tauernklinikum.at

TAUERN KLINIKUM

MIT HERZ UND VERSTAND. IM PINZGAU.

SICHER IN DIE SOMMERFRISCHE.

>> MIT DEM TAUERNKLINIKUM

tauernklinikum.at

4. GRUND
GEMEINSAM UNTERWEGS.

3. GRUND
IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT.

5. GRUND
RESPEKTIERE DIE NATUR.

2. GRUND
ALPINE GEFAHREN BEACHTEN.

6. GRUND
LEISTE ERSTE HILFE.

1. GRUND
KÖRPERLICHE KONDITION.

7. GRUND
LASS VERLETZUNGEN BEHANDELN.

Dr. med. Peter Eberl, Primar der Abteilung für Anästhesie und Intensivpflege
des Tauernklinikums mit Team

Wer die Sommerfrische am Berg mit Bergsportarten wie Wandern, Klettern, Biken, ... erleben möchte, muss fit sein. Bergsport ist Ausdauersport gepaart mit genussvollem Naturerleben. Das kann sich positiv auf Körper und Geist auswirken. Vorausgesetzt Sie verfügen über eine gute körperliche Verfassung und schätzen Kondition und Können realistisch ein.

1 TIPP

TAUERN KLINIKUM

KÖRPERLICHE KONDITION.

» Gezielt und speziell vorbereitet sein

KÖRPERLICHE KONDITION

Dr. med. Peter Eberl, ist Primar der Abteilung für Anästhesie und Intensivpflege des Tauernklinikums und gemeinsam mit dem Roten Kreuz für die Sicherstellung der notfallmedizinischen Versorgung des Pinzgaus verantwortlich.

Gerade zu Saisonbeginn überschätzt man sich gern. Man sollte den Körper langsam an die Belastung gewöhnen. Für 50% aller Notsituationen bei der Sommerfrische sind **Herz-Kreislauf-Beschwerden** verantwortlich.

Da hilft nur, sich das ganze Jahr durch regelmäßige sportliche Aktivität (Ausdauer, Kraft und Gleichgewicht) fit zu halten und zusätzlich einige Faktoren zu beachten:

KÖRPERLICHE KONDITION

EINIGE FAKTOREN ZUM BEACHTEN

- bei heißem, schwülem Sommerwetter ein schattiges, kühles Tourenziel wählen
- regelmäßiges Essen und Trinken; Unterzucker vorbeugen
- Infekte und Verkühlungen lieber zu Hause auskurieren
- Warnsignale wie Atemnot, Herzrasen oder Übelkeit ernst nehmen; Tour und Training rechtzeitig abbrechen bzw. Notruf absetzen
- bei bekannten Herzkreislauf-, Atemwegs- und/oder Stoffwechselerkrankungen vor der ersten Tourenplanung einen Sportarzt konsultieren

AUSDAUERTRAINING

Allgemeine Empfehlungen für ein Minimum an Bewegung lauten: drei Sporteinheiten pro Woche, möglichst nicht an aufeinander folgenden Tagen. Zusätzlich Spaziergänge oder Radtouren. Jede Bewegungsinsel sollte mindestens 30 Minuten dauern.

Ausdauertraining, wie Nordic Walking, Laufen, Radeln und Schwimmen, ist effektives Herz-Kreislauf-Training, das draußen in der Natur oder im Fitness Studio regelmäßig absolviert werden kann.

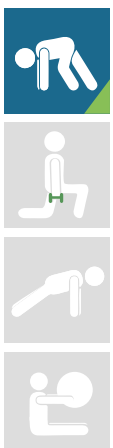
Unbedingt auf korrekte Bewegungsausführung und Einhaltung der individuell idealen Herzfrequenz achten.

Viel Spaß und Erfolg!

KRAFTTRAINING

ÜBUNG 1: BERGSTEIGER

Beansprucht folgende Muskulaturen: vordere Schulter, vorderer Oberschenkel, Pomuskulatur, gerade und schräge Bauchmuskeln.



AUSFÜHRUNG

- in den Vierfüßlerstand gehen
- die Hände sind unterhalb der Schultern aufgesetzt
- die Beine sind gestreckt
- der Kopf zeigt nach unten
- abwechselnd ein Bein zur Brust ziehen, stellen Sie sich vor Sie würden auf der Stelle laufen
- Körperspannung halten
- langsam und gleichmäßig atmen

KRAFTTRAINING

ÜBUNG 2: KNIEBEUGE IM AUSFALLSCHRITT

Beansprucht folgende Muskulaturen: Pomuskulatur und vorderer Oberschenkel.

AUSFÜHRUNG

- in jeder Hand eine Kurzhantel oder auch andere Zusatzgewichte nehmen
- Arme sind dabei voll durchgestreckt
- mit einem Bein einen großen Schritt nach vorne machen, in die Knie gehen bis zum rechten Winkel
- Oberkörper aufrecht, Brust raus und Schultern nach hinten
- Po und Oberschenkel anspannen
- Bein wechseln

KRAFTTRAINING

ÜBUNG 3: LIEGESTÜTZ

Beansprucht folgende Muskulatur:
große Brustmuskulatur, Rumpf- und Pomuskulatur.

