

The questionnaire will indicate whether you should check with your doctor before you start a programme of physical activity. If you are over 69 years of age and you are not used to being very active you should certainly check with your doctor. We will treat all information confidentially.

1. Have you ever been diagnosed with a heart condition with advice from a doctor that you should only do physical activity recommended by them?	Yes <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
2. Have you ever felt pain in your chest whilst you were physically active?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Have you ever felt chest pain whilst you were at rest?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Do you ever feel faint or have dizzy spells?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Do you have a joint problem that could be made worse by exercise?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Have you ever been diagnosed with high blood pressure?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Are you currently pregnant or have you had a baby in the last six months?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Are you currently taking any medication or have any medical conditions that the instructor should be made aware of? If yes, please provide details:	<input type="text"/>	

If you have answered yes to one or more questions

Talk to your doctor by phone or in person before participating in physical activity. Tell your doctor about the question(s) you have answered yes to. You may still be able to do any activity you want - as long as you begin slowly and build up gradually - or you may need to limit your activities to those which are safe for you. Talk with your doctor about the kind of activity you wish to participate in and follow their advice.

If you have answered no to all questions

You can be reasonably confident that you can start to increase your physical activity and take part in a progressive exercise programme. Remember - begin slowly and build up gradually.

Please note

If your health changes so that you answer yes to any of the above questions, please inform the Centre immediately. Delay becoming more active if you feel unwell because of a temporary illness such as cold or flu - wait until you feel better.

Your privacy

Why do we collect this information from you?

We use the information here to assess your ability to take part in a programme of physical activity.

Who has access to your information?

This information is accessible to Sport Wales personnel who operate our sport and leisure facilities. We may share this information to fulfil any legal or statutory requirements. We never sell or share your information for commercial reasons, and store all information within the EU on secure servers.

How long do you keep my information?

We will keep this information for the duration of your membership and then for a period of seven years for compliance and assurance purposes.

How can I update the information you hold on me, or request you remove me from your records?

It's important you update your health records if anything here changes to allow us to assess any impact on your physical activity participation. You can change the information we hold on you including your contact details or request your information to be removed from our records by calling 0300 300 3123.

You can find out more about our Privacy Policy by going to www.privacy.sport.wales

I have read, understood and completed this questionnaire. All questions have been answered to the best of my knowledge. I confirm I have completed a gym induction

Name
Membership No

Signature
Date

Emergency Contact Information:

Name

Contact Number

Instructor Sign Off

Date

Bydd yr holiadur yn nodi os y dylech wirio gyda'ch meddyg cyn cychwyn ar raglen o weithgaredd corfforol. Dylech yn bendant wirio gyda'ch meddyg os ydych dros 69 mlwydd oed a heb arfer bod yn egniol iawn. Byddwn yn trin yr holl wybodaeth yn gyfrinachol.

	Do/Ydw/Oes	Na
1. Hydych chi erioed wedi cael diagnosis o gyflwr y galon gyda chynghor gan feddyg mai dim ond gweithgaredd corfforol a argymhellir ganddyn nhw y dylech ei wneud?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ydych chi erioed wedi teimlo poen yn eich brest pan oeddech yn gorfforol egniol?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ydych chi erioed wedi teimlo poen yn eich brest pan oeddech yn gorffwys?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ydych chi weithiau'n teimlo'n wan neu'n cael cyfnodau penysgafn?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Oes gennych chi broblem gyda'ch cymalau y gallai ymarfer ei waethygu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ydych chi erioed wedi cael diagnosis o bwysedd gwaed uchel?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ydych chi'n feichiog ar hyn o bryd neu ydych chi wedi cael babi yn y chwe mis diwethaf?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ydych chi'n cymryd unrhyw foddion ar hyn o bryd neu oes gennych chi unrhyw gyflyrau meddygol y dylai'r hyfforddwr wybod amdanynt? Os oes, rhowch fanylion os gwelwch yn dda.	<input type="text"/>	

