

Kedves Látogató!

Szeretettel köszöntjük a Budapesti Szent Ferenc Kórház és a Budapest XII. kerület Hegyvidék által létrehozott „Út az egészséghez” program Normafa kardióösvényén. A tanösvény elsősorban szív- és érrendszeri betegséggel vagy magasvérnyomás-betegséggel élők, illetve cukorbeteg számára készült, ugyanakkor egészséges résztvevők számára is ajánljuk, betegségmegelőzés vagy egyéni állapotfelmérés céljából.



LEHETSÉGES TÚRAÚTVONALAK

- Rövid túraútvonal:** 3,5 km
- Közepes túraútvonal:** 4 km
- Hosszú túraútvonal:** 5 km

Adatainak dokumentálása, kiértékelése

Túráink állapotfelmérést tesznek lehetővé, melyek kiértékelésére is módja van, amennyiben ezt a nyomtatványt a túra végeztével a Normafán lévő aszfaltos parkoló mellett található gyűjtőládába helyezi. A helyes adatok és a kiértékelés érdekében alább segítünk meghatározni az Ön személyes tréningzónáját. Kérjük az útmutatásnak megfelelően töltsse ki a túralap utolsó két, perforált oldalán található adatokat. Csak megfelelően kitöltött túralapot tudunk kiértékelni.

KARDIÓTRÉNING

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 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 növelhetjük állóképességünket.

AZ ÖN TRÉNINGZÓNÁJA

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

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 orvos, 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 az utolsó oldalon a megfelelő sorba, valamint 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, ezt tüntesse fel az utolsó oldal megfelelő sorában.

Életkor (év)	Tréningzóna alsó határértéke (percenként)	Tréningzóna felső határértéke (percenként)
30	133	15
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

PULZUSMÉRÉS TÚRA KÖZBEN

A táblákkal jelölt pulzusmérő pontokon először pulzusát, majd a pontos időt állapítsa meg, majd jegyezze fel. A pulzust 15 mp-ig mérjük, majd szorozzuk meg 4-gyel. Pulzusszámunk a megálláskor 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 a pulzusszáma ismét eléri a tréningzónát, és utána folytassa a túrát.

Túra közben egészségügyi vészhelyzet esetén hívja a **104-es** vagy a **112-es** segélyhívót, és tájékoztassa a kezelőt, hogy a Budapesti Szent Ferenc Kórház Normafa kardióösvényén kéri a segítséget. A hivatásos mentők értesítése után a Normafapark ügyeleti telefonszámán is kérhet segítséget. Tel: **+36 20 499 1111**

KÉRJÜK, AZ ALÁBBI ADATLAPOT VÁLASSZA LE, ÉS DOBJA BE A GYŪJTŐLÁDÁBA

A. Orvos vagy gyógytornász által megállapított tréningzóna:

/perc

Kérjük, jelölje X-szel betegségeit!

- Cukorbetegség
 Magasvérnyomás-betegség
 Magas koleszterinszint
 Magas trigliceridszint
 Dohányzás
 Ismert koszorúér-betegség

Egyéb:.....

B. Ha Ön egészséges, az életkorának megfelelő tréningzónát itt tüntesse fel:

/perc

Karikázza be, hogy a Normafa kardióösvényen melyik túraútvonalat választotta:

1. 2. 3.

A túra során mért adatok:	Pulzusszám	Pontos idő	Megállások száma
0. Pulzusmérőhely (nyugalmi pulzus)	/perc	:	
I. Pulzusmérőhely	/perc	:	
II. Pulzusmérőhely	/perc	:	
III. Pulzusmérőhely	/perc	:	
IV. Pulzusmérőhely	/perc	:	
Megérkezés	/perc	:	

Amennyiben leadja ezt a nyomtatványt, kiértékeljük, és ha eltérést észlelünk, felvesszük Önnel a kapcsolatot.

NÉV:	
ÉLETKOR:	
TESTMAGASSÁG:	
TESTSÚLY:	
EMAIL:	
(TELEFON):	

Adataim (név, életkor, testmagasság, testsúly, egészségügyi adatok, elérhetőségek) megadásával hozzájárulok, hogy a Budapesti Szent Ferenc Kórház (továbbiakban: Kórház) megadott adataimat kezelje, orvosi vizsgálat és kezelés céljából telefonon, illetve e-mail útján kapcsolatba léphessen velem.

A megadott adatokat a Kórház esetleges egészségügyi vizsgálat és kezelés céljából orizheti. Hozzájárulok ahhoz, hogy amennyiben az általam megadott adatok alapján a Kórház orvosi vizsgálatot javasol, úgy a megadott elérhetőségeimen idopontegyeztetés céljából megkereshet.

A fent leírtakat és a Kórház www.szentferenckorhaz.hu internetes weboldalán található Adatvédelmi tájékoztatójában foglaltakat elfogadom.

A fentiek ismeretében hozzájárulok, hogy a Kórház adataimat megismerje, megörizze, és szükség esetén kapcsolatba lépjen velem.