AUSFÜHRUNG

- Liegestützposition einnehmen
- Hände schulterbreit nebeneinander auf den Boden
- der Bauch ist dabei angespannt und der Körper bildet eine gerade Linie
- Arme beugen, bis man mit der Nase fast den Boden berühren; Ellenbogen bleiben dabei eng am Körper
- aus dieser Position hochdrücken in die Ausgangslage, Körperspannung halten

KRAFTTRAINING

ÜBUNG 4: MEDIZINBALL RUMPFDREHUNG

Beansprucht folgende Muskulatur:
gerade und schräge Bauchmuskeln, vordere Schultermuskulatur.

AUSFÜHRUNG

- auf den Boden setzen
- die Beine sind gestreckt
- Medizinball in beide Hände nehmen
- Oberkörper ist aufrecht, Kopf schaut nach vorne
- Arme leicht nach vorne ausstrecken
- Oberkörper abwechselnd nach links und rechts drehen bis eine Spannung im Bauch und in der Seite wahrgenommen wird
- langsam und gleichmäßig atmen

TAUERN KLINIKUM

2 TIPP

ALPINE GEFAHREN BEACHTEN.

» Wetter, Planung, Ausrüstung
flexibel sein, mit offenen Augen

ALPINE GEFAHREN BEACHTEN

PLANUNG. Tourentipps in Literatur, Internet und von Experten informieren über Länge, Höhendifferenz, Schwierigkeit und die aktuellen Verhältnisse. **Daheimgebliebene Personen über Ziel, Route und Rückkehr informieren.**

AUSRÜSTUNG. Das Beste ist gerade gut genug für den Berg! **Proviant, Regen-, Kälte- und Sonnenschutz** gehören immer in den Rucksack, ebenso Erste-Hilfe-Paket, Messer, Stirnlampe, Mobiltelefon, Geld und Karten- oder GPS Material. Aber Achtung: Rucksack nicht mit unnötigem Ballast beschweren.
Gute Schuhe schützen und entlasten den Fuß und verbessern die Sicherheit. Perfekte Passform, Wasserdichtigkeit und geringes Gewicht sind entscheidend.
Der Körper braucht regelmäßiges **Essen und Trinken**, um leistungsfähig und konzentriert zu sein. Isotonische Getränke sind ideale Durstlöscher und gemeinsam mit Müsliriegel, Trockenobst und Kekse auch ideale Energiespender.

ALPINE GEFAHREN BEACHTEN

WETTER. Das Wetter in den Bergen kann sich schnell ändern, Regen, Wind und Kälte können das Unfallrisiko erhöhen. Deshalb vorher unbedingt **Wetterbericht beachten**.

MIT OFFENEN AUGEN. Sich **aufmerksam im Gebirge bewegen** ist oberstes Gebot. Zu hohes Tempo oder Müdigkeit können die Konzentration beeinträchtigen. Das erhöht das Risiko für Orientierungsverlust, Absturz oder Steinschlag. Im Zweifelsfall gilt: besser umkehren.
75% aller alpinen Unfälle passieren auf Wegen oder Steigen durch Unachtsamkeit, nicht im weglosen Terrain.

FLEXIBEL SEIN. Die Wegewahl den aktuellen Gegebenheiten anpassen denn unverhofft kommt oft.
Nichts ist fix.

3 TIPP

TAUERN KLINIKUM

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT.

» Der Weg ist das Ziel.
Erholung, Genuss der Landschaft und Geselligkeit gehören dazu und sind wichtiger als Höhenmeter und Distanzen

TAUERN KLINIKUM

4 TIPP

GEMEINSAM UNTERWEGS.

» Sommerfrische ist auch für Kinder, Senioren und Hunde spannend und lustvoll, vorausgesetzt die Route wird entsprechend gewählt und geplant

5 TIPP

TAUERN KLINIKUM

RESPEKTIERE DIE NATUR.

» Keine Sommerfrische ohne intakte Bergnatur, also: keine Abfälle zurücklassen, Lärm vermeiden, Pflanzen unberührt lassen und Schutzgebiete respektieren

TAUERN KLINIKUM

6 TIPP

KOMMT ES ZU EINEM UNFALL - LEISTE ERSTE HILFE.

» Alpin-Notruf 140

» Rettung & Notarzt 144

7 TIPP

TAUERN KLINIKUM

LASS VERLETZUNGEN BEHANDELN.

» ÄRZTLICHER NOTDIENST

Tauernklinikum Zell am See **t** +43 6542 777
Tauernklinikum Mittersill **t** +43 6562 45 36

Angaben ohne Gewähr. Für Druckfehler & Irrtümer wird keine Haftung übernommen. Foto: © by rené r. wenzel, MSW, © Zell am See-Kaprun Tourismus-zellamsee-kaprun.com, Johannes Heuckeroth, David Schultheiß, Christian Woeckinger, Christian Mairitsch, SalzburgerLand Tourismus. Schmittenhöhebahn, Aquarell: Michael-Mathias Kiefer

TAUERN KLINIKUM

SICHER IN DIE SOMMERFRISCHE.

>> MIT DEM TAUERNKLINIKUM

tauernklinikum.at

TAUERN KLINIKUM

Ausgabe: 05/2019

MIT HERZ UND VERSTAND. IM PINZGAU.

Tauernkliniken GmbH

Zell am See,
Paracelsusstraße 8, **t** +43 6542 777

Mittersill,
Felberstraße 1, **t** +43 6562 45 36

GESUNDHEIT INNERGEBIRG