Os ydych wedi ateb do, ydw neu oes i un neu fwy o gwestiynau

Siaradwch gyda'ch meddyg dros y ffôn neu wyneb yn wyneb cyn cymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol. Dywedwch wrth eich meddyg am y cwestiwn/cwestiynau yr ydych wedi ateb do, ydw neu oes iddynt. Efallai y gallwch ddal wneud unrhyw weithgaredd a ddymunwch - cyhyd â'ch bod yn dechrau'n araf ac yn cynyddu'n raddol - neu efallai y bydd angen i chi gyfyngu eich gweithgareddau i'r rhai sy'n ddiogel i chi. Siaradwch gyda'ch meddyg am y math o weithgaredd y dymunwch gymryd rhan yndo a dilyn eu cynghor.

Os ydych wedi ateb na i bob cwestiwn

Gallwch fod yn rhesymol hyderus y gallwch ddechrau cynyddu eich gweithgaredd corfforol yn araf a chymryd rhan mewn rhaglen ymarfer cynyddol. Cofiwch - dechreuwch yn araf a chynyddu'n raddol.

Nodwch os gwelwch yn dda

Hysbyswch y Ganolfan ar unwaith os gwelwch yn dda os yw'ch iechyd yn newid a'ch bod yn ateb do, ydw neu oes i unrhyw un o'r cwestiynau uchod. Gohiriwch ddod yn fwy egniol os nad ydych yn teimlo'n dda oherwydd salwch dros dro fel yr anwyd neu ffliw - arhoswch nes byddwch yn teimlo'n well.

Eich preifatrwydd

Pam ydyn ni'n casglu'r wybodaeth yma gennych?

Defnyddiwn yr wybodaeth yma i asesu eich gallu i gymryd rhan mewn rhaglen o weithgaredd corfforol.

Pwy sydd â mynediad i'ch gwybodaeth?

Mae'r wybodaeth ar gael i bersonél Chwaraeon Cymru sy'n gweithredu ein cyfleusterau chwaraeon a hamdden. Gallwn rannu'r wybodaeth i gyflawni unrhyw ofynion cyfreithiol neu statudol. Nid ydym byth yn gwerthu na rhannu eich gwybodaeth am resymau masnachol a chaiff pob gwybodaeth ei chadw o fewn yr Undeb Ewropeaidd ar serfwyr diogel.

Pa mor hir fyddwch chi'n cadw fy ngwybodaeth?

Byddwn yn cadw'r wybodaeth ar gyfer cyfnod eich aelodaeth ac yna am gyfnod o saith mlynedd ar gyfer dibenion cydymffurfiaeth a sicrwydd.

Sut allaf i ddiweddarau'r wybodaeth a gadwch amdanaf, neu ofyn i chi fy nhynnu o'ch cofnodion?

Mae'n bwysig eich bod yn diweddarau eich cofnodion iechyd os oes unrhyw beth yma'n newid i'n galluogi i asesu unrhyw effaith ar i chi gymryd rhan mewn gweithgaredd corfforol. Gallwch newid yr wybodaeth a gadwn amdanoch yn cynnwys eich manylion cyswllt neu ofyn am dynnu'ch gwybodaeth o'n cofnodion drwy ffonio 0300 300 3123.

Gallwch gael mwy o wybodaeth am ein Polisi Preifatrwydd drwy fynd i www.privacy.sport.wales

Rwyf wedi deall, darllen a llenwi'r holiadur. Cafodd pob cwestiwn eu hateb yn gywir hyd y gwn. Rwy'n cadarnhau fy mod wedi cwblhau rhaglen cynefino campfa

Enw

Llofnod

Rhif Aelodaeth

Dyddiad

Gwybodaeth Gyswllt Argyfwng:

Enw

Rhif Cyswllt

Llofnod Hyfforddwr

Dyddiad