

Veileder:

Har du mottatt epost fra WORLD CLIMBING med link til digitalt kartleggingsskjema?

Noen utøvere som skal konkurrere i internasjonale konkurranser må fylle ut et digitalt kartleggingsskjema fra WORLD CLIMBING for å få innvilget lisens. Sjekk med forbundet om dette gjelder deg. Kartleggingen er relatert til helse og må være godkjent for å kunne delta i konkurranse.

Kartleggingsskjema er på engelsk. For å støtte utøver i utfylling har vi oversatt skjema til norsk.

For gutter / menn

For jenter / kvinner

Norsk oversettelse for gutter / menn



REDs kartleggingsskjema | Utøverskjema (alle spørsmål)

Takk for at du deltar i REDs kartleggingsprogram. Hovedmålet med dette programmet er å beskytte utøvere mot helsemessige konsekvenser knyttet til **lav energitilgjengelighet (LEA)** og **Relativ Energiunderskudd i Idrett (REDs)**.

Instruksjoner

Vennligst fyll ut de nødvendige spørreskjemaene og oppgi grunnleggende målinger (høyde, vekt, hvilepuls og blodtrykk) i skjemaet nedenfor.

Vi anbefaler sterkt at utøvere fyller ut dette skjemaet med støtte fra medisinsk ansvarlig i sitt nasjonale særforbund (NF Medical Officer) eller lege.

Tilleggsinformasjon for norske utøvere: Målingene skal utføres hos lege, og resultatene skal dokumenteres i legens journal. Utfylling av skjemaet er utøverens eget ansvar.

Vær oppmerksom på at de to viktigste kjønnshormonene – **østrogen hos kvinner** og **testosteron hos menn** – spiller en svært viktig rolle for generell helse, fysisk kapasitet, restitusjon og prestasjon hos toppidrettsutøvere. Nivåene av disse hormonene kan påvirkes av mengde og type trening, om kroppen får nok mat og næring, og søvnvaner.

En måte å vurdere østrogennivå hos kvinner på er å stille detaljerte spørsmål om menstruasjonssyklusen. En måte å vurdere testosteronnivå hos menn på er å stille detaljerte spørsmål om seksuallyst og morgenereksjoner.

Selv om den medisinske kommisjonen og antidopingkommisjonen i World Climbing (internasjonalt klatreforbund) forstår at spørsmål om disse temaene kan oppleves som sensitive og personlige, er ærlige og konfidensielle svar viktige for å kunne vurdere din generelle helse og eventuell risiko for REDs.

Send inn

Når du har fylt ut alle obligatoriske felter og eventuelle valgfrie kommentarfelt, vennligst send inn skjemaet.

All informasjon som sendes inn vil kun være synlig for utvalgte medisinske delegater internt i World Climbing, og vil ikke være tilgjengelig for andre parter. Nasjonale aktører, inkludert Norges Klatreforbund, har ikke tilgang til svarene.

Neste steg

Dersom det er behov for videre vurdering knyttet til REDs, vil Medical Officer i Norges Klatreforbund motta informasjon om videre prosess. Aktuelle utøvere vil deretter bli kontaktet på e-post med informasjon om hva som kreves videre.

Hvis du er under 18 år, vil informasjon bli sendt til dine foreldre eller foresatte.

Hvis du har spørsmål om denne prosessen, vennligst ta kontakt med Norges Klatreforbund.

Takk for at du fyller ut skjemaet så godt du kan og svarer så ærlig som mulig.

Engelsk (opprinnelig)	Norsk oversettelse
Climbing discipline (select all that apply)	Klatredisiplin (velg) <ul style="list-style-type: none">- Speed- Lead- Boulder- Boulder og Lead

