

A túrát így teljesítse!



1 **OLVASSA EL**
figyelmesen a táblán
lévő ismertetőt.



2 **VEGYEN EL**
egy túralapot az
erre kijelölt helyről.



3 **VÁLASSZON**
túraútvonalat erőnléti
és egészségi állapota
szerint.



4 **JÁRJA VÉGIG**
a tanösvényt a szív alakú
turistajelzéseket követve.



5 **HALADJON TEMPÓSAN**
és lehetőleg csak pulzus-
méréshez álljon meg.



6 **MÉRJE MEG**
pulzusát minden arra
felszólító táblánál, és
jegyezze fel a túralapra.



7 **DOBJA BE**
a teljesen kitöltött
túralapját kiértékelésre a
gyűjtőládába.



8 **VISSZAJELZÜNK**
Önnek megadott e-mail
címére szíve egészségi
állapotáról.

Szakembereink által vezetett túrára bejelentkezés, illetve túraeszköz-kölcsönzés (pulzsmérő karóra, nordic walking bot): efi@keszthelyikorhaz.hu

JELMAGYARÁZAT

Rövid túraútvonal: 2,75 km hosszú túra, időtartama 30-40 perc, szintemelkedés 63 m, kékkel jelöltük.

Hosszú túraútvonal: 6,3 km hosszú túra, időtartama 80-90 perc, szintemelkedés 230 m, pirossal jelöltük.

A pulzusadatok kiértékeléséhez a túrát a jelzett irányba teljesítse.

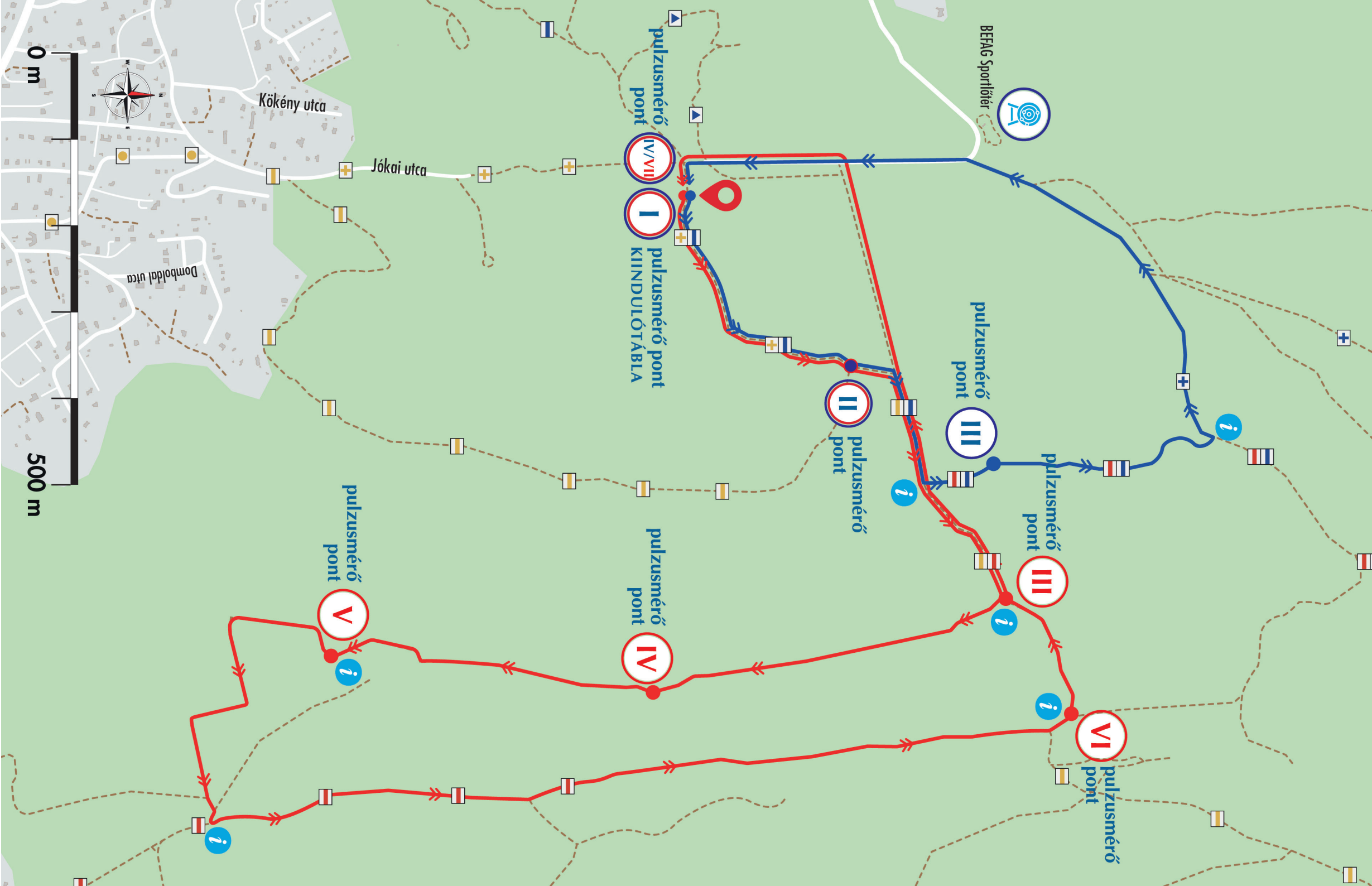


A kis kör (kékkel jelöltük) utolsó szakasza a Gyenes-díasi Lőrét mellett halad el. **Kérjük NE térjen le az útról!**

i „Úr az egészséghez program” eligazító ill. útirányjelző tábla.

