMELJNE GIBALNE AKTIVNOSTI (OBKROŽI USTREZNO)

TEDENSKA AKTIVNOSTI		POLETJE		JESEN		ZIMA				
TEDENSKA AKTIVNOSTI		Š	R	GK	Š	R	GK			
VPRAŠANJA ZA TEMELJNE GIBALNE AKTIVNOSTI (OBKROŽI USTREZNO)										
OSEBNA DOMAČA VADBA (RAZTEZANJE, MOČ, RAVNOTEŽJE, AEROBNA VADBA)	30	60	90	minut	1X	2X	3X	4X	5X	DNEVNO
SPREHODI	30	60	90	minut	1X	2X	3X	4X	5X	DNEVNO
SPREHODI S SPREMSTVOM	10	20	30	minut	1X	2X	3X	4X	5X	DNEVNO
FIZIČNA HIŠNA OPRAVILA	30	60	90	minut	1X	2X	3X	4X	5X	DNEVNO
RAZGIBAVANJE S PODPORO DRUGE OSEBE (PATRONAŽA, PROSTOVOLJEC)	DA	NE			1X	2X	3X	4X	5X	DNEVNO
REHABILITACIJSKA VADBA V DOMAČEM OKOLJU	DA	NE			1X	2X	3X	4X	5X	DNEVNO