

Revers für die Teilnahme am „Herz-Fit-Kurs / Cardio Fit“

Sehr geehrte Frau _____

Sehr geehrter Herr _____

Die vorliegende Information soll Ihnen eine Entscheidungsgrundlage für die Teilnahme am „Herz-Fit - Gesundheitstraining gegen Bluthochdruck und erhöhte Blutfette“ bieten. Wir bitten Sie daher, sich die Zeit zu nehmen und dieses Informationsblatt (Revers) genau zu lesen.

1. Inhalt des Trainingsprogrammes

Sie werden an einem Trainingsprogramm teilnehmen, das körperliche Belastung beinhaltet. Die Belastungshöhe beim Fahren auf dem Standfahrrad richtet sich dabei nach dem Ergebnis des Belastungstests Ihrer Herz-Kreislauffunktion bei der medizinischen Untersuchung. Die Belastungshöhe kann jedoch im Laufe des Semesters vom Übungsleiter Ihrer Leistungsfähigkeit angepasst werden.

Bei den gymnastischen Übungen werden schwerpunktmäßig Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung sowie kleine Spiele (ohne Wettkampfcharakter!) durchgeführt. Sie werden dabei von Sportwissenschaftlern Anleitungen erhalten wie die Übungen durchzuführen sind. Die Belastung dabei ist jedoch nicht so individuell dosierbar wie beim Radfahren.

2. Überwachung

Während des Radfahrens wird mindestens einmal der Blutdruck gemessen. Bei jedem der drei Raddurchgänge werden Sie aufgefordert, selbst Ihre Pulsfrequenz zu bestimmen und erhalten dabei – wenn notwendig – Unterstützung vom Übungsleiter. Um Messfehler auszuschalten, empfehlen wir während des Trainings ein Polar-Pulsmessgerät zu tragen, das das Überschreiten der medizinisch empfohlenen Pulsfrequenz akustisch anzeigt.

3. Risiken, Nebenwirkungen

Es besteht die Möglichkeit, dass gewisse Beschwerden durch körperliche Aktivität ausgelöst werden. Dazu gehören unter anderem: Blutdruckschwankungen, Herzrhythmusstörungen und in seltenen Fällen Schlaganfall, Herzinfarkt und Tod. Diese Gefahr ist bei Patienten, die einen Herzinfarkt oder Schlaganfall hinter sich haben oder an koronarer Herzkrankheit leiden, höher als in der Normalbevölkerung. Von Seiten der Kursverantwortlichen werden alle Anstrengungen unternommen, das Risiko möglichst gering zu halten. Die medizinische Voruntersuchung mit Belastungstest, die Kursleitung durch sportwissenschaftlich geschultes Personal und die punktuelle Beobachtung von Puls und Blutdruck während der Belastung sind solche Sicherheitsmaßnahmen. Die Übungsleiter sind in Erster Hilfe geschult, es wird jedoch ausdrücklich darauf hingewiesen, dass kein Arzt beim Training anwesend ist.

4. Mögliche Vorteile durch das Training

Regelmäßig durchgeführtes, dosiertes Ausdauertraining ist gut geeignet Leistungsfähigkeit und allgemeines Wohlbefinden zu steigern, sowie Bewegungsmangelerkrankungen vorzubeugen. Es kann aber keine Garantie gegeben werden, dass die Leistungsfähigkeit Ihres Herz-Kreislaufsystems besser wird oder, dass sich das Verhalten Ihres Blutdrucks, des Cholesterinspiegels oder des Triglyceridspiegels ändert. Jedoch zeigen Studien und die Erfahrung, dass solche Verbesserungen bei regelmäßigem Besuch wahrscheinlich sind.

5. Aufgaben und Pflichten des Teilnehmers

Damit sich die erhofften Verbesserungen auch wirklich einstellen können, ist die regelmäßige Teilnahme Voraussetzung. Die Einhaltung der Trainingsvorschreibung im Hinblick auf Intensität, Dauer, Häufigkeit und die schrittweise Belastungssteigerung sind ein weiterer wichtiger Erfolgsbaustein.

Um ein optimales Ereignis zu erzielen dürfen sie nicht:

- Informationen vor dem Übungsleiter zurückhalten, die körperliche Symptome betreffen
- Die Trainingsfrequenz überschreiten
- Trainieren, wenn Sie krank sind (Fieber) oder sich körperlich krank fühlen
- Innerhalb von 2 Stunden nach dem Essen trainieren
- Trainieren, nachdem Sie Alkohol getrunken haben
- Nach dem Training heiß duschen

Hingegen sollten Sie:

- Alle neuauftretenden Symptome (Beschwerden) die vor, während oder nach dem Training auftreten dem Übungsleiter mitteilen.
- Den Hinweisen des Übungsleiters Folge leisten, jedoch
- IMMER fragen, wenn Sie Anweisungen nicht verstehen oder Änderungen in Ihrem Training vornehmen wollen.

6. Verwendung medizinischer Daten

Die Informationen, die während der Untersuchung und des Trainings von Ihnen gewonnen werden, werden vertraulich behandelt. Sie werden ohne Ihre Zustimmung nicht weitergeleitet, sind jedoch den Betreuern des Herztrainings sowie dem ärztlichen Fachpersonal zugänglich. Die Ergebnisse können für statistische Zwecke und wissenschaftliche Untersuchungen herangezogen werden, wobei die Anonymität gesichert ist.

7. Fragen, Informationen

Alle Fragen Ihrerseits zu diesem Programm sind willkommen. Wenn Sie Fragen oder Zweifel haben kontaktieren Sie uns! ASKÖ-Wien: Tel.: 01/ 22 600 17

8. Erklärung

Ich, Frau / Herr
PLZ / Ort / Adresse

- bin über
- mein körperliches Befinden,
 - meine Erkrankungen

informiert worden. Ich bin über die Möglichkeiten und Risiken von „Herz-Fit - Gesundheitstraining gegen Bluthochdruck und erhöhte Blutfette“ aufgeklärt worden. (vergleiche Punkt 3: Risiken, Nebenwirkungen).

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich auf eigenen Wunsch und eigene Verantwortung (eigenes Risiko) am Kurs „Herz-Fit - Gesundheitstraining teilnehmen werde.

Datum: _____

Unterschrift: _____