

Empfehlungen des Rennarztes

! Achten Sie auf Ihre Gesundheit !

- Falls Sie sich nicht gesund fühlen, versuchen Sie nicht einen Start oder eine Zielankunft zu erzwingen
- Falls Sie sich gesundheitlich nicht einschätzen können, ziehen Sie Ihren Hausarzt zu Rate
- Wir bemühen uns Sie in medizinischer Hinsicht optimal zu unterstützen

1. die medizinische Betreuung des Hochpustertal Runs 2011

- a) es kümmert sich ein Renn- bzw. Notarzt sowie Rettungssanitäter des ÖRK Osttirol und des Weißen Kreuz Innichen um Sie
- b) zusätzlich gibt es medizinische Hilfe durch begleitende Bergretter auf der gesamten Strecke
- c) Labestationen und Streckenposten sind Ansprechpartner im medizinischen Notfall
- d) im Hintergrund steht auch das gesamte Osttiroler Notarztsystem (niedergelassene Notärzte, NAH und NEF) bereit

2. medizinische Empfehlungen

- a) gesund an den Start gehen
- b) möglichst nicht vor dem Start schon Medikamente (Schmerzmittel) nehmen
- c) 2 Stunden vor dem Start etwas leicht verdauliches, kalorienhaltiges essen und reichlich trinken
- d) während des Laufs Flüssigkeitszufuhr nach eigenen Erfahrungen, kein exzessives Trinken
- e) in alpinen Regionen kann sich das Wetter schnell ändern (Wind, Temperatur im Schatten, Schneefall, usw.) daher die Ausrüstung (Wind- und Wärmeschutz) entsprechend gestalten

3. Pflichten eines jeden Läufers

- a) chronische Krankheiten und Dauermedikamente an der Innenseite der Startnummer vermerken
- b) für den eigenen Wind- und Wärmeschutz sorgen
- c) bei medizinischen Problemen sich unbedingt an den nächsten Streckenposten wenden oder über Mobiltelefon (144) Bescheid geben
- d) erkrankten oder verletzten Teilnehmern helfen bzw. alarmieren
- e) ausreichender Versicherungsschutz für Bergung, Transport und medizinische Behandlung

Die Rennleitung behält sich vor Teilnehmer aus medizinischen Gründen aus dem Bewerb zu nehmen