



## TUTORIAL GESUNDHEITSFRAGEBOGEN

Um den Gesundheitsfragebogen auszufüllen, müssen Sie zunächst ein Konto auf der Internetseite der Fédération Française de Cyclisme erstellen. Das Erstellen eines Kontos, das Ihnen den Zugang zum Gesundheitsfragebogen ermöglicht, verpflichtet Sie zu nichts.

Der Gesundheitsfragebogen ist kostenlos und nur 4 Monate lang gültig.

Um an der L'Alsacienne teilzunehmen, muss er **erst ab dem 1. März** ausgefüllt und bis **spätestens am 10. Juni, 23:59 Uhr** mit der Anmeldung hochgeladen werden. .



<https://compte.ffc.fr/>



# Espace Licencier

[Mot de passe oublié](#)

[Identifiant oublié](#)

Vous n'avez pas de compte et n'avez jamais été licencié FFC ? Créer un compte

[Aide en ligne](#)

1





Das Konto Ersteller

2



# Creation de compte



IdentificationEmailInformationsMot de passe

Merci de fournir les informations du pratiquant.

Frau / Herr

Name

Vorname

Geburtsdatum

Tag

Monat

Jahr


E-Mail-adress

DAS KONTO ERSTELLEN





Si vous avez déjà eu une licence par le passé, alors vous disposez déjà d'un compte. Dans ce cas, retournez sur la page d'accueil et utilisez l'option "Identifiant oublié" ou "Mot de passe oublié".

<< Zurück

3



# Creation de compte



IdentificationEmailInformationsMot de passe

Merci de confirmer l'identité du licencié :

Vorname NAME

Gegurtsdatum

ICH BESTÄTIGE DIE ANGABEN

<< Zurück

4



## Creation de compte






Identification      Email      Informations      Mot de passe

Ihnen wurde eine E-Mail geschickt, um Ihre E-Mail-Adresse zu bestätigen.

Wenn Sie die E-Mail nicht erhalten, überprüfen Sie bitte Ihren Spam-Ordner. Ansonsten kontaktieren Sie uns bitte, indem Sie auf diesen Link klicken:

[Kontakt](#)

[<< Zurück](#)

5



De : Espace Licence FFC <no re-ply@ffc.fr>

Pour :

Sujet : Espace licencié Fédération Française de Cyclisme

### Erstellung eines FFC-Kontos

Im Lizenzbereich des französischen Radsportverbands (Fédération Française de Cyclisme) wurde ein Antrag auf Erstellung eines Kontos gestellt.

Wenn Sie nicht der Urheber dieser Anfrage sind, können Sie diese E-Mail ignorieren.



[Bestätigen Sie Ihr Konto](#)

Wenn der obige Link nicht funktioniert, können Sie die folgende Adresse in Ihren Browser kopieren

<https://licence.f>

Mit freundlichen Grüßen,  
Fédération Française de Cyclisme (Französischer Radsportverband)



## Creation de compte



Identification



Email



Informations



Mot de passe

Merci d'avoir validé votre adresse email. Afin de finaliser votre compte, nous avons besoin d'informations supplémentaires.

Adresse

Optionnel : Complément Adresse 1

Optionnel : Complément Adresse 2

Postleitzahl

Ort

Pays

Nationalité

Land


Nationalität

Abonnements ?





- ☐ Informations club
- ☐ Newsletter FFC
- ☐ Offres & bons plans par email
- ☐ Offres & bons plans par SMS

Weiter >>

7



# Creation de compte



Identification — Email — Informations — Mot de passe

Das Passwort muss mindestens folgende Zeichen beinhalten:

- 6 Zeichen
- Ein Kleinbuchstabe
- Ein Großbuchstabe
- Eine Zahl
- Ein Sonderzeichen

Mot de passe

Passwort

Confirmation du mot de passe

Bestätigung des Passworts

**SPEICHERN**

[<< Zurück](#)

