

# ÚT AZ EGÉSZSÉGHEZ



Pécsi tanösvény az egészséges szív- és érrendszerért


## JELMAGYARÁZAT

**Könnyű túraútvonal:** 4,1 km hosszú túra, időtartama 40-50 perc, szintemelkedés 82m, kékkel jelöltük.


**Közepes túraútvonal:** 4 km hosszú túra, időtartama 40-60 perc, szintemelkedés 156m, zölddel jelöltük.

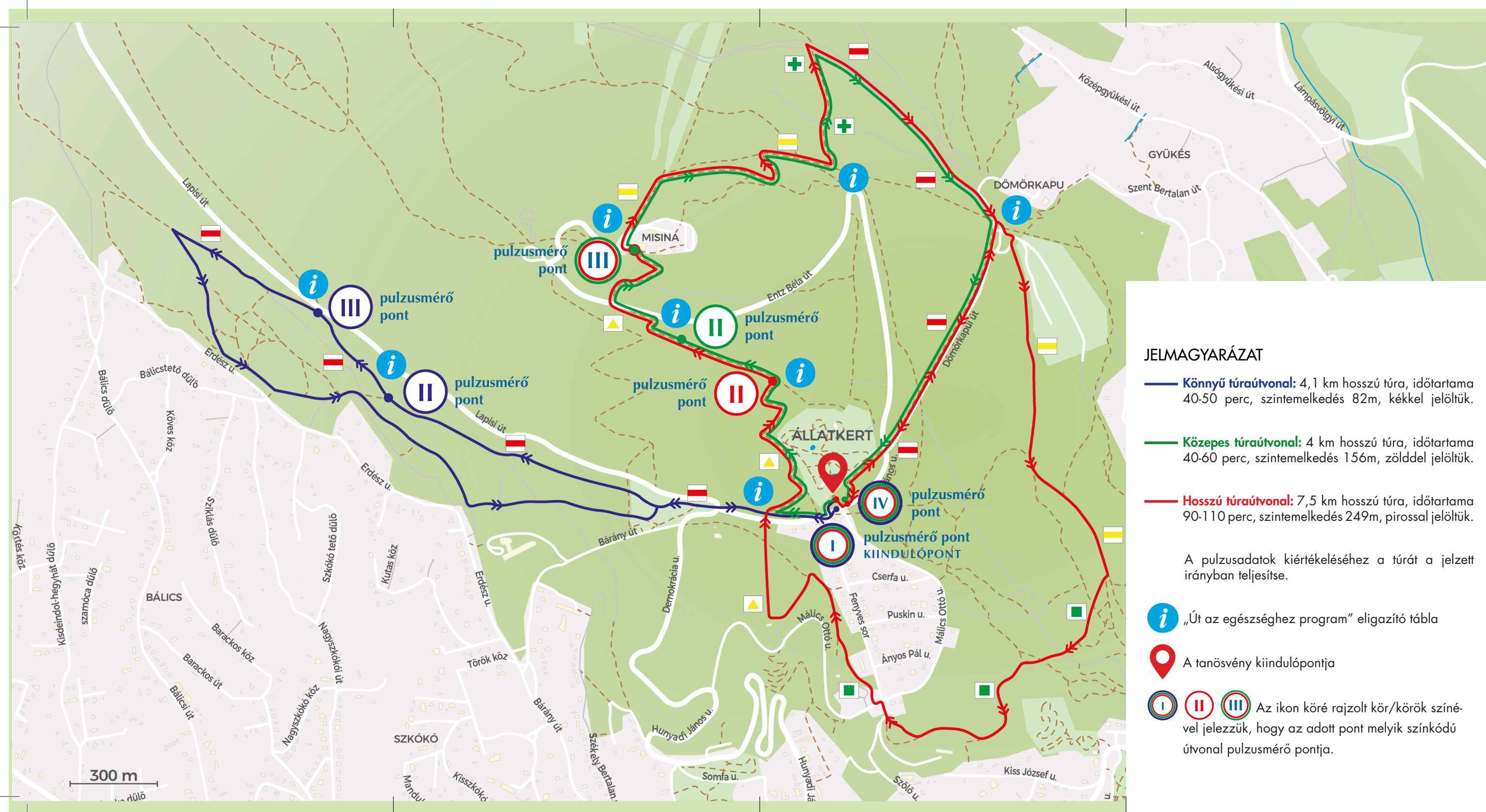
**Hosszú túraútvonal:** 7,5 km hosszú túra, időtartama 90-110 perc, szintemelkedés 249m, pirossal jelöltük.

A pulzusadatok kiértékeléséhez a túrát a jelzett irányban teljesítse.

 „Út az egészséghez program” eligazító tábla

 A tanösvény kiindulópontja

 Az ikon köré rajzolt kör/körök színével jelezzük, hogy az adott pont melyik színkódú útvonal pulzusmérő pontja.



## Kedves Látogató!

Szeretettel köszöntjük a Budapesti Szent Ferenc Kórház által létrehozott „Út az egészséghez” kardiotanösvény-program pécsi túraútvonalán. A program egészségesek és szív- és érrendszeri vagy magasvérnyomás-betegséggel, cukorbetegséggel élők számára egyaránt ajánlott esetleges fel nem ismert betegség kiszűrése céljából, a 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 kardiotanösvény 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 kardiótúra 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 irányban 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 tölts 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 pulzustartománya.

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 Önnek 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 pulzuscsökkentő gyógyszert, életkorának megfelelő pulzustartományát megtalálja az alábbi táblázatban. Kérjük tüntesse fel az utolsó előtti oldalon, a megfelelő sorban.

## Pulzusmérés túra közben

A táblákkal jelölt pulzusmérő helyeken először a pulzusát mérje meg, jegyezze fel, majd a pontos időt. A pulzust 15 mp-ig mérjük, majd szorozzuk meg 4-gyel. Pulzusszámunk a megállásakor 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 pulzusmérő helyeken történő megállás nem számít megállásnak. Amennyiben pulzusszáma az Ön tréningzónája felső határa felett van, válasszon lassabb tempót, illetve, ha azt 10-zel meghaladja, tartson pihenőt, míg pulzusszáma 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:

|                                 |                                  |                                 |
|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> könnyű | <input type="checkbox"/> közepes | <input type="checkbox"/> 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 (útvonal 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) megadásával hozzájárulok, hogy az egészségügyi adatokat kiértékelő Budapesti Szent Ferenc Kórház (továbbiakban Kórház) megadott adataimat kezelje, és a Kórház visszajelzés, vagy további egészségügyi ellátás javaslása céljából e-mail vagy telefon útján kapcsoltsa be lépjen velem.

A megadott adatokat a Kórház esetleges egészségügyi kivizsgálás céljából őrzi. 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 igénybevételéről szabadon dönthetek.

Kérjük, x-elje be a két rubrikát!

- A fentieket és a [www.szentferenckorhaz.hu](http://www.szentferenckorhaz.hu) 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 pécsi tanösvényre kéri a segítséget.

**A programról bővebben itt tájékozódhat:**  
[www.mecsekerdo.hu/kardiotanosveny](http://www.mecsekerdo.hu/kardiotanosveny)  
[www.szentferenckorhaz.hu/pecsi-tanosveny](http://www.szentferenckorhaz.hu/pecsi-tanosveny)