



## *Anlegen des Herzfrequenzbrustgurtes*



Der Brustgurt dient der Überwachung der Herzfrequenz des Übenden.

Dieser ist mittels dem elastischen Band im hinteren Bereich dem Oberkörperumfang anzupassen und dann in Brusthöhe anzulegen.

Bei den Brustgurthalterungen liegt auch ein sogenanntes „Elektrodengel“ bereit. Dieses ist in geringer Menge vor dem Anlegen des Brustgurtes auf der hinteren Seite der Übertragungseinrichtung anzubringen. Dieses dient der Verbesserung der elektrischen Leitfähigkeit zwischen Haut und dem Herzfrequenzmessgerät.

Der Brustgurt bleibt bis zur Mitteilung durch den Übungsleiter angelegt. Danach ist dieser in den im Umkleideraum vorgesehenen Behältern abzulegen. Nach Übungsende wird dieser gereinigt und desinfiziert.



## Anlegen des Transponderarmbandes



Das Transponderarmband dient dem „Ein- und Ausloggen“ an Arbeitsgeräten und Streckenabschnitten.

Dieses ist am rechten Armgelenk mit dem Transponder nach oben über dem Schutzhandschuh zu tragen. Dadurch ist die

Anlegung erst nach Tragen der vollständigen Schutzbekleidung erforderlich.

Immer wenn ein „roter Punkt“ an einem Gerät oder Streckenabschnitt auftaucht, ist dort eine Registration mittels Transponderarmband erforderlich.

Bei Arbeitsgeräten der Abb. A (Laufband, Endlosleiter) ist an der Kennzeichnung das Transponderarmband kurz hinzuführen. Bei den Meldepunkten der Abb. B (Fahrrad- und Oberkörperergometer sowie Ein- und Austritt Wärmegewöhnung/Orientierungsstrecke) wird das korrekte Einloggen mit einer grünen Diode optisch bestätigt.



☺ Abb. A



Abb. B ☺

Nach Übungsende ist das Transponderarmband beim Ablegen der Einsatzschutzbekleidung in vorgesehene Behälter (Umkleideraum) abzulegen. Diese werden dann gereinigt und desinfiziert.