8



# Creation de compte

Ihr Konto wurde erstellt. Ihre PIN (FFC-Identifikationsnummer) lautet: xxxxxxxxx

Sie können sich nun mit dem gespeicherten Passwort einloggen

**Login**



9

De : Espace Licence FFC <no re-ply@ffc.fr>

Pour :

Sujet : Votre compte Fédération Française de Cyclisme

### Bestätigung der Erstellung Ihres FFC-Kontos

Ihr Konto im Lizenzbereich der Fédération Française de Cyclisme (Französischer Radsportverband) wurde erfolgreich erstellt.

Ihre FFC-Identifikationsnummer (PIN) : xxxxxxxxxxxxxx


Sie können sich ab sofort im Lizenzbereich anmelden :


<https://licence.ffc.fr>





Mit freundlichen Grüßen,  
Fédération Française de Cyclisme (Französischer  
Radsportverband)

10

**Mon compte FFC**








[Mot de passe oublié](#)

[Identifiant oublié](#)

Vous n'avez pas de compte et n'avez jamais été licencié FFC ? [Créer un compte](#)

[Aide en ligne](#)

Espaces FFC auxquels vous pouvez accéder



Cliquer pour modifier


Vorname Name

**Espace Licencié**

Vorname Name

Accéder


Mes espaces

 Incident de sécurité

Mes informations

Préférences

Mot de passe

 Attestation santé

Supprimer mon compte

## BESCHEINIGUNG ÜBER DIE TEILNAHME AM GESUNDHEITSMODUL UND GENEHMIGUNG ZUR TEILNAHME AN RADSPORTWETTBEWERBEN

**Module santé**

Wenn Sie das Gesundheitsmodul ausfüllen und Ihre Antworten dies zulassen, können Sie eine Bescheinigung erhalten, die Ihnen die Teilnahme an Wettkämpfen unter der Federführung der FFC ermöglicht.

Das Gesundheitsmodul ausfüllen

**Historique**

Aucun module santé complété.

## FFC-LIZENZ - GESUNDHEITSMODUL

Die Ausübung des Radsports ist gut für die Gesundheit.

Allerdings muss jeder seine Praxis an seine Krankheiten, Fähigkeiten und potenziellen Einschränkungen anpassen. Um ohne Risiko Radfahren zu können ist eine medizinische Betreuung unumgänglich, die von Ihrem Hausarzt, einem Facharzt oder einem Sportmediziner durchgeführt wird.

Dieses Gesundheitsmodul dient der Aufklärung und Prävention:

- Ein ärztliches Attest wird nur bei Symptomen verlangt, die potenziell auf Herzkrankheiten hinweisen, die ein Risiko für einen plötzlichen Herztod darstellen.
- Indem Sie die verschiedenen Kästchen dieses Moduls ankreuzen, verpflichten Sie sich, dass Sie alles gelesen und verstanden haben und die notwendigen Vorkehrungen im Hinblick auf die gegebenen Empfehlungen getroffen haben.



Weiter

## Historique

Aucun module santé complété.

## 1. SYMPTOME - GESUNDHEITSFRAGEBOGEN

SIE MÜSSEN EIN ÄRZTLICHES ATTEST VORLEGEN, IN DEM BESTÄTIGT WIRD, DASS KEINE KONTRAINDIKATIONEN FÜR DEN RADSPORT ODER FÜR RADSPORTWETTKÄMPFE BESTEHEN, JE NACHDEM, WELCHE ART VON LIZENZ SIE BEANTRAGT HABEN, WENN SIE IN DEN LETZTEN ZWÖLF MONATEN EINES DER FOLGENDEN SYMPTOME VERSPÜRT HABEN:

- Schmerzen in der Brust bei körperlicher Anstrengung
- Herzklopfen (ungewöhnliche Wahrnehmung eines unregelmäßigen oder sehr schnellen Herzschlags)
- Plötzlicher Verlust des Bewusstseins
- Abnormale und ungewöhnliche starke Atemnot bei körperlicher Anstrengung

☐ Ja, ich habe eines oder mehrere dieser Symptome verspürt

Ich muss dann einen Arzt aufsuchen und eine Bescheinigung darüber vorlegen, dass keine Kontraindikation für das Radfahren (oder ggf. für den Radsport) vorliegt. In dieser muss unbedingt die Erstellung eines Elektrokardiogramms (EKG) angegeben sein – gemäß dem FFC-Modell.

