



DIE SAMARITER AM ZYTTURM TRIATHLON

Die Samariter des Samaritervereins Zug gehören zum Zytturm Triathlon wie die Athleten. Sie stellen die erste Versorgung von verletzten Athleten sicher und kümmern sich um Zuschauer, bei denen gesundheitliche Probleme auftreten.

Der Samariterverein Zug betreut mit 18 gut geschulten Samaritern zahlreiche Veranstaltungen in den Bereichen Sport, Kultur und Firmenanlässe. So waren die Samariter an rund 52 Veranstaltungen in der Stadt Zug präsent und versorgten während rund 1800 Dienststunden ca. 500 Personen.

Immer bereit

Zu den Grossanlässen in der Stadt gehört auch der Zytturm Triathlon. Wie in den Vorjahren ist der Samariterverein mit dem mobilen Sanitätswagen im Zielbereich auf dem Landsgemeindeplatz präsent. Vier Samariter werden während der Wettkämpfe am Samstag und Sonntag auf dem Sanitätsposten tätig sein und dabei die anwesenden Ärzte vom Kantonsspital Zug und die Schweizerische Lebensrettungsgesellschaft (SLRG) unter-



Bild: z.v.g

Das Samariter-Team sorgt dafür, dass jeder schnell erste Hilfe geleistet bekommt.

stützen. Damit dies möglich ist, setzt der Samariterverein Zug auf eine fundierte Ausbildung, die bereits mit der Nachwuchsförderung beginnt. So entstand 2012 eine Jugendgruppe – die «Zuger – Helpis». Hier lernen die Kinder und Jugendlichen im Alter zwischen 8 und 20 Jahren durch Spiel und Spass, was

«Erste Hilfe» bedeutet. Sie haben ein eigenes abwechslungsreiches Jahresprogramm. Auch für Erwachsene stehen zahlreiche Kurse zur Verfügung. Seien dies die Nothelferkurse, die alle Autofahrer von ihrer Fahrprüfung her kennen oder Samariterkurse. Denn es könnte auch Ihnen passieren, dass

Sie eines Tages auf eine verletzte oder plötzlich erkrankte Person treffen. Mit dem im Kurs vermittelten Wissen sind Sie in der Lage, sofort richtig handeln zu können. Ein weiterer sehr beliebter Kurs dreht sich um «Notfälle bei Kleinkindern», dieses Angebot wurde vom Samariterverein Zug ins Leben ge-

rufen und erfreut sich grosser Beliebtheit. In Firmenkursen gibt es ebenfalls zahlreiche Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten. Erwachsenen, die eine regelmässige und vertiefte Weiterbildung wünschen, bietet der Samariterverein eine Mitgliedschaft im Verein an. In monatlichen Vereinübungen werden die Inhalte von allen Kursen regelmässig wiederholt, mit neuen Informationen ergänzt und auf den aktuellen Stand gebracht. Neben der Ausbildung im Verein gibt es auch ein sehr aktives Vereinsleben mit Vereinsreise, Chlauhöck und vielem mehr.

Neue Mitglieder sind herzlich willkommen

Haben Sie Interesse an der Arbeit der Samariter? Möchten Sie auch mal erste Hilfe leisten? Möchten Sie eines der Mitglieder werden? Besuchen Sie uns an einer der nächsten Übungen. Wir haben für alle Platz - vom Anfänger bis zum Spitzensamariter. Die Daten entnehmen Sie dem Internet unter www.samariterzug.ch oder rufen Sie unter der Nummer 041 761 41 44 an. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

EGK-GESUNDHEITSKASSE «DER PERSONAL TRAINER FÜR DIE HOSENTASCHE»

Noch gut zwei Wochen bis zum Zytturm-Triathlon – und mit dem Training will es einfach nicht vorwärts gehen? Vielleicht könnte ein Personal Trainer helfen!

Mit der App «Meine EGK» habe Sie diesen immer in der Tasche. Gemeinsam mit dem Departement für Bewegung, Sport und Gesundheit der Universität Basel hat die EGK-Gesundheitskasse Sporttipps und Trainingspläne für unterschiedliche Sportarten wie Joggen, Walken oder Velofahren entwickelt. Besonders motivierend: Man kann sich beim Training mit sich selber messen. Dank dem integrierten Sporttagebuch mit GPS-Tracking können Sie nachverfolgen, wie Sie sich mit der Zeit verbessern – und sich nicht erst nach dem Triathlon,



sondern schon während dem Training über Ihren Erfolg freuen!

Rezepte mit Heilkräutern

«Meine EGK» ist nicht nur ein persönlicher Trainingsmotivator, son-

dern auch ein Gesundheitscoach. Mit Heilkräutern abgeschmeckte Menüs machen eine ausgewogene Ernährung noch genussvoller. Und falls Sie sich beim Laufen den Knöchel verstauchen oder sich beim Velofahren einen Sonnenbrand holen sollten, erfahren Sie aus einem ausführlichen Heilkräuterkompendium und der integrierten Wickel-Apotheke, was Ihnen Linderung verschaffen könnte. Die vom Branchenverband Santésuisse als beste Krankenversicherungs-App der Schweiz ausgezeichnete App «Meine EGK» wird Ihnen von der EGK-Gesundheitskasse gratis zur Verfügung gestellt. EGK-Versicherten stehen zusätzliche Funktionen wie ein Scanner für Rückforderungsbelege zur Verfügung. Jetzt QR-Code scannen und profitieren!

