

## A túrát így teljesítse!



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



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



**3** **JÁRJA VÉGIG**  
a tanösvényt a térképet  
követve.



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



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



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



**7** **VISSZAJELZÜNK**  
Önök megadott e-mail  
címére szíve egészségi  
állapotáról.

A túralap megtalálható az [efi.szentendre.hu](http://efi.szentendre.hu) weboldalon,  
a KARDIÓ TANÖSVÉNY menüpont alatt is.

Szakembereink által vezetett túrára bejelentkezés, illetve  
túraeszköz-kölcsönzés (pulzoximéter, nordic walking bot):  
[tanosveny@szeirendelo.hu](mailto:tanosveny@szeirendelo.hu)

## Hogy mérjem a pulzust tapintással?



### Hogyan mérjem?

Pulzsmérő óra hiányában a legegyszerűbb az ütő-  
erünket három ujjunkkal a csukló belső (hüvelykujj  
felőli) oldalán kitapintani és az érezhető lüktetést  
**15 másodpercig** számolni. Ezt négygel szorozva  
megkapjuk a percenkénti pulzusszámunkat. Ha egy  
teljes percre számlálnánk, pulzusszámunk a pihe-  
nés közben fokozatosan csökkenne, így nem a ter-  
heléses értéket kapnánk. Az idő mérésében segíthet  
másodperc-mutatós karórája vagy mobiltelefonja  
Óra menüpontjában a Stopper funkció.

### Hogyan ne mérjem?

Nem ajánlott a nyaki ütőéren mérni, mert az erre  
érzékenyeknél a nyaki ér nyomása szívrolassulást, hir-  
telen vérnyomáscsökkenést, ájulást okozhat.

### JELMAGYARÁZAT

**Túraútvonal:** 3,8 km hosszú túra, időtartama 50 - 60  
perc, szintemelkedés 44 m, pirossal jelöltük.

A pulzusadatok kiértékeléséhez a túrát a jelzett irány-  
ban teljesítse.

A tanösvény kiindulópontja

A tanösvény pulzsmérő pontja.



# TÚRALAP



## A PROGRAM TELJESÍTÉSÉHEZ

### ÚT AZ EGÉSZSÉGHEZ Szentendrei Belvárosi kardiotanösvény az egészséges szív- és érrendszerért



Kedves Látogató!

Szeretettel köszöntjük a Budapesti Szent Ferenc Kórház és Szentendre Város Önkormányzat által közösen létrehozott „ÚT AZ EGÉSZSÉGHEZ” kardiotanösvény-program szentendrei belvárosi túraútvonalán. A program egészségesek és szív- és érrendszeri vagy magasvérnyomás-betegséggel, cukorbetegséggel élők számára egyaránt ajánlott esetleges fel nem ismert betegség kiszűrése, rendszeres mozgás és önellenőrzés céljából.

#### Tudjon meg többet a szívről!

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 kardiotúra alapján meg tudható 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 postaládába, vagy beszkennelve küldje el a tanosveny@szeirendelo.hu email címre. A pulzusadatok kiértékeléséhez és a kockázatfelméréshez a túrát a térképen jelzett irányban teljesítse. A mért pulzusadatok 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 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 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.

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.

#### 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:.....

#### 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	/perc	:	
V. PULZUSMÉRŐ PONT (a túra 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 Szentendre Város Egészségügyi Intézményei (továbbiakban SZEI) a megadott adataimat kezelje, és kiértékelés, kiértékelés, kiértékelés, vagy további egészségügyi ellátás javaslása céljából e-mailen vagy telefonon kapcsolatba léphessen velem, valamint a megadott adatokat esetleges egészségügyi kivizsgálás céljából megőrizze. Hozzájárulok ahhoz, hogy amennyiben a megadott adatok alapján a SZEI további kivizsgálást, illetve kezelést javasol, úgy a megadott elérhetőségeimen időpontegyeztetés céljából megkereshet.

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

Kérjük, x-elje be a két rubrikát!

- A fentieket és a efi.szentendre.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 szentendrei tanösvényre kéri a segítséget.