

உங்கள்

பாதுகாப்புக்காக,

துடிப்புடன் இருங்கள்

கேள்வித்தாளை

நிறைவு செய்யுங்கள்.

பாதுகாப்பை யோசியுங்கள். பாதுகாப்பாக விளையாடுங்கள்.  
பாதுகாப்பாக நிலைத்திருங்கள்.

உடற்பயிற்சி உங்களின் உடல் மற்றும் மனநலனை மேம்படுத்தும்.  
சிறிதளவு உடற்பயிற்சி செய்தாலும் நல்லது, அதிகம் செய்தால் இன்னும் சிறப்பு.

பெரும்பாலும் அனைவருக்கும், உடற்பயிற்சியினால் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்களைவிட நன்மைகளே அதிகம். சிலருக்கு, தகுதிவாய்ந்த உடற்பயிற்சி நிபுணர் (QEP - உடற்பயிற்சி அறிவியலில் உயர்நிலைப் பள்ளிப் படிப்புக்குப் பிந்தைய கல்வியையும் அந்த பிரிவில் அட்வான்ஸ்டு சர்ட்டிபிகேஷனையும் முடித்திருக்க வேண்டும் - சான்றளிப்புகளைக் காணவும்) அல்லது உடல்நலப் பராமரிப்பாளரின் குறிப்பிட்ட ஆலோசனையைப் பெற அறிவுறுத்தப்படுகிறது. இந்தக் கேள்வித்தாள் அனைத்து வயதினருக்கும் ஏற்றது - உடலளவில் அதிக துடிப்புடன் இருப்பதற்கான பாதையில் நீங்கள் பயணிக்க உதவுகிறது.

- இந்தக் கேள்வித்தாளை நானே பூர்த்தி செய்கிறேன்.
- எனது குழந்தை/என்னை சார்ந்திருப்போருக்கு பெற்றோர்/பாதுகாவலராக நான் இந்தக் கேள்வித்தாளைப் பூர்த்தி செய்கிறேன்.

## மிகவும் துடிப்புடன் இருக்க தயாராகுங்கள்

ஆம்	இல்லை	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1 கடந்த ஆறு மாதங்களில் நீங்கள் பின்வருபவை எதையேனும் அனுபவித்தீர்களா?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	A இதய நோய் அல்லது பக்கவாதம் இருப்பதை கண்டுபிடித்தல்/சிகிச்சை பெறுதல், அல்லது தினசரி வாழ்க்கையில் அல்லது உடற்பயிற்சியின்போது உங்கள் நெஞ்சில் வலி/அசௌகரியம்/அழுத்தம் ஏற்படுதல்?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	B உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் (BP) இருப்பதை கண்டுபிடித்தல்/சிகிச்சை பெறுதல், அல்லது ஓய்வநேர இரத்த அழுத்தம் (BP) 160/90 mmHg அல்லது அதைவிட அதிகமாக இருத்தல்?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	C உடற்பயிற்சியின்போது மயக்கம் அல்லது தலைசுற்றல்?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	D ஓய்வின்போது சுவாசிப்பதில் பிரச்சனை?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	E ஏதேனும் காரணத்திற்காக சுயநினைவை இழத்தல்/மயக்கம்?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	F மூளை அதிர்ச்சி?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2 நீங்கள் உடல்நலத்திற்காகத் துடிப்புடன் இருப்பதற்கான உங்கள் திறனை பாதிக்கும் வலியோ அல்லது வீக்கமோ தற்போது உங்கள் உடலின் ஏதேனும் ஒரு பாகத்தில் (காயம், கடுமையான திடீரென்று தோன்றிய கீல்வாதம், அல்லது முதுகு வலி போன்றவற்றால்) இருக்கிறதா?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3 உடல்நல பராமரிப்பை வழங்குவர் நீங்கள் குறிப்பிட்ட வகை உடற்பயிற்சியைத் தவிர்க்கவோ மாற்றவோ வேண்டுமென்று உங்களிடம் கூறியுள்ளாரா?
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4 உடல்நலத்திற்காகத் துடிப்புடன் இருப்பதற்கான உங்கள் திறனை பாதிக்கக்கூடிய வேறு ஏதேனும் மருத்துவ அல்லது உடல்நல பிரச்சனை (நீரிழிவு நோய், புற்றுநோய், எலும்புத்துளை நோய், ஆஸ்துமா, முதுகுத்தண்டு காயம்) உங்களுக்கு உள்ளதா?
		.....> அனைத்து கேள்விகளுக்கும் இல்லை: பக்கம் 2க்கு செல்லவும் - உங்களின் தற்போதைய உடற்பயிற்சியை மதிப்பிடவும் >.....