How old were you when you began to specialize in your sport?:	Hvor gammel var du da du begynte å spesialisere deg i klatring?
What level of athlete are you?	På hvilket nivå konkurrerer du? <ul style="list-style-type: none"> - Klubb - Landslag - Profesjonelt - Annet
Are you a full-time athlete?	Er du idrettsutøver på heltid?
Your best results at World Championship, Olympic Games or World Cup?	Hva er din beste plassering i VM, OL eller verdenscup? <ul style="list-style-type: none"> - 1-3 plass - 4-6 plass - 7-10 plass - 11. plass eller dårligere - Ikke deltatt i VM, OL, verdenscup - Husker ikke
Have you measured your maximal oxygen consumption in the past year?	Har du målt maksimalt oksygenopptak (VO2maks) siste 12 måneder?
Your normal amount of training in the preparation or basic period (not competition) on average per month: [hours/month]	Hva er din normale treningsmengde i forberedelses- og oppbyggingsfasen (ikke konkurransefasen) i gjennomsnitt per måned?
Height: [cm]	Høyde (cm)
Present weight: [kg]	Nåværende vekt (kg)
Your highest weight with your present height: [kg]	Hva er din høyeste vekt med nåværende høyde?
Your lowest weight with your present height: [kg]	Hva er din laveste vekt med nåværende høyde?
Did you measure your body fat percentage in the last 6 months?	Har du målt fettprosent i løpet av siste 6 mnd? <i>Kommentar:</i> <i>Vi anbefaler ikke utøvere å måle fettprosent.</i>
Heart Rate (Beats per minute)	Puls (hjerteslag i minuttet) <i>(Gjøres av lege)</i>
Blood pressure - systolic (mm/Hg)-higher value	Blodtrykk – systolisk (mm/Hg) <i>(Gjøres av lege)</i>

Blood pressure - diastolic (mm/Hg)- lower value	Blodtrykk – diastolisk (mm/Hg) <i>(Gjøres av lege)</i>
Do you have a chronic illness (e.g. diabetes, Crohn's Disease)?	Har du kronisk sykdom (f.eks diabetes, Morbus Crohn) eller andre helseplager?
Do you have a food allergy or intolerance (e.g. nut allergy, celiac disease, lactose intolerance)?	Er du allergisk overfor vise typer mat/matvarer? (f.eks. nøtteallergi, laktoseintollerant, glutenallergi)?
Svimmelhet	
Do you feel dizzy or lightheaded when you rise quickly?	Kjenner du deg svimmel når du reiser deg raskt opp? <ul style="list-style-type: none"> - Ja, flere ganger/dag - Ja, flere ganger/uke - Ja, 1-2 ganger/uke eller sjeldnere - Sjelden eller aldri
Do you experience problems with vision (blurring, seeing spots, tunnel vision, etc.)	Opplever du problemer med synet ditt (uskarphet, ser prikker, tunnellsyn etc)? <ul style="list-style-type: none"> - Ja, flere ganger/dag - Ja, flere ganger/uke - Ja, 1-2 ganger/uke eller sjeldnere - Sjelden eller aldri
Mage-tarmfunksjon	
Do you feel gaseous or bloated in the abdomen?	Føles din mage ”oppblåst”? <ul style="list-style-type: none"> - Ja, flere ganger om dagen - Ja, flere dager/uke - Ja, 1-2 dager/uke eller sjeldnere - Sjelden eller aldri
Do you get cramps or stomach ache?	Har du kramper og/eller magesmerter? <ul style="list-style-type: none"> - Ja, flere ganger/dag - Ja, flere ganger/uke - Ja, 1-2 ganger/uke eller sjeldnere - Sjelden eller aldri
How often do you have bowel movements on average?	Hvor ofte har du avføring i gjennomsnitt?

	<ul style="list-style-type: none"> - Flere ganger/dag - 1 gang/dag - Annenhver dag - 2 ganger/uke - 1 gang/uke eller sjeldnere
How would you describe your normal stool?	<p>Hvordan pleier din avføring å være?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normal (fast og myk) - Løs, som diaré - Hard og tørr
Comments regarding gastrointestinal function	Eventuelle kommentarer til magefunksjon:
<p>Regulering av kroppstemperatur i hvile</p>	
Are you very cold even when you are normally dressed?	<p>Fryser du selv om du har normalt med klær på deg?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ja, nesten hver dag - Ja, flere dager/uke - Ja, 1-2 dager/uke eller sjeldnere - Sjelden eller aldri
Do you dress more warmly than your companions regardless of the weather?	<p>Har du mer klær på deg/kler deg varmere enn de utøvere/personer du omgås uavhengig av vær?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ja, nesten alltid - Ja, noen ganger - Sjelden eller aldri
<p>Helseproblemer som påvirker trenings- eller konkurranseplaner</p> <p>Nedenfor vil vi stille deg noen spørsmål om hvor ofte du i løpet av de siste 6 månedene har måttet endre planer for trening eller konkurranse, eller ikke har vært i stand til å prestere maksimalt på trening, på grunn av idrettsskade eller sykdom.</p> <p>En akutt skade oppstår plutselig av en tydelig årsak på et bestemt tidspunkt (for eksempel et overtråkk).</p> <p>En belastningsskade utvikler seg gradvis over tid (for eksempel i leggbein, akillessene eller stressbrudd).</p>	
How many acute injuries have you had during the past 6 months?	Hvor mange akutte skader har du hatt i løpet av de siste 6 måneder?
How many overload injuries (the same reoccurring overload injury, counts as a new injury for every new period)	Hvor mange belastningsskader har du hatt i løpet av de siste 6 måneder (om samme belastningsskade

