

## **Informationsblatt zu Gesundheit & Sicherheit**

Sofern Sie bereits einen Monat vor dem J.P. Morgan Corporate Challenge regelmäßig trainieren, sollten Sie ausreichend fit sein, um einen erfolgreichen Lauf zu absolvieren und Spaß an der Bewegung zu haben.

### **COVID-19 UND PANDEMIEBEDINGTE BELASTUNGEN**

Die Sicherheit unserer Teilnehmer:innen hat für uns immer die höchste Priorität. Alle Sicherheitsmaßnahmen entsprechen den höchsten Standards und werden genau mit allen beteiligten Frankfurter Behörden, der Polizei und der Branddirektion als Rettungsdienstträger abgestimmt, welche die aktuelle Situation kontinuierlich prüfen und neu bewerten.

Wir bitten alle Teilnehmer:innen, vor und nach dem Lauf Mund und Nase zu bedecken und Abstand zu halten. Um den Abstandsregeln gerecht zu werden, wird die Teilnehmerzahl begrenzt sein, um bei gleicher Veranstaltungsfläche mehr Raum zu schaffen. Aufgrund der Erfahrungen aus den vergangenen Jahren vertrauen wir darauf, dass sich die Teilnehmer:innen auch in diesem Jahr an die Vorgaben und Anweisungen des Sicherheitspersonals halten sowie alle geltenden Veranstaltungshinweise beachten.

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir Teilnehmer:innen von einer Teilnahme ausschließen müssen, die am Tag des Laufs erkrankt sind und/oder Symptome wie z.B. Husten, Fieber, Kurzatmigkeit, Schüttelfrost, Muskelschmerzen, Geschmacks- oder Geruchsverlust aufweisen. Ebenso Teilnehmer:innen, die innerhalb von 120 Stunden vor dem Lauf positiv auf COVID-19 oder ähnliche Erkrankungen getestet wurden oder die zwei (2) Wochen zuvor mit auf COVID-19 oder ähnliche Erkrankungen positiv Getesteten direkten Kontakt hatten.

### **DAMIT SIE GESUND INS ZIEL KOMMEN**

Regelmäßig Laufen ist gut für die Gesundheit. So werden nicht nur Muskeln trainiert und Fett abgebaut, auch das Herz-Kreislauf-System wird stabilisiert. Gleichwohl sollte man einige sportmedizinische Tipps beachten:

- Genügend trinken
  - Trinken Sie zwei Stunden vor dem Start mind. einen halben Liter Wasser oder Fruchtsaft-Schorle.
  - Trinken Sie einen weiteren halben Liter eine Stunde vor dem Start.
  - Trinken Sie während des Laufs. An unseren Versorgungsstellen kurz nach der Alten Oper bieten wir Ihnen Wasser an.
- Bequeme Schuhe und Kleidung
  - Tragen Sie keine neuen Schuhe. Ihre Laufschuhe sollten Sie seit mindestens zwei Monaten benutzen. Achten Sie darauf, dass Sie sich in Ihrer Laufkleidung wohlfühlen.

- Keine Schmerzmittel einnehmen
  - Schmerzmittel wie Diclofenac oder Ibuprofen können während des Laufs die Funktion der Nieren beeinträchtigen. Daher sollte eine Einnahme von Schmerzmitteln in den letzten 24 Stunden vor dem Start absolut tabu sein. Aber auch andere Medikamente können den Körper bei der sportlichen Leistung beeinträchtigen. Wenn möglich, sollten Sie auch auf die Einnahme von Anti-Durchfall-Medikamenten, Antihistaminika, Atropin, Diuretikum, Ephedrin und Beruhigungsmittel verzichten.
- Sportverbot bei Erkältung, Fieber sowie sonstigen Erkrankungen oder Unwohlsein.
  - Sollten Sie erkrankt sein oder sich unwohl fühlen, sehen Sie bitte von der Teilnahme ab.
- Wenn beim Lauf gesundheitliche Probleme auftreten
  - Wenn plötzliches Unwohlsein, Schmerzen oder Herz-Kreislauf-Probleme, Desorientierung, Stolpern oder übermäßiges Schwitzen auftreten oder Sie Symptome der Erschöpfung aufgrund von extremer Müdigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Muskelkrämpfe, schnelles Atmen und Ohnmacht bei sich selbst oder Lauf-Kolleg:innen beobachten: Bitte nicht abrupt stehen bleiben, sondern erst am Straßenrand in Ruhe ein paar Meter weitergehen. Sollte sich der Zustand nicht bessern, sprechen Sie bitte einen unserer vielen Streckenposten an und wir werden sofort einen der rund 200 DRK-Sanitäter:innen verständigen.

#### **SOLLTE ICH ANDERE RISIKOFAKTOREN BEACHTEN?**

Auch bei folgenden Sachverhalten sollten Sie eine Teilnahme am Lauf überdenken, denn sie steigern die Gefahr, sich körperlich zu überlasten:

- Alkoholkonsum innerhalb der vergangenen 24 Stunden
- Dehydration
- Krankheitsgeschichte mit Hitzschlag
- Mangelhaftes oder unregelmäßiges körperliches Training
- Schlafmangel
- Starkes Übergewicht
- Kürzliche Impfungen
- Sonnenbrand oder Hautausschlag

#### **WAS IST EIN HITZSCHLAG?**

Auch wenn im Oktober nicht damit zu rechnen ist: Ein Hitzschlag ist das Versagen der Fähigkeit des Körpers, seine eigene Temperatur zu kontrollieren und zu regulieren. Er tritt meistens bei kurzen Läufen auf, wenn untrainierte Läufer:innen, durch die scheinbar einfache, kurze Distanz, in einem Tempo laufen, das über ihre körperliche Leistungsfähigkeit hinausgeht. Aber auch Weltklasse-Athlet:innen haben schon einen Hitzschlag erlitten. Und der Zustand kann tödlich sein: Opfer eines Hitzeschlags – auch junge, fitte Menschen – haben eine Sterblichkeitsrate von 80 Prozent.