ஏதேனும் கேள்விக்கு ஆம்: குறிப்பு ஆவணத்திற்குச் செல்லவும் - ஆம் என்கிற பதில் இருந்தால் என்ன செய்வது என்ற ஆலோசனை அளிக்கப்பட்டிருக்கும் >>>

## உங்களின் தற்போதைய உடற்பயிற்சியை மதிப்பிடவும்

நீங்கள் இப்போது எவ்வளவு துடிப்புடன் இருக்கிறீர்கள் என்பதை மதிப்பிட பின்வரும் கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கவும்.

- 1 ஒரு வாரத்தில், நீங்கள் எத்தனை நாள் மிதமானது- முதல் விடுவிறுப்பான-தீவிரமான ஏரோபிக் உடற்பயிற்சியை செய்வீர்கள் (நடைபயிற்சி, சுறுசுறுப்பான நடைபயிற்சி, சைக்கிள் ஓட்டுவது அல்லது மெதுவோட்டம் (ஜாகிங்) போன்றவை)?  நாட்கள்/வாரம்
  - 2 மிதமானது- முதல் விடுவிறுப்பான-தீவிரமான ஏரோபிக் உடற்பயிற்சியை (எ.கா., சுறுசுறுப்பான நடைபயிற்சி, செய்யும் நாட்களில், எத்தனை நிமிடங்கள் நீங்கள் இந்த பயிற்சியை செய்வீர்கள்?  நிமிடங்கள்/நாள்
- பெரியவர்களுக்கு, உங்களின் ஒரு வாரத்தின் சராசரி நாட்களின் எண்ணிக்கையை சராசரி நிமிடங்கள்/நாளால் பெருக்கவும்:  நிமிடங்கள்/வாரம்

கனடா நாட்டு உடற்பயிற்சி வழிகாட்டுதல்கள் பெரியவர்கள் ஒவ்வொரு வாரமும் குறைந்தபட்சம் 150 நிமிடங்கள் மிதமானது- முதல் விடுவிறுப்பான-தீவிரமான உடற்பயிற்சியை செய்ய வேண்டுமென்று பரிந்துரைக்கிறது. குழந்தைகளுக்கும் இளைஞர்களுக்கும், தினமும் குறைந்தபட்சம் 60 நிமிடங்கள் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. பெரியவர்களுக்கு ஒவ்வொரு வாரமும் குறைந்தபட்சம் இரண்டு முறை, மற்றும் குழந்தைகளுக்கும் இளைஞர்களுக்கும் ஒவ்வொரு வாரமும் மூன்று முறை தசைகளையும் எலும்புகளையும் வலுப்படுத்த வேண்டுமென்றும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. (csep.ca/guideinesஐ பார்க்கவும்).



## மிகவும் துடிப்புடன் இருப்பதற்கான பொதுவான ஆலோசனை

உங்களின் உடல்பயிற்சியைப் படிப்படியாக அதிகரித்தீடுங்கள், அப்போதுதான் உங்களுக்கு நேர்மறையான அனுபவம் கிடைக்கும். உங்கள் நாளில் உங்களுக்கு பிடித்த வகையில் உடற்பயிற்சிகளை அமைத்தீடுங்கள் (எ.கா., நண்பருடன் சேர்ந்து நடந்தீடுங்கள், பள்ளி அல்லது வேலைக்கு உங்கள் சைக்கிளில் செல்லுங்கள்), உங்களின் மந்தமான நடத்தையைக் குறைத்தீடுங்கள் (எ.கா., நீண்டநேரம் அமர்ந்திருப்பது).