have you had during the past 6 months?	kommer tilbake regnes hver ny skadeperiode som 1 skade)?
How many breaks in training have you had due to illness during the past 6 months?	Hvor mange sykdomsavbrekk fra planlagt trening har du hatt i løpet av de siste 6 måneder?
During the last 6 months, how many days in a row, at the most, have you been absent from training/competition or not been able to perform optimally at training/competition due to an injury (acute/overload) or illness? <ul style="list-style-type: none"> - Acute injury - Overload injury - Illness 	Hvor mange dager på rad har du i løpet av de siste 6 måneder vært fraværende fra trening/konkurranse eller ikke kunnet prestere optimalt på den mest omfattende akutte skaden, belastningsskaden og sykdom i løpet av de siste 6 måneder? <ul style="list-style-type: none"> - Akutt skade - Belastningsskade - Sykdom
Comments concerning your injuries:	Eventuelle kommentarer angående dine skader:
Comments concerning your illnesses:	Eventuelle kommentarer angående dine sykdomsperioder:
Velvære og restitusjon	
I feel tired from work/school	Jeg føler meg svært trøtt når jeg kommer hjem fra arbeid/skole <ul style="list-style-type: none"> - Ja, nesten hver dag - Ja, flere dager/uke - Ja, 1-2 dager/uke eller sjeldnere - Sjelden eller aldri
I feel overtired	Jeg kjenner meg overtrøtt <ul style="list-style-type: none"> - Ja, nesten hver dag - Ja, flere dager/uke - Ja, 1-2 dager/uke eller sjeldnere - Sjelden eller aldri
I'm unable to concentrate well	Jeg har vanskeligheter med å konsentrere meg <ul style="list-style-type: none"> - Ja, nesten hver dag - Ja, flere dager/uke - Ja, 1-2 dager/uke eller sjeldnere

	<ul style="list-style-type: none"> - Sjelden eller aldri
I feel lethargic	<p>Jeg kjenner meg sløv / slapp</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ja, nesten hver dag - Ja, flere dager/uke - Ja, 1-2 dager/uke eller sjeldnere - Sjelden eller aldri
I put off making decisions	<p>Jeg fremskyver viktige beslutninger</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ja, alltid - Ja, ofte - Ja, iblant - Sjelden eller aldri
Parts of my body are aching	<p>Jeg har vondt i kroppen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ja, nesten hver dag - Ja, flere dager/uke - Ja, 1-2 dager/uke eller sjeldnere - Sjelden eller aldri
My muscle feels stiff or tense during training	<p>Musklene mine føles stive og ømme på trening</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ja, nesten på hver treningsøkt - Ja, på mange treningsøkter - Ja, iblant på noen treningsøkter - Sjelden eller aldri
I have muscle pain after performance	<p>Jeg har muskelverk/er støl etter trening</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ja, etter nesten hver treningsøkt - Ja, etter mange treningsøkter - Ja, iblant etter noen treningsøkter - Sjelden eller aldri
I feel vulnerable to injuries	<p>Jeg føler at jeg blir lett skadet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ja, alltid - Ja, i de fleste treningsperioder - Ja, i noen treningsperioder - Sjelden eller aldri
I have a headache	<p>Jeg har hodeverk</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ja, nesten hver dag - Ja, flere dager/uke - Ja, 1-2 dager/uke eller sjeldnere - Sjelden eller aldri