Die EGK-Gesundheitskasse unterstützt Sie nicht nur bei Ihrem Training. Überzeugen Sie sich selbst und nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Sie finden uns auch in Ihrer Nähe:



EGK-Gesundheitskasse
Agentur Luzern
Winkelriedstrasse 31
6003 Luzern
Tel. 041 226 30 80
luzern@egk.ch
www.egk.ch

EGK-Gesundheitskasse

Die EGK-Gesundheitskasse vereinigt unter ihrem Dach die EGK Grundversicherungen und die EGK Privatversicherungen AG. Rund 100'000 Versicherte beziehen ihren obligatorischen Krankenversicherungsschutz bei den EGK Grundversicherungen; zirka vier Fünftel davon haben auch eine EGK-Zusatzversicherung.

Die EGK-Gesundheitskasse zeichnet sich aus durch ihr explizites Bekenntnis zur Gleichberechtigung von Schul- und Komplementärmedizin.

ZUGER KANTONSSPITAL - MEDICAL PARTNER DES ZYTTURM TRIATHLON

Seit bald zehn Jahren übernimmt ein Arzt aus dem Zentrum für Sportmedizin die medizinische Versorgung und Betreuung am Zuger Zytturm-Triathlon.

Das Zentrum für Sportmedizin im Zuger Kantonsspital hat ebenfalls bald sein 10-jähriges Jubiläum. Im Vordergrund stehen die kompetente Betreuung und Behandlung von Sportlerinnen und Sportlern bei Unfällen und Krankheiten, aber auch die Beratung für den Trainingsaufbau. Unser Leistungsangebot umfasst:

- Sportmedizinische Abklärungen gemäss den Standards von Swiss Olympic
- Laboruntersuchungen gemäss den Standards von Swiss Olympic
- Sportmedizinische Betreuung und Trainingsempfehlungen
- Laktatleistungstest
- Sporttraumatologie und Rehabilitation nach Sportverletzungen
- Sportphysiotherapie
- Ernährungsberatung

Das Ärzteteam deckt die Fachrichtungen Innere Medizin/Stoffwechsel, Sportmedizin, Unfallchirurgie, Rheumatologie sowie Rehabilitationsmedizin ab.

Im Verlauf der letzten Jahre wurden die Leistungen des Zentrums für Sportmedizin kontinuierlich ausgebaut. Seit dem 1. Januar 2008 ist es auch von Swiss Olympic als «Swiss Olympic Medical base» anerkannt.

Das Zuger Kantonsspital ist seit mehreren Jahren offizieller Medical Partner des EVZ und der NLA-Handballmannschaft des LKZ. Seit 2013 ist das Ärzteteam des Zentrums für Sportmedizin auch Medical Partner des FC Baar. In diesem Jahr kommen noch zusätzliche Engagements dazu: Bei der U18-Eishockey WM sowie beim Streethockey World Championship ist das Zuger Kantonsspital ebenfalls Medical Partner und stellt während allen Spielen die Notfallversorgung der Athletinnen und Athleten sicher.

Das Zentrum für Sportmedizin des Zuger Kantonsspitals ist aber nicht nur für Spitzensportler Ansprechpartner. Auch Freizeitsportler, die z.B. eine medizinische Abklärung vor der Aufnahme einer sportlichen Tätigkeit oder eine Trainingsberatung wünschen, sind herzlich willkommen. In diesem Zusammenhang kann ein medizinischer Check mit den nötigen Untersuchungen durchgeführt werden.

Die Sportlerinnen und Sportler werden von einem interdisziplinären Ärzteteam betreut:

Dr. med. Beat Schwegler

Leitender Arzt Endokrinologie/Diabetologie, Facharzt für Innere Medizin und Endokrinologie/Diabetologie FMH, Fähigkeitsausweis für Sportmedizin SGSM

Dr. med. Thomas Langenegger

Leitender Arzt Rheumatologie/Osteoporose, Facharzt für Rheumatologie, Rehabilitation und Physikalische Medizin FMH

Dr. med. Andreas Rindlisbacher

stv. Chefarzt Chirurgische Klinik, Leitender Arzt, Facharzt für Chirurgie FMH, speziell Allgemein- und Unfallchirurgie, Spezialgebiet: Traumatologie des Bewegungsapparates, arthroskopische Chirurgie

Zuger Kantonsspital . Zentrum für Sportmedizin
Landhausstrasse 11 . 6340 Baar
T 041 399 41 30 . sportmedizin@zgks.ch
www.zgks.ch

swiss olympic | APPROVED

ZUGER Kantonsspital