☐ Nein, ich habe keines dieser Symptome verspürt. Indem ich dieses Kästchen ankreuze, bestätige ich eidesstattlich:

Dass ich verstehe, dass diese Symptome mit einem hohen kardiologischen Risiko beim Radfahren verbunden sind.

Dass ich mich dazu verpflichte, die intensive sportliche Aktivität zu beenden und dringend einen Arzt aufzusuchen, wenn diese Symptome auftreten.

Vorherig

Weiter

Die Antwort „Ja“ auf Frage „1. SYMPTOME“ bedingt das Erstellen eines Elektrokardiogramms



## 2. VORGESCHICHTE UND MEDIZINISCHE PROBLEME: VERBANDSEMPFEHLUNGEN

### 2.1 – RISIKOFAKTOREN UND PATHOLOGIEEN

SIE MÜSSEN EINEN ARZT AUSUCHEN, UM EINE MÖGLICHE KONTRAINDIKATION ZU ÜBERPRÜFEN, UM EINE UNTERSUCHUNG VOR DER AUSÜBUNG VON INTENSIVEM RADSPORT ODER WETTKÄMPFEN DURCHZUFÜHREN ODER UM DIE AUSÜBUNG DES RADSPORTS ANZUPASSEN FALLS EINER DER FOLGENDEN FÄLLEN ZUTRIFFT:

- Ein Mitglied Ihrer Familie (Eltern, Bruder, Schwester, Kinder) ist plötzlich an einer Herzerkrankung oder einer ungeklärten Ursache gestorben
- Ein Mitglied Ihrer Familie (Eltern, Bruder, Schwester) hat vor dem 35. Lebensjahr eine Herzerkrankung erlitten
- Sie haben noch nie ein Elektrokardiogramm (EKG) erstellen lassen

*Für die Ausübung von Leistungssport empfiehlt die französische Gesellschaft für Kardiologie ein EKG alle 3 Jahre bis zum Alter von 20 Jahren und alle 5 Jahre im Alter von 20 bis 35 Jahren*

Sie haben nach 35 Jahren (wenn Sie ein Mann sind) bzw. 45 Jahren (wenn Sie eine Frau sind) wieder eine intensive körperliche Aktivität aufgenommen, ohne eine medizinische Untersuchung zur Einschätzung Ihres kardiovaskulären Risikos durchzuführen.

Sie fahren nach dem 60. Lebensjahr weiterhin intensiv Rad oder nehmen an Wettkämpfen teil.

Sie sind über 50 Jahre alt und Raucher

Sie haben eine chronische Erkrankung:

Das Vorhandensein chronischer Erkrankungen muss die Frage nach der Anpassung der sportlichen Betätigung aufwerfen

Insbesondere kardiovaskuläre Erkrankungen und Erkrankungen, die als kardiovaskuläre Risikofaktoren identifiziert wurden (Diabetes, Bluthochdruck, Cholesterin)

Aber jede Erkrankung kann ein Risiko darstellen, entweder aufgrund ihrer Natur oder aufgrund der Nebenwirkungen ihrer Behandlungen

Sie werden wegen einer Erkrankung oder eines Traumas der Wirbelsäule betreut

Sie haben im letzten Jahr aus gesundheitlichen Gründen mehr als einen Monat lang mit dem Radfahren aufgehört.