I feel physically exhausted	Jeg kjenner meg fysisk utmattet <ul style="list-style-type: none"> - Ja, nesten hver dag - Ja, flere dager/uke - Ja, 1-2 dager/uke eller sjeldnere - Sjelden eller aldri
I feel strong and making good progress with my strength training	Jeg kjenner meg sterk og har god progresjon i styrketreningen min <ul style="list-style-type: none"> - Ja, alltid - Ja, i de fleste treningsperioder - Ja, i noen treningsperioder - Sjelden eller aldri
I get enough sleep	Jeg sover tilstrekkelig <ul style="list-style-type: none"> - Ja, nesten hver natt - Ja, flere netter/uke - Ja, 1-2 netter/uke eller sjeldnere - Sjelden eller aldri
I fall asleep satisfied and relaxed	Jeg sovner fornøyd og avslappet <ul style="list-style-type: none"> - Ja, nesten hver kveld - Ja, flere kvelder/uke - Ja, 1-2 kvelder/uke eller sjeldnere - Sjelden eller aldri
I wake up well rested	Jeg våkner utsovet <ul style="list-style-type: none"> - Ja, nesten hver morgen - Ja, flere morgener/uke - Ja, 1-2 morgener/uke eller sjeldnere - Sjelden eller aldri
I sleep restlessly	Jeg sover urolig <ul style="list-style-type: none"> - Ja, nesten hver natt - Ja, flere netter/uke - Ja, 1-2 netter/uke eller sjeldnere - Sjelden eller aldri
My sleep is easily interrupted	Min søvn forstyrres lett <ul style="list-style-type: none"> - Ja, nesten hver natt - Ja, flere netter/uke - Ja, 1-2 netter/uke eller sjeldnere - Sjelden eller aldri
I recover well physically	Jeg restituerer meg (henter meg inn igjen) bra fysisk <ul style="list-style-type: none"> - Ja, etter nesten hver treningsøkt

	<ul style="list-style-type: none"> - Ja, etter mange treningsøkter - Ja, iblant etter noen treningsøkter - Sjelden eller aldri
I'm in good physical shape	<p>Jeg føler meg i god fysisk form</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ja, alltid - Ja, ofte - Ja, iblant - Sjelden eller aldri
I feel I'm achieving the progress in training and competition that I deserve	<p>Jeg føler at jeg oppnår den fremgangen i trening og konkurranse som jeg fortjener.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ja, alltid - Ja, i de fleste treningsperioder - Ja, i noen treningsperioder - Sjelden eller aldri
My body feels strong	<p>Kroppen min føles sterk</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ja, nesten hver dag - Ja, flere dager/uke - Ja, 1-2 dager/uke eller sjeldnere - Sjelden eller aldri
I feel very energetic in general	<p>Jeg føler meg veldig energisk til vanlig</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ja, nesten hver dag - Ja, flere dager/uke - Ja, 1-2 dager/uke eller sjeldnere - Sjelden eller aldri
I feel invigorated for training sessions and ready to perform well	<p>Jeg føler meg energisk før trening og er klar til å prestere</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ja, nesten hver dag - Ja, flere dager/uke - Ja, 1-2 dager/uke eller sjeldnere - Sjelden eller aldri
I feel happy and on top of my life outside sport	<p>Jeg føler meg glad og på topp i livet utenfor idretten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ja, nesten hver dag - Ja, flere dager/uke - Ja, 1-2 dager/uke eller sjeldnere - Sjelden eller aldri
I feel down and less happy than I used to feel or would like to feel	<p>Jeg føler meg mer nedstemt og mindre glad enn jeg pleier eller ønsker å være</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ja, nesten hver dag - Ja, flere dager/uke

