

Mit Sicherheit mehr Spass

«Sport ist Mord» ist eine schlechte Ausrede, um sich nicht zu bewegen: Denn der Nutzen einer aktiven Freizeitgestaltung ist weit grösser als das damit verbundene Risiko. Und mit der Einhaltung einiger grundlegender Regeln lässt sich dieses so gut wie ausschalten.

Welches ist die typische Armbewegung, wenn Sie sich in ein Auto setzen? Den Sicherheitsgurt fassen und einklinken. Das Tragen von Sicherheitsgurten ist in der Schweiz seit 1981 obligatorisch. Seither hat die Zahl der Menschen, die im Strassenverkehr getötet oder verletzt werden, markant abgenommen – obwohl die Zahl der Fahrzeuge und die Kilometerleistung ebenso markant zugenommen haben. Das heisst: Unfall- und Verletzungsrisiken lassen sich mit einfachen Mitteln deutlich senken. Im Freizeitbereich gibt es eine Vielzahl solcher Massnahmen. Doch wer nutzt sie?

Meiden Sie unnötige Risiken: Die Checkliste nebenan zeigt Ihnen Mittel und Massnahmen, um das Unfallrisiko in der Freizeit deutlich zu reduzieren. Bedenken Sie dabei: Unfälle passieren nicht einfach, sie haben immer eine Ursache – und sehr häufig liegt diese bei einem selbst!

Die gesellschaftliche Entwicklung der letzten Jahrzehnte hin zu mehr Freizeit spiegelt sich auch in der schweizerischen Unfallstatistik: Seit 1985 sind die Jahreszahlen der Freizeitunfälle höher als die der Arbeitsunfälle. Zudem nimmt das Risiko von Berufsunfällen laufend ab, während es bei Freizeitunfällen konstant hoch bleibt. Jährlich müssen sich rund eine Million Menschen nach einem Freizeitunfall ärztlich behandeln lassen. Zum Glück verlaufen die meisten dieser Unfälle glimpflich. Die Unfallstatistik nebenan zeigt, dass Sport und Spiel nur gut einen Drittel aller Freizeitunfälle verursachen. Zudem sind die Behandlungskosten dieser Unfälle deutlich tiefer als die Folgekosten des Bewegungsmangels. Rechnet man noch die Behandlungskosten ein, die durch regelmässige Bewegung vermieden werden, lautet das klare Fazit: Der Nutzen von körperlichen Aktivitäten in der Freizeit ist um ein Vielfaches höher als das damit verbundene Risiko. ■

Risikoverhalten Alles im Griff?



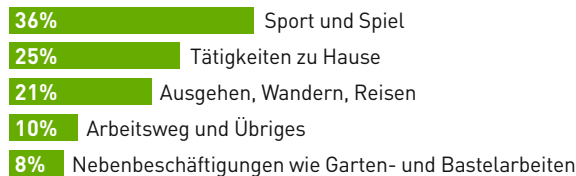
Kreuzen Sie jene Aussagen an, die ganz oder zum grössten Teil auf Sie zutreffen. Aussagen, die Sie als nicht oder wenig zutreffend beurteilen, weisen auf mögliche Defizite bei Ihrem Freizeitverhalten hin.

- Sie hören auf Ihren Körper und gönnen ihm eine Pause, wenn er müde oder überfordert ist.
- Sie kennen Ihren optimalen Trainingspuls und bewegen sich ab und zu mit Herzfrequenzmesser.
- Sie tragen auf dem Fahrrad einen Helm – auch für kurze Strecken.
- Sie tragen beim Inlineskaten Helm und Gelenkschoner.
- Sie tragen beim Fussballspielen Schienbeinschoner.
- Sie warten Ihre Sportausrüstung regelmässig (selber oder im Fachgeschäft).
- Sie haben bei sportlichen Aktivitäten im Freien Ihr Mobiltelefon dabei, um im Notfall Hilfe anfordern zu können.
- Vor einer Bergwanderung treffen Sie alle nötigen Abklärungen bezüglich Schwierigkeitsgrad, Dauer und Wetterprognosen.
- Auf Wanderungen tragen Sie geeignete Schuhe. Ihre Gelenke entlasten Sie mit Stöcken.
- Bei Garten- oder Hausarbeiten achten Sie auf mögliche Risiken und treffen die entsprechenden Vorkehrungen (zum Beispiel feste Schuhe, Helm, Handschuhe, stabile Leiter).
- Sie lassen sich jedes Jahr gegen Zeckenbisse impfen. Oder Sie kontrollieren nach jedem Aufenthalt im Wald, ob eine Zecke auf Ihrer Haut ist.
- Sie trinken vor oder während körperlicher Anstrengung keinen Alkohol.