! A tanösvény kiindulópontja.

II Az ikon köré rajzolt kör /körök színével jelezzük, hogy az adott pont melyik színű útvonal pulzsmérő pontja.



TÚRALAP



A PROGRAM TELJESÍTÉSÉHEZ

ÚT AZ EGÉSZSÉGHEZ Gyenesdiási kardiotorosvény az egészséges szív- és érrendszerért

Kedves Látogató!

Szeretettel köszöntjük a Budapesti Szent Ferenc Kórház „Út az egészséghez” kardiotorosvény-programjának a Bakonyerdő Zrt. és a Keszthelyi Kórház közreműködésével létrejött gyenesdiási túraútvonalán. A program egészségesek, szív- és érrendszeri vagy magasvérnyomás-betegséggel, cukorbetegséggel élők számára egyaránt ajánlott, az esetleges fel nem ismert betegségek kiszűrése, rendszeres mozgás és önellenőrzés céljából. A különböző hosszúságú és nehézségi fokú útvonalak lehetővé teszik, hogy mindenki megtalálja a számára megfelelőt.

Tudjon meg többet a szívéről!

A kardiotorosvény egy kellemes és hasznos szabadidős mozgásprogram, ahol egy túra (vagy intenzív séta) keretében Ön egyfajta visszajelzést kaphat szíve egészségi állapotáról. Ehhez szakmai alapon megtervezett útvonalakat alakítottunk ki, melyeken információs táblákat helyeztünk el, ahol Önnek először nyugalmi, majd a későbbi megállóknál terheléses pulzust szükséges mérnie. A túra végére kialakul egy kép: mennyi a pulzusa normál nyugalmi helyzetben, és hogyan változik terhelésre, különböző fokú, kisebb-nagyobb emelkedők esetén. A program célja a mozgáson túl az is, hogy a teljesített kardiotorú alapján megtudható esetleges szív- és érrendszeri kockázatokat kiszűrjük.

Adatainak dokumentálása, kiértékelése

Mért pulzusadatait a túra során jegyezze fel a túralapra, majd a túra végén helyezze kitöltve a kiindulóponton található gyűjtőládába. A pulzusadatok kiértékeléséhez és a kockázatfelméréshez a túrát a térképen jelzett irányba teljesítse. A mért pulzusadatokat egészségügyi szakemberek értékelik ki, és erről Ön a túralapon megadott e-mail címére visszajelzést kap. A helyes adatok és kiértékelés érdekében alább segítünk Önnek meghatározni személyes tréningzónáját. Kérjük, az útmutatásnak megfelelően töltsse ki a túralap utolsó két oldalát. Csak megfelelően kitöltött túralapot tudunk kiértékelni.

Haladási sebesség, az Ön tréningzónája

A cél az értékelhető terheléses pulzus elérése, amihez nem mindegy, hogy Ön a túrát milyen tempóban teljesíti. Haladjon erőnléti kapacitásait kihasználva.

Mi az a tréningzóna?

Az Ön aktuális életkorának megfelelő normál pulzustartomány. Egészségi állapotától függően Önnek ettől eltérhet a terhelés során ajánlott pulzustartomány.

A kívánt edzéshatás elérése érdekében **célszerű a túra során olyan tempóban haladni, hogy a pulzus folyamatosan a tréningzóna alsó és felső határa között legyen.** Így olyan edzést végzünk, ami igénybe veszi a szívet, a tüdőt, növeli az állóképességet, de még szívbarát módon, oxigéndús környezetben történik. Állóképességünk javulását mutatja, ha ugyanarra a terhelésre már kisebb a pulzusemelkedésünk, vagy rövidebb idő alatt tesszük meg ugyanazt a távolságot. Így a hosszabb túraútvonalak választásával idővel emelhetjük állóképességünket.

a) Ha Ön kardiológiai gondozás alatt áll, vagy ismert szívbetegsége, illetve más ismert betegsége van, vagy betöltötte a 40. életévét, és most kezd sportos életmódot, úgy biztonságosabb, ha tréningzónáját orvosa, gyógytornásza határozza meg, rendszerint terheléses EKG-vizsgálat alapján. Kezelőorvosa dönti el, hogy Önnél szükséges-e ez a vizsgálat. Amennyiben ismeri ezeket az értékeket, kérjük írja be a túralap utolsó előtti oldalán az adatlapra, valamint ugyanitt jelölje be X-szel betegségeit. Amennyiben ezen értékeket most nem ismeri, a túraösvényen érdemes olyan tempóval mennie, hogy közben enyhén megizzadjon, kicsit szaporábban vegye a levegőt, és a túra végére kellemes fáradtságot érezzen. Alacsonyabb terhelhetőségnél javasoljuk, hogy először a rövidebb túraútvonalat válassza.

b) Ha Ön egészséges, és nem szed pulzuscökkentő gyógyszert, életkorának megfelelő pulzustartományát megtalálja az alábbi táblázatban. Kérjük tüntesse fel az utolsó előtti oldalon, a megfelelő sorban.