நீங்கள் தீவிரமான உடற்பயிற்சியை செய்ய விரும்பினால் (அதாவது, உரையாடலைத் தொடர்வதைக் கடினமாக்கும் தீவிரத்தில் மேற்கொள்ளப்படும் உடற்பயிற்சி), மற்றும் மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள குறைந்தபட்ச உடற்பயிற்சி பரிந்துரைகளை நீங்கள் நிறைவேற்றவில்லை என்றால், முன்கூட்டியே தகுதிவாய்ந்த உடற்பயிற்சி நிபுணரிடம் (QEP) ஆலோசனைப் பெறுங்கள். இது உங்களின் உடற்பயிற்சி பாதுகாப்பானதா மற்றும் உங்கள் சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்றதா என்பதை உறுதிசெய்ய உதவும்.

ஆரோக்கியமான கர்ப்பத்திற்கு உடற்பயிற்சியும் அவசியமாகும்.

தற்காலிக நோயால் உங்களுக்கு உடல்நலம் சரியில்லை என்றால் மிகவும் துடிப்புடன் இருப்பதற்கு மாறுவதைத் தாமதப்படுத்தவும்.



## உறுதிமொழி

எனக்கு தெரிந்தவரை, இந்தக் கேள்வித்தாளில் நான் அளித்துள்ள தகவல்கள் அனைத்தும் சரியானவை. என்னுடைய உடல்நலம் மாற்றமடைந்தால், நான் இந்தக் கேள்வித்தாளை மீண்டும் பூர்த்தி செய்வேன்.

நான் பக்கம் 1இல் அனைத்து கேள்விகளுக்கும் இல்லை என்று பதிலளித்துள்ளேன்

நான் பக்கம் 1 ஏதேனும் கேள்விக்கு ஆம் என்று பதிலளித்துள்ளேன்



கீழே உறுதிமொழியில் கையெழுத்திட்டு, தேதி குறிப்பிடவும்

கீழே உங்களுக்கு பொருந்தும் பெட்டியை டிக் செய்யவும்;

- நான் உடல்நல பராமரிப்பாளர் அல்லது தகுதிவாய்ந்த உடற்பயிற்சி நிபுணரிடம் (QEP) ஆலோசனைப் பெற்றேன். அவர் நான் உடல்ரீதியாகத் துடிப்புடன் இருக்க வேண்டுமென்று பரிந்துரைத்தார்.
- நான் உடல்நல பராமரிப்பாளர் அல்லது QEPயிடம் ஆலோசனைப் பெறாமலேயே நானே உடல்ரீதியாக துடிப்புடன் இருப்பது குறித்து மிகவும் செளகரியமாக உணர்கிறேன்.

பெயர் (+ பெற்றோர்/பாதுகாவலரின் பெயர், உகந்ததாக இருந்தால்) [அச்சிடவும்]

கையெழுத்து (அல்லது பெற்றோர்/பாதுகாவலரின் பெயர், உகந்ததாக பிறந்த தேதி இருந்தால்)

தேதி

மெயில் (விருப்பத்தைப் பொறுத்தது)

தொலைபேசி (விருப்பத்தைப் பொறுத்தது)

## திட்டமிடல் மற்றும் ஆதரவு மூலம் நீங்கள் மேலும் உடல்ரீதியாகத் துடிப்பாக இருப்பதன் பலன்களை அனுபவிக்கலாம். QEP உதவலாம்.

- நீங்கள் உடல்ரீதியாக மேலும் துடிப்பாக இருப்பதற்கு QEPயிடம் ஆலோசனைப் பெற விரும்பினால், இந்தப் பெட்டியை டிக் செய்யவும். (பூர்த்தி செய்யப்பட்ட இந்தக் கேள்வித்தாள், QEP உங்களைத் தெரிந்து கொள்ளவும், உங்கள் தேவைகளைப் புரிந்து கொள்ளவும் உதவும்.)

ஏதேனும் கேள்விக்கு நீங்கள் ஆம் என்று பதிலளித்திருந்தால் இந்த பரிந்துரை ஆவணத்தைப் பயன்படுத்துங்கள். உடல்நலமிகவும் துடிப்புள்ளவராக மாறுவது பற்றி உடல்நல பராமரிப்பாளர் அல்லது தகுதிவாய்ந்த உடற்பயிற்சி நிபுணரிடம் ஆலோசனைப் பெற்றிருக்கவில்லை என்றால் இந்த பரிந்துரை ஆவணத்தைப் பயன்படுத்தவும்.