.....
Dátum

.....
Alíráás



NORMAFA PARK

KAPCSOLAT:

Honlap:

www.normafapark.hu

Facebook:

[www.normafapark.hu/normafapark](https://www.facebook.com/normafapark)

E-mail:

bejelentes@normafapark.hu

Információ, bejelentés:

+36 20 499 1111

A Normafa Park által ajánlott túrákon mindenki saját felelősségére vesz részt!

Szakembereink által vezetett túrára jelentkezés:

normafatanosveny@szentferenckorhaz.hu

Impresszum:

Felelős kiadó:

Normafa Park Fenntartó és Üzemeltető Intézmény




Felelős szerkesztő: Mikó Gergely

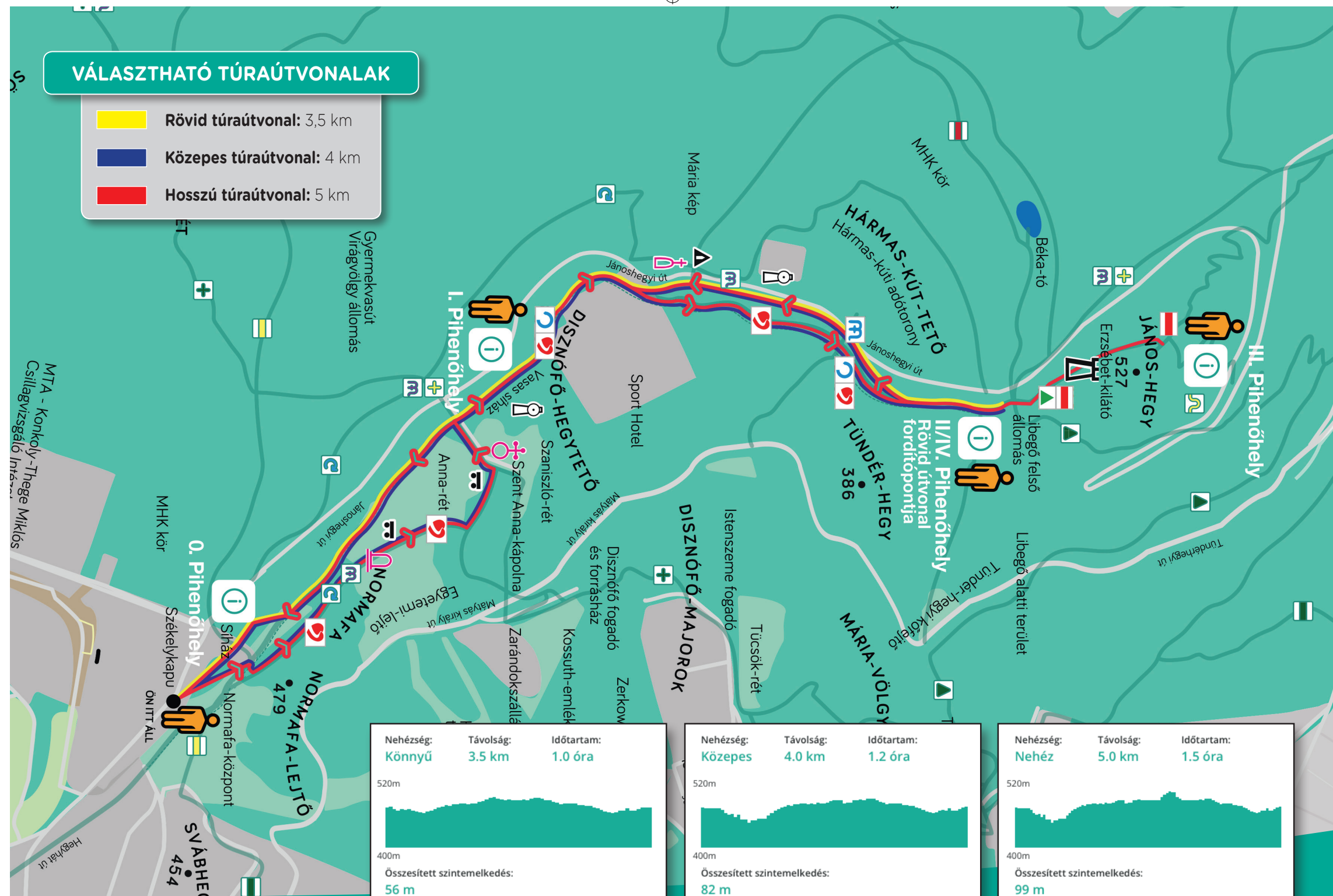
Fotó: Nagy Ákos

Grafikai: Colorcom Media

Nyomtatás: GMN-Color Digital Kft.

VÁLASZTHATÓ TÚRAÚTVONALAK

-  Rövid túraútvonal: 3,5 km
-  Közepes túraútvonal: 4 km
-  Hosszú túraútvonal: 5 km



ÚT AZ EGÉSZSÉGHEZ
NORMAFA KARDIÓÖSVÉNY

AZ EGÉSZSÉGES
SZÍV- ÉS ÉRRENDSZERÉRT