

POZOR SÚŤAŽ !!!

„VYZVI SRDCE K POHYBU“ Celonárodná kampaň na zvýšenie pohybovej aktivity dospeljej populácie **23.3. – 14.6.2015**



V roku 2015 bude prebiehať v poradí už 6. ročník celonárodnej kampane „Vyzvi srdce k pohybu“ zameranej na zvýšenie pohybovej aktivity dospeljej populácie Slovenska, ktorú organizujú všetky regionálne úrady verejného zdravotníctva v SR pod gesciou Regionálneho úradu verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici v rámci medzinárodného programu CINDI.

Mnohí dospelí ľudia v našej krajine vedú sedavý spôsob života. Nedostatok pohybovej aktivity sa podieľa významnou mierou na zvyšovaní chorobnosti a úmrtnosti na chronické ochorenia, ako sú ateroskleróza so všetkými jej dôsledkami, vysoký krvný tlak, nadváha, obezita, cukrovka 2. typu, niektoré druhy rakoviny, ochorenia a funkčné poruchy pohybového ústrojenstva.

Cieľom kampane je povzbudiť čo najviac ľudí, aby začali žiť zdravšie a zaradili do svojho voľného času pohybovú aktivitu akéhokoľvek druhu (chôdza/turistika, beh, bicyklovanie, plávanie, športové hry, tanec, aerobik a i.).

Súťaž prebieha v čase od 23. 3. do 14. 6. 2015. Účastníci majú možnosť byť zaradení do žrebovania a vyhrať atraktívne ceny. Základnou podmienkou je venovať sa pohybu minimálne počas štyroch za sebou nasledujúcich týždňov od 23. 3. do 14. 6. 2015, aspoň štyrikrát týždenne, v rozsahu 210 a viac minút v týždni. Každý súťažiaci (nad 18 rokov) musí mať dospelého svedka a môže (ale nemusí) mať jedného detského podporovateľa vo veku 7 – 18 rokov (ten môže do

súťaže nahovoriť aj viacerých dospelých, mal by pre nich vymyslieť aspoň tri pohybové aktivity a napísať o spoločných akciách záznam).

Podrobnejšie informácie o súťaži sa nachádzajú v prílohe tejto informácie (plagát pre verejnosť, plagát pre deti a prihláške do súťaže – ÚČASTNÍCKY LIST).

Účastníkom súťaže ponúkame vstupné a výstupné vyšetrenie v Poradni zdravia (stanovenie hladiny celkového cholesterolu z kapilárnej krvi, meranie krvného tlaku, pulzu, hmotnostného percenta telesného tuku a výpočet vybraných antropometrických indexov). Odber krvi sa robí nalačno v čase od 8:00 do 10:00 hod. pondelok, streda, piatok (na základe objednania sa) na telefonickom čísle: 037 / 6 560279

Záujemcovia o poradenstvo k súťaži a uvedené vyšetrenia nás môžu kontaktovať na:

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre

Oddelenie výchovy k zdraviu

Štefánikova 58, 949 63 NITRA

Tel.č.: 037 / 6 560 425,

e-mail: nr.podporazdravia@uvzsr.sk

Vyplnený účastnícky list po ukončení účasti v súťaži je potrebné poslať do 18.6.2015 na:

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici

Oddelenie podpory zdravia

Cesta k nemocnici 1

975 56 Banská Bystrica

alebo poslať elektronicky na:

silvia.kontrosova@vzbb.sk (linksends e-mail)

alebo osobne odovzdať , alebo poslať na:

[RÚVZ so sídlom v Nitre, Oddelenie výchovy k zdraviu, Štefánikova 58, 949 63 Nitra.](#)



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY

- úrad pre
- dohľad nad
- zdravotnou
- starostlivosťou

SLOVENSKÁ
OBCHODNÁ
INŠPEKCIA



Európska únia
Európsky sociálny fond



World Health
Organization