**1 கடந்த ஆறு மாதங்களில் நீங்கள் பின்வருபவற்றில் (A முதல் F) எதையேனும் அனுபவித்தீர்களா?**

<p><b>A</b> இதய நோய் அல்லது பக்கவாதம் இருப்பதை கண்டுபிடித்தல்/ சிகிச்சை பெறுதல், அல்லது தினசரி வாழ்க்கையில் அல்லது உடற்பயிற்சியின்போது உங்கள் நெஞ்சில் வலி/அசௌகரியம்/ அழுத்தம் ஏற்படுகிறதா?</p> <p><input type="checkbox"/> ஆம்</p>	<p>உடற்பயிற்சி பலனளிக்கலாம். உங்களுக்கு இதய நோய்க்கு சிகிச்சையளிக்கப்பட்டு, கடந்த 6 மாதங்களுக்குள் நீங்கள் இதய மறுவாழ்வு திட்டத்தைப் முடிக்கவில்லை என்றால், மருத்துவரிடம் ஆலோசனைப் பெறுங்கள் - மேற்பார்வையுடன் கூடிய இதய மறுவாழ்வு திட்டம் திடமாகப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. 6 மாதங்களாக உடற்பயிற்சி செய்யாமல் மீண்டும் செய்ய துவங்கினால், இலேசானது- முதல் மிதமான-தீவிரத்தைக் கொண்ட உடற்பயிற்சியிலிருந்து துவங்குங்கள். உங்கள் நெஞ்சில் வலி/அசௌகரியம்/ அழுத்தம் ஏற்பட்டால், அது உங்களுக்கு புதிதாகத் தெரிந்தால், மருத்துவரிடம் பேசுங்கள். அறிகுறியை விவரித்து, எந்த செயல்பாடு அதனை ஏற்படுத்துகிறது என்பதை விவரியுங்கள்.</p>
<p><b>B</b> உயர் இரத்த அழுத்தம் (BP) இருப்பதைக் கண்டுபிடித்தல்/ சிகிச்சை பெறுதல், அல்லது ஓய்வுநேர இரத்த அழுத்தம் (BP) 160/90 mmHg அல்லது அதைவிட அதிகமாக இருக்கிறதா?</p> <p><input type="checkbox"/> ஆம்</p>	<p>உங்களுக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் (BP) இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டு, சிகிச்சையளிக்கப்பட்டிருந்தால் உடற்பயிற்சி பலனளிக்கக்கூடும். உங்களின் ஓய்வு இரத்த அழுத்தம் (BP) பற்றி உறுதியாகத் தெரியவில்லை என்றால், உடல்நல பராமரிப்பாளர் அல்லது தகுதிவாய்ந்த உடற்பயிற்சி நிபுணரை (QEP) அளவிட சொல்லுங்கள். நீங்கள் இரத்த அழுத்த மருந்தை உட்கொண்டு, உங்கள் இரத்த அழுத்தம் (BP) நல்ல கட்டுப்பாட்டில் இருந்தால், வழக்கமான உடற்பயிற்சி பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. உங்கள் மருத்துவருக்கு உங்கள் உடற்பயிற்சி பற்றித் தெரிந்திருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் உங்கள் மருந்து தேவைகளை கண்காணிக்க முடியும். உங்கள் இரத்த அழுத்தம் (BP) 160/90 அல்லது அதற்கு மேல் இருந்தால், நீங்கள் மருத்துவ அனுமதியைப் பெற்று பாதுகாப்பான, உகந்த உடற்பயிற்சி பற்றி QEPயிடம் ஆலோசனைப் பெற வேண்டும்.</p>
<p><b>C</b> உடற்பயிற்சியின்போது மயக்கம் அல்லது தலைசுற்றல்* உள்ளதா?</p> <p><input type="checkbox"/> ஆம்</p>	<p>இது போல் உணர்வதற்குச் சாத்தியமான பல காரணங்கள் உள்ளன. இவற்றில் பல காரணங்கள் பிரச்சனையானவை அல்ல. மிகவும் துடிப்பானவராக மாறுவதற்கு முன், காரணங்களைக் கண்டுபிடித்து, அபாயத்தைக் குறைக்க உடல்நல பராமரிப்பாளரிடம் ஆலோசனைப் பெறுங்கள். அதுவரை, உங்கள் உடற்பயிற்சியின் தீவிரத்தை அதிகரிக்காமல் இருங்கள்.</p>
<p><b>D</b> ஓய்வின்போது சுவாசிப்பதில் பிரச்சனை உள்ளதா?</p> <p><input type="checkbox"/> ஆம்</p>	<p>உங்களுக்கு ஆஸ்துமா இருந்து, மருந்தினால் நிவாரணம் கிடைத்தால், இலேசானது முதல் மிதமானது வரையிலான உடற்பயிற்சி பாதுகாப்பானது. சுவாசிப்பதில் உங்களுக்கு இருக்கும் பிரச்சனைக்கு மருந்தினால் நிவாரணம் கிடைக்கவில்லை என்றால், மருத்துவரிடம் ஆலோசனைப் பெறுங்கள்.</p>
<p><b>E</b> ஏதேனும் காரணத்திற்காக சுயநினைவை இழத்தல்/மயக்கம் உள்ளதா?</p> <p><input type="checkbox"/> ஆம்</p>	<p>மிகவும் துடிப்பானவராக மாறுவதற்கு முன், காரணங்களை அடையாளம் காணவும், அபாயத்தைக் குறைக்கவும் மருத்துவரிடம் ஆலோசனைப் பெறுங்கள். மருத்துவ அனுமதி பெற்றதும், தகுதிவாய்ந்த உடற்பயிற்சி நிபுணரிடம் (QEP) உங்கள் உடல்நிலைக்கு பொருத்தமான உடற்பயிற்சி வகைகள் பற்றி ஆலோசனைப் பெறுங்கள்.</p>
<p><b>F</b> மூளை அதிர்ச்சி உள்ளதா?</p> <p><input type="checkbox"/> ஆம்</p>	<p>மூளை அதிர்ச்சி என்பது மூளையில் ஏற்படும் காயம். இது குணமாக நேரமெடுக்கும். இந்த அறிகுறிகளை அனுபவிக்கும்போதே உடற்பயிற்சியை அதிகரித்தால் உங்கள் அறிகுறிகள் மோசமாகலாம், நீங்கள் குணமாவதற்கு அதிக நாட்களாகலாம், மற்றும் உங்களுக்கு மற்றொரு மூளை அதிர்ச்சி ஏற்படுவதற்கான அபாயம் அதிகரிக்கலாம். உடல்நல பராமரிப்பாளர் நீங்கள் எப்போது உடல்நலமிகவும் துடிப்பானவராக மாறு துவங்கலாம் என்று உங்களுக்குத் தெரிவிப்பார். தகுதிவாய்ந்த உடற்பயிற்சி நிபுணர் (QEP) இதனைத் தொடங்க உங்களுக்கு உதவலாம்.</p>