	<ul style="list-style-type: none"> - Ja, 1-2 dager/uke eller sjeldnere - Sjelden eller aldri
På hvor mange av de siste 7 dagene....	
Have you been deliberately trying to limit the amount of food you eat to influence your weight or shape (whether or not you have succeeded)?	Har du bevisst prøvd å begrense mengden mat du spiser for å påvirke din figur eller vekt (uavhengig av om du har klart det eller ikke)?
Have you gone for long periods of time (e.g., 8 or more waking hours) without eating anything at all in order to influence your weight or shape?	Har du i lengre perioder (8 våkne timer eller mer) ikke spist noe i det hele tatt for å påvirke din figur eller vekt?
Has thinking about food, eating or calories made it very difficult to concentrate on things you are interested in (such as working, following a conversation or reading)?	Har du opplevd at tanker om mat, spising eller kalorier har gjort det veldig vanskelig å konsentrere deg om ting du er interessert i (f.eks. å arbeide, følge en samtale eller lese)?
Has thinking about your weight or shape made it very difficult to concentrate on things you are interested in (such as working, following a conversation or reading)?	Har du opplevd at tanker om figur eller vekt har gjort det veldig vanskelig å konsentrere deg om ting du er interessert i (f.eks. å arbeide, følge en samtale eller lese)?
Have you had a definite fear that you might gain weight?	Har du hatt en klar frykt for at du kan gå opp i vekt?
Have you had a strong desire to lose weight?	Har du hatt et sterkt ønske om å gå ned i vekt?
Have you tried to control your weight or shape by making yourself sick (vomit) or taking laxatives?	Har du kastet opp eller brukt avføringsmidler for å kontrollere din figur eller vekt?
Have you exercised in a driven or compulsive way as a means of controlling your weight, shape or body fat, or to burn off calories?	Har du følt deg drevet eller tvunget til å trene for å kontrollere din vekt, figur eller fettmengde, eller for å forbrenne kalorier?
Have you had a sense of having lost control over your eating (at the time that you were eating)?	Har du hatt en følelse av å ha mistet kontrollen over spisingen din (mens du spiste)?
On how many of these days (i.e. days on which you had a sense of having lost control over your eating) did you eat what other people would regard as an unusually large amount of food in one go?	På hvor mange av disse dagene (<i>dvs. når du følte at du mistet kontrollen over spisingen din</i>) spiste du det andre ville betraktet som en uvanlig stor mengde mat omstendighetene tatt i betraktning?

I løpet av de siste 7 dagene...	
Has your weight or shape influenced how you think about (judge) yourself as a person?	Har din vekt eller figur påvirket hvordan du tenker om (bedømmer) deg selv som person?
How dissatisfied have you been with your weight or shape?	Hvor misfornøyd har du vært med din vekt eller figur?

Norsk oversettelse for jenter / kvinner



REDs kartleggings skjema | Utøverskjema (alle spørsmål)

Takk for at du deltar i REDs kartleggingsprogram. Hovedmålet med dette programmet er å beskytte utøvere mot helsemessige konsekvenser knyttet til **lav energitilgjengelighet (LEA)** og **Relativ Energiunderskudd i Idrett (REDs)**.

Instruksjoner

Vennligst fyll ut de nødvendige spørreskjemaene og oppgi grunnleggende målinger (høyde, vekt, hvilepuls og blodtrykk) i skjemaet nedenfor.

Vi anbefaler sterkt at utøvere fyller ut dette skjemaet med støtte fra medisinsk ansvarlig i sitt nasjonale særforbund (NF Medical Officer) eller lege.

Tilleggsinformasjon for norske utøvere: Målingene skal utføres hos lege, og resultatene skal dokumenteres i legens journal. Utfylling av skjemaet er utøverens eget ansvar.

Vær oppmerksom på at de to viktigste kjønnshormonene – **østrogen hos kvinner** og **testosteron hos menn** – spiller en svært viktig rolle for generell helse, fysisk kapasitet,

restitusjon og prestasjon hos toppidrettsutøvere. Nivåene av disse hormonene kan påvirkes av mengde og type trening, om kroppen får nok mat og næring, og søvnvaner.

En måte å vurdere østrogennivå hos kvinner på er å stille detaljerte spørsmål om menstruasjonssyklusen. En måte å vurdere testosteronnivå hos menn på er å stille detaljerte spørsmål om seksuallyst og morgenereksjoner.

Selv om den medisinske kommisjonen og antidopingkommisjonen i World Climbing (internasjonalt klatreforbund) forstår at spørsmål om disse temaene kan oppleves som sensitive og personlige, er ærlige og konfidensielle svar viktige for å kunne vurdere din generelle helse og eventuell risiko for REDs.

Send inn

Når du har fylt ut alle obligatoriske felter og eventuelle valgfrie kommentarfelt, vennligst send inn skjemaet.