☐ INDEM ICH DIESES KÄSTCHEN ANKREUZE, BESTÄTIGE ICH EIDESSTATTLICH, DASS:

Ich verstehe, dass bestimmte familiäre Vorbelastungen, kardiovaskuläre Risikofaktoren und Krankheiten zu einem Risiko bei der Ausübung des Sports führen können und dass diese einen Besuch bei einem Arzt erfordern, um eine sichere Ausübung des Sports zu gewährleisten.

Ich verstehe, dass eine ärztliche Untersuchung in bestimmten Lebensabschnitten notwendig ist, um meinen Gesundheitszustand, die Anpassung meines Radsports und seine Risiken zu beurteilen.

Vorherig

Weiter

## 2. VORGESCHICHTE UND MEDIZINISCHE PROBLEME: VERBANDSEMPFEHLUNGEN

### 2.2 – MEDIZINISCHE PROBLEME IM ZUSAMMENHANG MIT DEM SPORT

EINE MEDIZINISCHE BETREUUNG IST ERFORDERLICH, WENN SIE SICH IN EINER DER FOLGENDEN SITUATIONEN BEFINDEN:

IN DEN LETZTEN 12 MONATEN:

- Sie glauben, dass Sie ein Problem mit dem Essen haben, oder Sie wurden bereits darauf aufmerksam gemacht, dass Sie ein Problem mit dem Essen haben
- Sie sind eine Frau und haben seit mehr als drei Monaten Ihre Periode nicht mehr bekommen
- Sie haben ein Schädel-Hirn-Trauma oder eine Gehirnerschütterung
- Sie empfinden regelmäßig Atembeschwerden bei körperlicher Anstrengung
- Sie haben einen unerklärlichen Leistungsabfall erlebt

☐ INDEM ICH DIESES KÄSTCHEN ANKREUZE, BESTÄTIGE ICH EIDESSTATTLICH, DASS:

Ich verstehe, dass bestimmte Situationen oder Symptome im Zusammenhang mit meiner sportlichen Betätigung ein Gesundheitsrisiko darstellen können und von einem Arzt behandelt werden müssen..

Vorherig

Weiter

## 2. VORGESCHICHTE UND MEDIZINISCHE PROBLEME: VERBANDSEMPFEHLUNGEN

### 2.3 – INFORMATIONEN

DER FFC STELLT SEINEN LIZENZNEHMERN SEINE GOOD-PRACTICE-EMPFEHLUNGEN ZUR VERFÜGUNG:

- Die 10 goldenen Regeln des Verbands der Sportkardiologen und ihre wissenschaftlichen Belege
- Muskuloskelettale Probleme: Prävention und Grundlagen der Behandlung
- Gehirnerschütterung
- Ernährung und richtige Verwendung von Nahrungsergänzungsmitteln
- Prävention von Doping
- Ausübung unter besonderen Bedingungen (extreme Temperaturen, Umweltverschmutzung)
- Umgang mit lebensbedrohlichen Notfällen - weil ein Herzanfall unvorhersehbar ist, kann jeder damit konfrontiert werden und muss wissen, wie er reagieren muss. Es ist eine Bürgerpflicht, Erste Hilfe leisten zu können.



#### EMPFEHLUNGEN ZUR VORBEUGUNG VON HERZ-KREISLAUF-EREIGNISSEN

- Ich melde meinem Arzt jeden Schmerz in der Brust oder jede abnormale Kurzatmigkeit, die bei körperlicher Anstrengung auftritt\*
- Ich melde meinem Arzt jedes Herzklopfen, das während oder kurz nach einer körperlichen Anstrengung auftritt\*
- Ich melde meinem Arzt jedes Unwohlsein, das während oder kurz nach einer körperlichen Anstrengung auftritt\*
- Ich halte bei sportlichen Aktivitäten immer eine Aufwärm- und Erholungsphase von 10 Minuten ein
- Ich trinke im Training und bei Wettkämpfen alle 30 Minuten 3 bis 4 Schlucke Wasser
- Ich rauche nicht, zumindest nie in den 2 Stunden vor oder nach dem Sport
- Ich nehme nie Dopingmittel zu mir und vermeide Selbstmedikation im Allgemeinen
- Ich treibe keinen intensiven Sport, wenn ich Fieber habe, und auch nicht innerhalb von 8 Tagen nach einem grippalen Infekt (Fieber + Muskelkater)