உங்களின் ஆம் என்ற பதிலுக்கான ஆலோசனையைப் படித்த பிறகு, துடிப்புடன் இருங்கள் கேள்வித்தாளின் பக்கம் 2ற்கு செல்லவும் - உங்களின் தற்போதைய உடற்பயிற்சியை மதிப்பிடவும்

ஏதேனும் கேள்விக்கு நீங்கள் ஆம் என்று பதிலளித்திருந்தால் இந்த பரிந்துரை ஆவணத்தைப் பயன்படுத்துங்கள். உடல்நல மிகவும் துடிப்புள்ளவராக மாறுவது பற்றி உடல்நல பராமரிப்பாளர் அல்லது தகுதிவாய்ந்த உடற்பயிற்சி நிபுணரிடம் ஆலோசனைப் பெற்றிருக்கவில்லை என்றால் இந்த பரிந்துரை ஆவணத்தைப் பயன்படுத்தவும்.

**2 நீங்கள் உடல்நல மிகவும் துடிப்புடன் இருப்பதற்கான உங்கள் திறனை பாதிக்கும் வலியோ அல்லது வீக்கமோ தற்போது உங்கள் உடலின் ஏதேனும் ஒரு பாகத்தில் (காயம், கடுமையான திடீரென்று தோன்றிய கீல்வாதம், அல்லது முதுகுவலி போன்றவற்றால்) இருக்கிறதா?**