All informasjon som sendes inn vil kun være synlig for utvalgte medisinske delegater internt i World Climbing, og vil ikke være tilgjengelig for andre parter. Nasjonale aktører, inkludert Norges Klatreforbund, har ikke tilgang til svarene.

Neste steg

Dersom det er behov for videre vurdering knyttet til REDs, vil Medical Officer i Norges Klatreforbund motta informasjon om videre prosess. Aktuelle utøvere vil deretter bli kontaktet på e-post med informasjon om hva som kreves videre.

Hvis du er under 18 år, vil informasjon bli sendt til dine foreldre eller foresatte.

Hvis du har spørsmål om denne prosessen, vennligst ta kontakt med Norges Klatreforbund.

Takk for at du fyller ut skjemaet så godt du kan og svarer så ærlig som mulig.

Engelsk (opprinnelig)	Norsk oversettelse
Climbing discipline (select all that apply)	Klatredisiplin (velg) <ul style="list-style-type: none">- Speed- Lead- Boulder- Boulder og Lead
How old were you when you began to specialize in your sport?:	Hvor gammel var du da du begynte å spesialisere deg i klatring?
What level of athlete are you?	På hvilket nivå konkurrerer du? <ul style="list-style-type: none">- Klubb

	<ul style="list-style-type: none"> - Landslag - Profesjonelt - Annet
Are you a full-time athlete?	Er du idrettsutøver på heltid?
Your best results at World Championship, Olympic Games or World Cup?	<p>Hva er din beste plassering i VM, OL eller verdenscup?</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1-3 plass - 4-6 plass - 7-10 plass - 11. plass eller dårligere - Ikke deltatt i VM, OL, verdenscup - Husker ikke
Have you measured your maximal oxygen consumption in the past year?	Har du målt maksimalt oksygenopptak (VO2maks) siste 12 måneder?
Your normal amount of training in the preparation or basic period (not competition) on average per month: [hours/month]	Hva er din normale treningsmengde i forberedelses- og oppbyggingsfasen (ikke konkurransefasen) i gjennomsnitt per måned?
Height: [cm]	Høyde (cm)
Present weight: [kg]	Nåværende vekt (kg)
Your highest weight with your present height: [kg]	Hva er din høyeste vekt med nåværende høyde?
Your lowest weight with your present height: [kg]	Hva er din laveste vekt med nåværende høyde?
What is your preferred body weight during competition? [kg]	Hva anser du som din konkurransevekt/"matchvekt"?
Did you measure your body fat percentage in the last 6 months?	<p>Har du målt fettprosent i løpet av siste 6 mnd?</p> <p>Kommentar: Vi anbefaler ikke utøvere å måle fettprosent.</p>
Heart Rate (Beats per minute)	Puls (hjerteslag i minuttet) <i>(Gjøres av lege)</i>
Blood pressure - systolic (mm/Hg)-higher value	Blodtrykk – systolisk (mm/Hg) <i>(Gjøres av lege)</i>
Blood pressure - diastolic (mm/Hg)-lower value	Blodtrykk – diastolisk (mm/Hg) <i>(Gjøres av lege)</i>

Do you have a chronic illness (e.g. diabetes, Crohn's Disease)?	Har du kronisk sykdom (f.eks diabetes, Morbus Crohn) eller andre helseplager?
Do you have a food allergy or intolerance (e.g. nut allergy, celiac disease, lactose intolerance)?	Er du allergisk overfor vise typer mat/matvarer? (f.eks. nøtteallergi, laktoseintollerant, glutenallergi)?
Skader	
Have you had absences from your training, or participation in competitions during the last year due to injuries?	Har du vært skadet i løpet av det siste året og dermed hatt fravær fra eller vært markant begrenset i forhold til din trenings-/ konkurransevne?
If yes, for how many days absence from training or participation in competition due to injuries have you had in the last year?	Hvis ja, hvor mange dager i løpet av det siste året har du ikke trent eller deltatt i konkurranse som planlagt på grunn af skader?
If yes, have you had a bone stress injury? Specify the location(s) <ul style="list-style-type: none"> - Femoral neck - Total hip - Sacrum - Pelvis - Other site 	Om ja, har du hatt tretthetsbrudd? Spesifiser hvor: <ul style="list-style-type: none"> - Lårhals - Hofte - Korsbein - Bekken - Andre område(r)
If yes, have you had other types over load injuries?	Hvis ja, har du hatt andre typer belastningsskader?
If yes, have you had an acute injury? specify how many and location	Hvis ja, har du hatt en akutt skade? Oppgi antall og lokalisasjon.
Mage-tarmfunksjon	
Do you feel gaseous or bloated in the abdomen, also when you do not have your period?	Føler du deg oppblåst eller oppsvulmet i magen, også når du ikke har menstruasjon? <ul style="list-style-type: none"> - Ja, flere ganger om dagen - Ja, flere dager/uke - Ja, 1-2 dager/uke eller sjeldnere - Sjelden eller aldri