Wichtig: Wer bei der Ausübung einer Sportart die anerkannten Vorschriften oder Vorsichtsgebote schwerwiegend missachtet, dem können die Leistungen der Unfallversicherung um 50 Prozent gekürzt werden. Beispiele dafür sind: Kanu- und Kajakfahrten unter extremen Verhältnissen, Fliegen mit einem Hängegleiter bei starken Böen oder Föhnsturm.

Unter www.beobachter.ch/kompakt finden Sie eine Liste von Sportarten, die grundsätzlich als Wagnisse gelten.

Freizeitunfälle Breit verteilte Risiken



Zahlen von 2003; 16% aller Freizeitunfälle waren Verkehrsunfälle. Quelle: www.unfallstatistik.ch

IHRER GESUNDHEIT UND FITNESS ZULIEBE



Bürodrehstuhl ERGOTEC SYNCHRO

statt 1150.- **498.-**
698.- statt 1450.- (mit Lederbezug)

Nach neuesten ergonomischen Erkenntnissen konzipierter, anatomisch perfekt ausgeformter, hochprofessioneller Bürodrehstuhl: arretierbare **Synchromechanik**; **Sitzhöhen-einstellung** per Drehknopf; ergonomischer **Band-scheiben-/Muldensitz** für perfekten Sitzkomfort, stützt die Bandscheiben und sorgt für eine aufrechte Haltung; atmungsaktive, unverwüsthliche **Netzurücklehne** für rückschonendes und ermüdungsfreies Arbeiten ohne „Festschwitzen“; horizontal und vertikal auf Ihre Körpermasse einstellbare **Lumbalstütze** für optimale Sitzhaltung und perfekte Unterstützung von Wirbelsäule und Bandscheibe; individuell verstellbare **Kopf-/Nackentstütze** (abnehmbar); 9-fach höhen- und 3-fach seitlich verstellbare **Armlehnen** mit ergonomisch geformten, gepolsterten Armauflagen; geeignet für alle Tätigkeiten im Büroalltag, insbesondere Bildschirmarbeitsplätze. Sitzmasse: 45-56 cm H x 52.5 B x 48.5 T cm, Gewicht: 22 kg, Bedienungs- und Montageanleitung in d, f, i, e. 3 Jahre Garantie.**

Fusskreuze: Holz/Bambus, Alu poliert, Alu schwarz; inkl. Teppichrollen (Hartbodenrollen optional erhältlich für CHF 20.-/5 Stk.)

Farben Stoff: hellgrün, orange, sand, blau, rot, grau, schwarz; Farbe Leder: schwarz



Intensiv Klopfmassagergerät ITM

statt 149.- **119.-**

Mit **zuschaltbarem Infrarotlicht**. Zur Auflockerung, Entspannung und Durchblutungsförderung der Muskulatur durch intensive, tiefenwirkende, wohltuende Klopfmassage (stufenlos regulierbar). Wirkungsvoll zur Lockerung von Verspannungen und Verkrampfungen und zur Erwärmung des Gewebes. Ohne Kraftaufwand können Schultern, Rücken, Beine oder sogar die Fusssohlen bequem massiert werden. Bedienungsanleitung in d, f, i, e. 3 Jahre Garantie.

Herzfrequenz-Messgerät OMNI

statt 169.- **129.-**

EKG-genaue Pulsabnehmer mit Sender, elastischem Gurt und Velohalterung. Topmodell mit 21 Funktionen: Puls, Zeit, Datum, Wecker, Stoppuhr, Herzfrequenz, Kalorien-/Fettverbrennungszähler, Erholungszeitfunktion, optischer und akustischer Grenzwertalarm, Hintergrundbeleuchtung, u.v.m. Wasserdicht. Batterie leicht wechselbar. Bedienungsanleitung d, f, i, e. 2 Jahre Garantie.



Outdoor-/Funktionsjacke PLATINUM 4 IN 1

statt 498.- **198.-**

Hochwertige, himalayaerprobte, für höchste Ansprüche konzipierte Outdoorjacke (4-Jahreszeiten) mit herausnehmbarem, beidseitig tragbarem Innenfleece (450g/m²) und allen technischen Raffinessen: hergestellt aus atmungsaktiver, 100% wind- und wasserdichter, 2-lagiger HIMATEX-Membrane und aus besonders reiss- und abriebfestem RipStop-Obermaterial; Wassersäule: 12'000 mm, Atmungsaktivität: 5'000 mvt (g/m²/24h); 1 Reissverschluss (RV) Brust-Innentasche, 4 RV-Aussentaschen, 4 Fleece-taschen; Cool-System: Belüftung durch RV- und Klettöffnung in der Achselhöhle; verstell- und abnehmbare, im Kragen einrollbare Kapuze; Ärmelabschluss mit Klett verstellbar; wasserfest verschweisste Nähte; Saum- und Tailen-kordel. Made in Nepal by HIMALAYA OUTDOOR®