ஆம்

இந்த வீக்கம் அல்லது காயம் புதியதாக இருந்தால், உடல்நல பராமரிப்பாளரிடம் ஆலோசனைப் பெறுங்கள். இல்லையென்றால், அனைத்து வலியில்லா அசைவின்போதும் உங்கள் மூட்டுகளை மெதுவாகவும் மென்மையாகவும் நகர்த்துவதன் மூலம் உங்கள் மூட்டுகளை ஆரோக்கியமாக வைத்திருங்கள், வலியைக் குறைத்திருங்கள். உங்களுக்கு இடுப்பு, மூட்டு அல்லது கணுக்கால் வலி இருந்தால் நீச்சல் அல்லது சைக்கிள் ஓட்டுவது போன்ற குறைவான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் செயல்பாடுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். வலி குறைந்ததும், திடீரென்று வலி ஏற்படுவதற்கு முன்பு செய்ததைவிட குறைவான நிலையில் உங்கள் வழக்கமான உடற்பயிற்சிகளைப் படிப்படியாகத் துவங்குங்கள். மிகவும் துடிப்புடன் இருப்பதற்கும், எதிர்காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய வலியைத் தடுக்கவும் குறைக்கவும் உங்களுக்கு உதவ பின்தொடர்வதற்கு ஒரு தகுதிவாய்ந்த உடற்பயிற்சி நிபுணரிடம் (QEP) ஆலோசனைப் பெறுங்கள்.

**3 உடல்நல பராமரிப்பை வழங்குவர் நீங்கள் குறிப்பிட்ட வகை உடற்பயிற்சியைத் தவிர்க்கவோ மாற்றவோ வேண்டுமென்று உங்களிடம் கூறியுள்ளாரா\*?**

ஆம்

உங்கள் உடல்நல பராமரிப்பாளரின் ஆலோசனையைக் கேளுங்கள். தகுதிவாய்ந்த உடற்பயிற்சி நிபுணரிடம் (QEP) ஏதேனும் பிரச்சனைகள் உள்ளதா என்று கேட்டு, உங்கள் வாழ்க்கைமுறையையும் உடல்நல பராமரிப்பாளரின் ஆலோசனையையும் கருத்தில் கொண்டு பாதுகாப்பான உடற்பயிற்சிக்கு குறிப்பிட்ட ஆலோசனையை வழங்குவார்.

**4 உடல்நல மிகவும் துடிப்புடன் இருப்பதற்கான உங்கள் திறனை பாதிக்கக்கூடிய வேறு ஏதேனும் மருத்துவ அல்லது உடல்நல பிரச்சனை (நீரிழிவு நோய், புற்றுநோய், எலும்புத்துளை நோய், ஆஸ்துமா, முதுகுத்தண்டு காயம்) உங்களுக்கு உள்ளதா?**

ஆம்

சிலர் உடற்பயிற்சி பாதுகாப்பற்றதாக மாறக்கூடிய மருத்துவநிலை அல்லது உடல்நிலை தங்களுக்கு இருக்கலாம் என்று வருந்தக்கூடும். ஆனால், வழக்கமான உடற்பயிற்சி பல பிரச்சனைகளை நிர்வகித்து, மேம்படுத்தும். உடற்பயிற்சி சிக்கல்கள் ஏற்படுவதற்கான அபாயத்தையும் குறைக்கும். தகுதிவாய்ந்த உடற்பயிற்சி நிபுணர் (QEP) உங்கள் மருத்துவ வரலாறையும் வாழ்க்கைமுறையையும் கருத்தில் கொண்டு பாதுகாப்பான உடற்பயிற்சிக்கு குறிப்பிட்ட ஆலோசனையை வழங்கி உதவலாம்.

உங்களின் ஆம் என்ற பதிலுக்கான ஆலோசனையைப் படித்த பிறகு, துடிப்புடன் இருங்கள் கேள்வித்தாளின் பக்கம் 2ற்கு செல்லவும் - உங்களின் தற்போதைய உடற்பயிற்சியை மதிப்பிடவும்

## உடல்நல மிகவும் துடிப்புள்ளவராக மாறுவதற்கு கூடுதல் தகவல் தேவையா?

► [csep.ca/certifications](http://csep.ca/certifications)

உங்களின் உடற்பயிற்சி இலக்குகளுக்கு, CSEP சான்றுபெற்ற உறுப்பினர்களால் உதவ முடியும்.

► [csep.ca/guidelines](http://csep.ca/guidelines)

அனைத்து வயதினருக்குமான கனடிய உடற்பயிற்சி வழிகாட்டுதல்கள்.

An Initiative by



Partner in Sport



Scan for more  
Sports Safety tips