Do you get cramps or stomach ache which cannot be related to your menstruation?	Har du kramper og/eller magesmerter, som ikke kan relateres til din menstruasjon? <ul style="list-style-type: none"> - Ja, flere ganger/dag - Ja, flere ganger/uke - Ja, 1-2 ganger/uke eller sjeldnere - Sjelden eller aldri
How often do you have bowel movements on average?	Hvor ofte har du avføring i gjennomsnitt? <ul style="list-style-type: none"> - Flere ganger/dag - 1 gang/dag - Annenhver dag - 2 ganger/uke - 1 gang/uke eller sjeldnere
How would you describe your normal stool?	Hvordan pleier din avføring å være? <ul style="list-style-type: none"> - Normal (fast og myk) - Løs, som diaré - Hard og tørr
Comments regarding gastrointestinal function	Eventuelle kommentarer til magefunksjon:
Menstruasjon og prevensjon	
Do you use oral contraceptives?	Bruker du p-piller?
If yes, why do you use oral contraceptives? <ul style="list-style-type: none"> - Contraception - Reduction of menstruation - Reduction of bleeding, to regulate the menstrual cycle in relation to performance etc.. - Otherwise menstruation stops - Other 	Hvis ja, hvorfor bruker du p-piller? <ul style="list-style-type: none"> - Prevensjonsmiddel - Redusere menstruasjonssmerter - Redusere blødningsmengden - For å regulere menstruasjonssyklus i forbindelse med konkurranser etc. - Hvis ikke, uteblir menstruasjonen - Annet
Do you use any other kind of hormonal contraceptives? (e.g. hormonal implant or coil)	Bruker du noen annen form for hormonell prevensjon? (f.eks. p-stav, hormonspiral)
If yes, what kind? <ul style="list-style-type: none"> - Hormonal patches - Hormonal ring - Hormonal coil/UID - Hormonal implant 	Hvis ja, hvilken type? <ul style="list-style-type: none"> - p-plaster / hormonplaster - p-ring / hormonring - hormonspiral - p-stav / hormonimplantat

- Other	- Annet
How old were when you had your first period? <ul style="list-style-type: none"> - 11 years or younger - 12-14 years - 15 years or older - I dont remember - I have never menstruated 	Hvor gammel var du da du fikk din første menstruasjon? <ul style="list-style-type: none"> - 11 år eller yngre - 12-14 år - 15 år eller eldre - Husker ikke - Har aldri hatt menstruasjon
Did your first menstruation come naturally (by itself)?	Kom din første menstruasjon naturlig? (av seg selv)
If no, what kind of treatment was used to start your menstrual cycle? <ul style="list-style-type: none"> - Hormonal treatment - Weight gain - Reduced amount of exercise - Other 	Hvis nei, hva ble gjort for å igangsette din menstruasjon? <ul style="list-style-type: none"> - Hormonbehandling - Vektøkning - Redusert treningsmengde - Annet
Do you have normal menstruation?	Har du normal menstruasjon?
If yes, when was your last period? <ul style="list-style-type: none"> - 0-4 weeks - 1-2 months ago - 3-4 months ago - More than 6 months ago - 12 months ago or more 	Hvis ja, når hadde du sist menstruasjon? <ul style="list-style-type: none"> - 0-4 uker siden - 1-2 mnd siden - 3-4 mnd siden - 6 måneder eller lengre siden - 12 måneder eller lengre siden
If yes, are your periods regular? (Every 28th to 34th day) <ul style="list-style-type: none"> - Yes, most of the time - No, mostly not 	Hvis ja, har du regelmessig menstruasjon? (hver 28.-34. dag) <ul style="list-style-type: none"> - Ja, som regel - Nei, som regel ikke
If yes, for how many days do you normally bleed?	Hvis ja, hvor mange dager pleier du å ha blødning?
If yes, have you ever had problems with heavy menstrual bleeding?	Hvis ja, har du noen ganger problemer med kraftig menstruasjonsblødning?
If yes, how many periods have you had during the last year?	Hvis ja, hvor mange menstruasjonsblødninger har du hatt i løpet av det siste året?
Have your periods ever stopped for 3 consecutive months or longer (besides pregnancy)?	Har din menstruasjon uteblitt helt i 3 måneder eller lengre uten at det skyldes graviditet eller minipiller?