\* Unabhängig von meinem Alter, meinem Trainings- und Leistungsniveau oder den Ergebnissen einer früheren kardiologischen Untersuchung.

[Vorherig](#)
[Weiter](#)

## EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG

☐ INDEM ICH DIESES KÄSTCHEN ANKREUZE, BESTÄTIGE ICH EIDESSTATTLICH

- Alle Informationen in den verschiedenen Abschnitten dieses Gesundheitsmoduls gelesen und zur Kenntnis genommen zu haben
- Entsprechende Vorkehrungen zu treffen oder getroffen zu haben (angemessene ärztliche Beratung und ggf. vorübergehende Einstellung der sportlichen Aktivität), die es mir ermöglichen, ohne Gesundheitsrisiko zu trainieren oder an einem Wettkampf und/oder einer Veranstaltung teilzunehmen.
- Von den Empfehlungen zur Prävention von Herz-Kreislauf-Erkrankungen Kenntnis genommen zu haben
- Zu wissen, dass die FFC mir Empfehlungen für gute Praktiken zur Verfügung stellt

[Vorherig](#)
[Weiter](#)

## Historique

Aucun module santé complété.

# BESCHEINIGUNG ÜBER DIE TEILNAHME AM GESUNDHEITSMODUL UND GENEHMIGUNG ZUR TEILNAHME AN RADSPORTWETTBEWERBEN

19

Meine Bescheinigung erhalten

Sie haben das FFC-Gesundheitsmodul abgeschlossen am ... /.. / ..... Sie sind berechtigt, mit der entsprechenden Bescheinigung an Radsportwettbewerben teilzunehmen, die unter der Federführung der FFC organisiert werden.



Meine Bescheinigung herunterladen

Verlauf

.. /.. / ..... – Derzeit gültig

20



## BESCHEINIGUNG ÜBER DIE TEILNAHME AM GESUNDHEITSMODUL UND GENEHMIGUNG ZUR TEILNAHME AN RADSPORTWETTBEWERBEN

Die **Fédération Française de Cyclisme** (FFC) bestätigt mit diesem Dokument den erfolgreichen Abschluss des „**Gesundheitsmoduls**“, das von unserer Organisation in Übereinstimmung mit dem französischen Code du Sport und unserem Reglement eingeführt wurde.

Folglich ist diese Person berechtigt, an Radsportwettbewerben teilzunehmen, die unter der Federführung der FFC organisiert werden.

Diese Bescheinigung ist **ab der Validierung des „Gesundheitsmoduls“ 4 Monate lang gültig**, vorbehaltlich der Richtigkeit der Informationen, die während des Ausfüllens des „Gesundheitsmoduls“ angegeben wurden.

Diese Bescheinigung wird ungültig, wenn nach dem Datum der Validierung eine medizinische Kontraindikation vorliegt oder wenn sich der Gesundheitszustand im Vergleich zur ursprünglichen Erklärung geändert hat.

Bescheinigungsnummer: xxxx

Datum der Validierung: xx/xx/xxxx

Gültig bis : xx/xx/xxxx

Nom :

xxxxxxxxxx

Prénom :

xxxxxxxxxx

Date de naissance :

xx/xx/xxxx



### Informationen

Diese Bescheinigung wird in Übereinstimmung mit den Artikeln L.231-2 und L.231.3 des französischen Code du Sport ausgestellt, die die medizinische Eignung von Sportlern regeln, die an Wettkämpfen teilnehmen.