7 Farben: gelb, orange, rot, olivegrün, blau, grau, schwarz. Grössen: S, M, L, XL, XXL



Outdoor-/Funktionshose 2 IN 1

statt 249.- **129.-**

Leichte Funktionshose aus atmungsaktiver, 100% wind- und wasserdichter, 2-lagiger SherpaTex-Membrane und aus besonders reiss- und abriebfestem RipStop-Obermaterial; Wassersäule: 12'000 mm, Atmungsaktivität: 5'000 mvt (g/m²/24h); Durchgehender seitlicher Reissverschluss (RV), Halbelaastbund mit Klett verstellbar. 3 RV-Taschen. Kantenschutz. Passend zur 4 in 1-Jacke. Made in Nepal by HIMALAYA OUTDOOR®
Farbe: schwarz. Grössen: S, M, L, XL, XXL



Trekking-/Outdoorschuh HI-TEC

statt 149.- **98.-**

Leichter Adventure-Outdoorschuh für Wandern, Trekking und Freizeit mit gutem Halt dank hohem Schaft. Feinstes, wasserfestes Nubuk-Oberleder mit atmungsfähigem Einsatz aus Nylonmesh. Spezielle, den ganzen Fuss umfassende orthopädische Schnürung mit Schnellverschluss. Auswechselbare, anatomisch geformte Innensohle. EVA-Zwischensohle mit hervorragenden Dämpfungseigenschaften, auch auf extrem steinigem Untergrund, für einen leichten und federnden Auftritt. Ausserst abriebfeste Karbon-Gummisohle mit griffigem Sohlenprofil.
Grössen: 42 1/2, 43, 43 1/2, 44, 44 1/2, 45, 46, 47



Sportbrille EXPLORER ClimaControl

statt 298.- **149.-**

GRATIS: 1 optischer Einsatz für Korrekturgläser + 3 Gläserpaare (Wert 125.-). Perfekt sitzende, hochfunktionelle Wechselgläser-Sportbrille aus extrem leichtem, flexiblem und temperaturbeständigem Hightech-Material. 2x3 Gläserpaare (smoke, orange, clear) für extreme Lichtverhältnisse wie Gletscher, Schnee, Wasser, Nebel und Dämmerung. Das Auge optimal umschliessende, stark gewölbte Filtergläser mit verzerrungsfreier Sicht. 100% UVA, B und C-Schutz. Einfacher und schneller Gläserwechsel. Zweistufige Einstellung der Nasenaufgabe. Abnehmbares Stirn-/Schweisspolster. Verstell- und abnehmbares Brillenband. Anti-Fog ClimaControl Belüftungstechnologie. Inkl. Mikrofaser-Tuch, Hardcase-box. 2 Jahre Garantie. Farben: silver, alu-orange, matt black, dark blue.



Bestellungen: Telefon 0848 900 200, Fax 0848 900 222, www.careshop.ch

| Artikel / Grösse / Farbe | **Lieferbar ab Mitte/Ende Juni | Menge | Preis | Adresse | Beobachter 04/06 |
|--------------------------|--------------------------------|-------|-------|--------------------|------------------|
| | | | | Name/Vorname | |
| | | | | Strasse | |
| | | | | PLZ/Ort | |
| | | | | Telefon | |
| | | | | Datum/Unterschrift | |

Bestellungen: CARESHOP GmbH, c/o Bürgerspital Basel, Flughafenstrasse 235, Postfach, 4025 Basel.
Telefon 0848 900 200, Fax 0848 900 222, www.careshop.ch
Preis- und Modelländerungen vorbehalten. Preise inkl. MwSt., zuzüglich Versandkosten.
Lieferung solange Vorrat.

Besuchen Sie unsere «Careshop» Verkaufsgeschäfte:

- 4052 Basel, Lautengartenstr. 23, Tel. 061 227 92 75
Mo-Do 9.00 - 17.00 Uhr • Fr 9.00 - 16.00 Uhr • Sa geschlossen
- 3380 Wangen a.A., Vorstadt 4, Tel. 032 621 92 91
Mo-Fr 8.00 - 12.00 Uhr und 13.30 - 17.30 Uhr • Sa 10.00 - 15.00 Uhr

