

VYZVI SRDCE K POHYBU

Kampaň sa koná pod záštitou Úradu verejného zdravotníctva SR a kancelárie WHO na Slovensku. Súťaž organizujú Regionálne úrady verejného zdravotníctva v Slovenskej republike pod gesciou RÚVZ Banská bystrica v rámci programu CINDI



**Celonárodná kampaň na zvýšenie
pohybovej aktivity dospelaj populácie**

8. 4. – 30. 6. 2013

Pre dospelých:

**ZAPOJTE SA DO SÚŤAŽE O HODNOTNÉ CENY !
MÁTE NAD 18 ROKOV ?**

Pre deti:

Ak ešte nemáš 18 rokov ale vieš čítať, písať, baví ťa šport, turistika a športové hry, tak môžeš vyhrať v súťaži detských podporovateľov kampane, nahovor aspoň jedného dospelého človeka na účasť v súťaži „Vyzvi srdce k pohybu“

PREKONAJTE POHODLNOSŤ – VYHRÁTE ZDRAVIE !

Prečo sa na Slovensku organizuje kampaň „Vyzvi srdce k pohybu“?

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 a obezita, cukrovka 2. typu, niektoré druhy rakoviny, ochorenia a funkčné poruchy pohybového ústrojenstva.

Čo je cieľom kampane ?

Cieľom kampane je povzbudiť formou súťaže, čo najviac ľudí, aby zaradili do svojho voľného času každodenne aspoň 30 minút pohybových aktivít a žili zdravšie. Môžeme si zvoliť rôzne pohybové aktivity, ako napríklad plávanie, aerobik, zumba, rýchla chôdza, beh, bicyklovanie, lyžovanie, tenis, loptové hry, brušné tance, turistika, zdravotné cvičenia, tance, alebo aj práca v záhrade. Hlavnou zásadou je pravidelnosť, intenzita a trvanie pohybu. Účastníci predchádzajúcich ročníkov výrazne zvýšili svoju aktivitu, mnohí z nich znížili svoju hmotnosť a väčšina sa vďaka pravidelnému pohybu začala cítiť lepšie!

A preto ... PREKONAJTE POHODLNOSŤ A VYHRÁTE ZDRAVIE !

Venujte sa vo svojom voľnom čase pohybovým činnostiam minimálne počas 4 týždňov za sebou od 8.4.2013 – 30.6.2013. Aby mohol byť účastník zaradený do žrebovania, musí sa aspoň 4 za sebou nasledujúcich týždňov v čase od 8.4.2013 do 30.6.2013 venovať pohybu 210 a viac minút týždenne tak, aby mal pohyb najmenej 4 dni v každom týždni.

Ak sa pre chorobu musí aktivita prerušiť na týždeň alebo viac, je potrebné dodržať aspoň 3 nasledujúce týždne s aktivitami po sebe.

Účastníci aktívni 6 a viac týždňov budú zaradení aj do prémiového žrebovania.

JE POTREBNÉ !!!

- dôsledne si prečítať podmienky súťaže
- správne vyplniť vstupnú tabuľku a svoje údaje
- na konci každého týždňa zaznamenať aktivity podľa usmernenia na účastníckom liste
 - vlastnoručne podpísať účastnícky list spolu s Vaším svedkom
- vyplnený a skontrolovaný účastnícky list zašlite na uvedenú adresu alebo ho osobne odovzdáte na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre

DETSKÍ PODPOROVATELIA KAMPANE 7 - 18 rokov

- dohliadať a zorganizovať pre dospelého účastníka súťaže, ktorého podporujú, aspoň 4 rôzne podujatia spojené s pohybom a zúčastniť sa na nich aktívne
- urobiť záznam o spoločných aktivitách priložiť k účastníckemu listu dospelého súťažiaceho.

Kde získate účastnícke listy ?

osobne si ich môžete prevziať na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre na oddelení podpory zdravia, Štefánikovej ul. č. 58, Nitra v Nitre alebo

stiahnuť z internetu na webovej stránke www.ruvznr.sk

Účastník vždy na konci týždňa urobí krátky záznam do „Účastníckeho listu“ o svojich pohybových činnostiach:

- v ktorých dňoch týždňa si našiel na ne čas,
- koľko ich bolo, ako dlho trvali
- koľko váži – aby videl, ako sa pohyb odrazil na jeho hmotnosti. Vieme, že svaly majú vyššiu hustotu ako tuk, preto nemusí tučného človeka malý nárast hmotnosti znepokojiť – dôležité je, že pravidelným cvičením sa zloženie tela zoptimalizuje a aktívne svalstvo pomáha neskôr tučným schudnúť a chudým spevniť.

Čo urobíte s vyplneným účastníckym listom ?

Vyplnený účastnícky list pošlite po ukončení Vašej účasti v súťaži na adresu:

Regionálny úrad verejného zdravotníctva

Odbor podpory zdravia

Cesta k nemocnici 1

975 56 Banská Bystrica

Môžete ho tiež osobne odovzdať na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva so sídlom v Nitre (oddelenie podpory zdravia) na Štefánikovej ul. 58, 949 63 Nitra

Pre záujemcov, ktorí sa zapoja do súťaže, ponúkame bezplatné vyšetrenie v Poradni zdravia pri RUVZ so sídlom v Nitre na posúdenie prítomnosti kardiovaskulárnych rizikových faktorov spojené s odborným individuálnym poradenstvom. Na vyšetrenie sa môžete objednať vopred telefonicky 037 / 6560 411, 037 / 6560425, 037 / 6560 479

Spracovala:

Mgr. IngridBáreková – oddelenie podpory zdravia

MUDr. Katarína Pešeková – oddelenie podpory zdravia