



Das Qualitätssiegel für gesunde Bewegung und Sport im Verein

Hinweis auf Vorsorgeuntersuchungen:

Allen TeilnehmerInnen, die schon länger keinen Sport ausgeübt haben oder einer bestimmten Risikogruppe angehören, empfiehlt der/die ÜbungsleiterIn vor Trainingsbeginn ausdrücklich eine medizinische Untersuchung.

Darüber hinaus sprechen auch die ÜbungsleiterInnen in der ersten Übungseinheit diese Empfehlung aus.

Erläuterungen

Ziel dieses Qualitätskriteriums ist es, den TeilnehmerInnen an qualifizierten Bewegungsangeboten bewusst zu machen, dass eine medizinische Untersuchung, vor allem nach langer Untätigkeit, Aufschluss über die persönliche körperliche Verfassung geben und Risikofaktoren für körperliche Aktivität aufdecken kann. Das Risiko einer Überlastung kann dadurch reduziert werden. Als Basis wird die Vorsorgeuntersuchung, welche einmal im Jahr ab dem 18. Lebensjahr kostenlos in Anspruch genommen werden kann, empfohlen. Bei Bedarf sollte der durchführende Mediziner ein Belastungs-EKG für einen noch genaueren Überblick über die aktuelle Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit des Organismus veranlassen.

Zu einer ärztlichen Untersuchung ist vor allem dann zu raten, wenn bei Personen bereits Vorerkrankungen bekannt sind. Grundsätzlich wird sie vor einer regelmäßigen körperlichen Aktivität bei Personen empfohlen, die über 35 Jahre alt sind und länger keinen Sport betrieben haben oder bei Personen mit einem oder mehreren Risikofaktoren.

Diese Risikofaktoren können sein:

- Rauchen
- Bewegungsmangel
- Übergewicht
- Herzerkrankungen in der Familie
- erhöhte Cholesterinwerte
- Bluthochdruck
- Blutzuckererkrankung (Diabetes mellitus)
- Gerinnungsstörungen des Blutes
- Rauchen in Kombination mit der Pille

Auch orthopädische Probleme sollten mit dem Arzt besprochen werden.

Bewegung und Sport können viele dieser Risikofaktoren positiv beeinflussen. Allerdings nach einer Abklärung, ob nicht Ausschlusskriterien für körperliche Aktivität vorliegen.