Pulzuszórási túra közben

A táblákkal jelölt pulzuszórási helyeken először a pulzuszórást mérje meg, jegyezze fel, majd a pontos időt is írja le. A pulzuszórást a túra elején 60 mp-ig, túra közben 15 mp-ig mérjük, majd szorozzuk meg 4-gyel. Pulzuszórási megállásokkor fokozatosan csökken, ezért ha egy teljes percig számlálnánk, nem a terheléses értéket kapnánk. Ha az adott szakaszon bármilyen panasz miatt megállt, a megállások számát is jelezze a megfelelő oszlopban. A pulzuszórási helyeken történő megállás nem számít megállásnak. Amennyiben pulzuszórási száma az Ön tréningzónája felső határa felett van, válasszon lassabb tempót, illetve, ha azt 10-zel meghaladja, tartson pihenőt, míg pulzuszórási száma ismét eléri a tréningzónát, és utána folytassa a túrát.

Egyéni tréningzóna kiszámolása

Életkor (év)	Tréningzóna alsó határértéke (percenként)	Tréningzóna felső határértéke (percenként)
30	133	152
35	129	148
40	126	144
45	122	140
50	119	136
55	115	132
60	112	128
65	108	124
70	105	120
75	101	116
80	98	112
85	94	108
90	91	104

Kérjük, az alábbi adatlapot válassza le, és dobja be a gyűjtőládába.

- A. Ha Ön egészséges, az életkorának megfelelő tréningzónát itt tüntesse fel:/perc
- B. Orvos vagy gyógytornász által megállapított tréningzóna:/perc

Kérjük, jelölje be -szel betegségeit!

- Cukorbetegség
 Dohányzás
 Ismert koszorúér-betegség
 Magasvérnyomás-betegség
 Magas koleszterinszint
 Magas trigliceridszint
 Egyéb betegség:.....

Karikázza be, hogy melyik túraútvonalat választotta:

Rövid	Hosszú
-------	--------

Túra során mért adatok:

	Pulzus-szám	Pontos idő	Megállások száma
I. PULZUSMÉRŐ PONT (nyugalmi)	/perc	:	
II. PULZUSMÉRŐ PONT	/perc	:	
III. PULZUSMÉRŐ PONT	/perc	:	
IV. PULZUSMÉRŐ PONT (rövid vége)	/perc	:	
V. PULZUSMÉRŐ PONT	/perc	:	
VI. PULZUSMÉRŐ PONT	/perc	:	
VII. PULZUSMÉRŐ PONT (hosszú vége)	/perc	:	

Amennyiben leadja ezt a nyomtatványt, kiértékeljük, és a megadott e-mail címre visszajelzést adunk Önnek.

NÉV:	
ÉLETKOR:	
TESTMAGASSÁG:	
TESTSÚLY	
E-MAIL:	
(TELEFON):	

Adataim (név, életkor, testmagasság, testsúly, telefonszám, e-mail cím, egészségügyi adatok) megadásával hozzájárulok, hogy az egészségügyi adatokat kiértékelő Keszthelyi Kórház (továbbiakban Kórház), valamint a túralapokat kezelő Bakonyerdő Zrt. megadott adataimat kezelje, és a Kórház kiértékelés és kiértékelés céljából, vagy további egészségügyi ellátás javaslása céljából e-mailen vagy telefonon kapcsolatba lépjen velem, valamint a megadott adatokat esetleges egészségügyi kivizsgálás céljából megőrizze. Hozzájárulok ahhoz, hogy amennyiben a megadott adatok alapján a Kórház további kivizsgálást, illetve kezelést javasol, úgy a megadott elérhetőségeimen időpontegyeztetés céljából megkereshet.

Tudomásul veszem, hogy a Kórház által felajánlott egészségügyi kivizsgálás, illetve kezelés csak javaslat, annak igénybeviteléről szabadon dönthetek.

Kérjük, x-elje be a két rubrikát!

- A fentieket és a www.bakonyerdő.hu/okoturizmus/latnivalok/ nevű internetes weboldalon található Adatvédelmi tájékoztatójában foglaltakat elfogadom.
- A fentiekben leírt hozzájárulást megadom.

.....
Dátum

.....
Aláírás

Túra közben egészségügyi vészhelyzet esetén hívja a 104-es vagy a 112-es segélyhívót, és tájékoztassa a kezelőt, hogy a gyenesdiási tanösvényre kéri a segítséget.