<ul style="list-style-type: none"> - No, never - Yes, it happened before - Yes, that's the situation now 	<ul style="list-style-type: none"> - Nei, det har aldri skjedd - Ja, det har skjedd tidligere - Ja, jeg opplever det nå
Do you experience that your menstruation changes when you increase your exercise intensity, frequency or duration?	Opplever du at din menstruasjon endrer seg ved økt treningsintensitet, -frekvens og/eller -varighet?
If yes, how? (Check one or more options)	Hvis ja, hvordan? (sett ett eller flere kryss)
<ul style="list-style-type: none"> - I bleed less - I bleed more - I bleed fewer days - I bleed more days - My menstruation stops 	<ul style="list-style-type: none"> - Jeg blør mindre - Jeg har kraftigere blødning - Jeg blør i færre dager - Jeg blør i flere dager - Min menstruasjon uteblir
På hvor mange av de siste 7 dagene....	
Have you been deliberately trying to limit the amount of food you eat to influence your weight or shape (whether or not you have succeeded)?	Har du bevisst prøvd å begrense mengden mat du spiser for å påvirke din figur eller vekt (uavhengig av om du har klart det eller ikke)?
Have you gone for long periods of time (e.g., 8 or more waking hours) without eating anything at all in order to influence your weight or shape?	Har du i lengre perioder (8 våkne timer eller mer) ikke spist noe i det hele tatt for å påvirke din figur eller vekt?
Has thinking about food, eating or calories made it very difficult to concentrate on things you are interested in (such as working, following a conversation or reading)?	Har du opplevd at tanker om mat, spising eller kalorier har gjort det veldig vanskelig å konsentrere deg om ting du er interessert i (f.eks. å arbeide, følge en samtale eller lese)?
Has thinking about your weight or shape made it very difficult to concentrate on things you are interested in (such as working, following a conversation or reading)?	Har du opplevd at tanker om figur eller vekt har gjort det veldig vanskelig å konsentrere deg om ting du er interessert i (f.eks. å arbeide, følge en samtale eller lese)?
Have you had a definite fear that you might gain weight?	Har du hatt en klar frykt for at du kan gå opp i vekt?
Have you had a strong desire to lose weight?	Har du hatt et sterkt ønske om å gå ned i vekt?
Have you tried to control your weight or shape by making yourself sick (vomit) or taking laxatives?	Har du kastet opp eller brukt avføringsmidler for å kontrollere din figur eller vekt?

Have you exercised in a driven or compulsive way as a means of controlling your weight, shape or body fat, or to burn off calories?	Har du følt deg drevet eller tvunget til å trene for å kontrollere din vekt, figur eller fettmengde, eller for å forbrenne kalorier?
Have you had a sense of having lost control over your eating (at the time that you were eating)?	Har du hatt en følelse av å ha mistet kontrollen over spisingen din (mens du spiste)?
On how many of these days (i.e. days on which you had a sense of having lost control over your eating) did you eat what other people would regard as an unusually large amount of food in one go?	På hvor mange av disse dagene (<i>dvs. når du følte at du mistet kontrollen over spisingen din</i>) spiste du det andre ville betraktet som en uvanlig stor mengde mat omstendighetene tatt i betraktning?
I løpet av de siste 7 dagene...	
Has your weight or shape influenced how you think about (judge) yourself as a person?	Har din vekt eller figur påvirket hvordan du tenker om (bedømmer) deg selv som person?
How dissatisfied have you been with your weight or shape?	Hvor misfornøyd har du vært med din vekt eller figur?