

Nur wenn Du fit bist hast Du eine Chance! Ganz egal, ob Du in einer Top-Liga ganz vorne mitspielst, oder ob Du „nur“ Deine Freunde, Deinen Clan, Deine Gilde oder Dich selbst beeindrucken möchtest – es wird Dir besser gelingen, wenn Du ein paar Dinge beachtest.

**BTW:** Spielen am Bildschirm ist nicht so viel anders als Arbeiten am Bildschirm! Und wenn Deine Firma von Dir will, dass Du stundenlang am PC arbeitest, dann muss sie Dir von Gesetz wegen eine entsprechende Ausstattung zur Verfügung stellen und Dir ausreichend Pausen ermöglichen.

**Und** Pro-Gamer wissen das sowieso: sie halten individuelle Trainingspläne diszipliniert ein, achten auf beste und ergonomische Ausstattung und halten sich geistig und körperlich fit.

**Aber** auch wenn Du nur gelegentlich spielst, solltest Du auf Dich schauen:

Denn wenn Du gesund bist und Dich auch außerhalb des Spiels erfolgreich fühlst, wird das Deine Leistung im Spiel beflügeln und zocken macht noch mal so viel Spaß!

Dieser Folder gibt Dir ein paar Tipps für's Spielen am Computer oder an der Konsole, damit Du fit bleibst und die Highscores purzeln lässt.

**Also sei g'scheit, leg Dir ein SAVEGAME: an und good luck, have fun!**



Diese Woche schon einen  
neuen Highscore erzielt,  
dein Ranking verbessert  
oder das absolute überdrüber  
Item freigespielt?

**SAVEGAME:**  
hilft dir gewinnen!  
>>www.bupp.at



>>www.bupp.at

**SAVEGAME:**

Eine Initiative der Bundesstelle für  
die Positivprädikatisierung  
von Computer- und Konsolenspielen

#### IMPRESSUM

**Medieninhaber:**  
Bundesministerium für Gesundheit,  
Familie und Jugend, 1010 Wien.  
**Hersteller:**  
Holzhausen Druck & Medien GmbH  
**Verlagsort:** Wien  
**Herstellungsort:** Wien

#### EINE INFORMATION DES



### Mach mal eine Pause!

Nach einer dreiviertel Stunde lässt die Konzentration nach und Dein Körper fängt an sich zu verkrampfen. Park Deinen Schlitten in der Werkstatt, lass Deinen Charakter am Fluss angeln und steh auf! Bewege Dich. Ein paar Lockerungsübungen (Arme kreisen, ein bisschen Stretching, und ähnliches) wären optimal. Wenn Dir das aber zu mühsam oder peinlich ist, geh wenigstens ein bisschen herum, hol Dir ein Joghurt vom Kühlschrank, plauder' mit anderen Leuten, spiel Luftgitarre zu Deinem Lieblingslied. Ein paar Minuten reichen, und Deinem Körper geht's wieder besser.

### Übertreib nicht!

Jeden Tag stundenlanges Zocken bringt weniger gute Ergebnisse als Du vielleicht glaubst. Etwas weniger ist oft mehr an Leistung und Steigerung. Dir fällt nichts anderes ein, um Deine Freizeit zu gestalten als Zocken? Red doch mal mit Deinen Freundinnen und Freunden – ein Fest, ein Konzert, ein Sportplatz, ein Billardtisch, ein Berg, irgendwas ist immer in der Nähe. Oder mach mal ganz was anderes mit Deiner Clique!

### Gemeinsam statt einsam!

Spielen alleine hat in gewissen Situationen schon seine Reize, jedoch macht es in Gruppen viel mehr Spaß. In deiner Umgebung gibt es sicher des öfteren Veranstaltungen rund um's Gamen. Dort lernst du neue Leute kennen, die die gleichen Interessen haben wie du. Sei es eine LAN-Party, ein eSport-Event oder



**MACH MAL PAUSE!**

sonst etwas zum Thema Gaming, im Internet (z.B. auf [www.planetlan.at](http://www.planetlan.at)) findest du dazu jede Menge Informationen.

### Schau auf Deine Augen!

Brennende, juckende Augen sind nicht nur oft Grund für einen Crash oder ein Frag, sie sind auch Anzeichen von Überanstrengung. Gönn Deinen Augen Abwechslung. Schau zwischendurch zum Fenster raus. Stell den Bildschirm so auf, dass es keine Spiegelungen gibt. Deine Blickrichtung sollte beim Spielen parallel zu den Fensterflächen sein, so dass die Fenster neben Dir sind und nicht hinter oder vor Dir. Dreh auch nicht immer alles Licht im Zimmer ab, ein wenig dämpfen reicht und Deine Augen werden den Gegner früher sehen.

### Tank den richtigen Kraftstoff!

Pizza und Energydrink schmecken gut und sind recht unkompliziert. Ok. Ein Joghurt und Obst zwischendurch machen aber auch satt und geben Dir das Nitro, das Du zur Rundenbestzeit brauchst.

### Setz Dich \*wirklich\* entspannt hin!

Am Sessel oder im Sofa herumhängen mag zwar zuerst entspannend wirken, aber beim Spielen kann sich bald etwas verkrampfen. Ein bequemer Bürosessel, der so eingestellt ist, dass Deine Füße am Boden stehen und Unter- und Oberschenkel einen rechten Winkel bilden, ist das Beste. Und auch der Tisch wo Maus und Tastatur liegen, sollte die richtige Höhe haben:



so dass auch Ober- und Unterarme einen rechten Winkel bilden. Stell dann noch die Rückenlehne so ein, dass Du aufrecht sitzen kannst und Du wirst als aufrechter Sieger aus dem Rennen gehen.

### Eine gute Grafikkarte ist nicht genug!

Ein großer, flimmerfreier Monitor, richtig aufgestellt (50-70cm Entfernung, Blickwinkel gerade nach vorne und nur leicht, etwa 30° gesenkt) ist die halbe Bestzeit. Dass die Maus gut in der Hand liegt ist wichtiger als 1600dpi Auflösung. Und wenn zwischen Tastatur und Tischkante 10cm Abstand für Deine Hände ist, wirst Du auch genug Abstand auf Deine Verfolger herausholen.

### Spiel fair!

Respektiere die anderen Spielerinnen und Spieler – auch sie wollen Spaß haben und manchmal gewinnen. Rede mit Deinen Eltern über das was Du spielst, Deine Erfolge und Leistungen – auch wenn die in einer anderen Welt leben, wenn Du mit Ihnen redest, haben sie wenigstens eine Chance, Dich zu verstehen und können sich vielleicht sogar mit Dir freuen, wenn Du gewinnst. Vergiss Deine Freundinnen und Freunde nicht, die nicht mit Dir spielen – sie wollen mit Dir auch über anderes reden und was unternehmen. Sei fair zu Dir selbst – als Pro-Gamer wirst Du es in Österreich schwer haben, genug Geld zum Leben zu verdienen, Du brauchst auch eine Ausbildung und einen „Brotberuf“. Vernachlässige die nicht! Betreibe Gaming als Dein Hobby mit Maß und Ziel!



**SAVEGAME: HILFT DIR GEWINNEN!**