

Vyzvi srdce k pohybu (2017)

Zverejnené na Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach
(<https://www.ruvzke.sk>)

Vyzvi srdce k pohybu (2017)



Kampaň pod záštitou [ÚVZ SR](#) [1] a [SEVS](#) [2]

Pod týmto názvom sa nesie **celonárodná kampaň zameraná na zvýšenie pohybovej aktivity dospelaj populácie Slovenska**. V roku 2017 sa realizuje jej 7. ročník, ktorý organizujú [všetky regionálne úrady verejného zdravotníctva v SR \(ďalej len RÚVZ\)](#) [3] pod gesciou [RÚVZ so sídlom v Banskej Bystrici](#) [4] v rámci [medzinárodného programu CINDI](#) [5] WHO.

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.). Vytvorenie návyku na pravidelný pohyb je dôležitým faktorom v podpore zdravia a v prevencii chronických ochorení (ako nadváha a obezita, srdcovocievne ochorenia vrátane vysokého krvného tlaku, funkčné poruchy a ochorenia pohybového ústrojenstva, cukrovka 2. typu, niektoré druhy rakoviny atď.).

Súťaž prebieha v čase od 20. 3. do 11. 6. 2017. 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 20. 3. do 11. 6. 2017, 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).

Detailnejšie informácie sa nachádzajú na:

- [plagáte pre verejnosť](#) [6],
- [plagáte pre deti](#) [7],
- [prihláške do súťaže – účastníckom liste](#) [8].

Účastníkom súťaže ponúkame zdarma vstupné a výstupné vyšetrenie v [Poradni zdravia](#) [9] (stanovenie hladiny celkového cholesterolu, HDL, triacylglyceridov, glukózy z kapilárnej krvi, meranie krvného tlaku, pulzu, hmotnostného percenta telesného tuku a výpočet vybraných antropometrických indexov). Odber krvi sa robí nalačno v pondelok až piatok v čase od 8:00 do 10:00 hod. (na základe objednania sa).

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

- Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach
- Odbor podpory zdravia - Oddelenie výchovy k zdraviu
- Rooseveltova 8
- 040 01 Košice
- 055/611 42 30
- podporazdravia@ruvzke.sk [10]

Vyzvi srdce k pohybu (2017)

Zverejnené na Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach
(<https://www.ruvzke.sk>)

Vyplnený [účastnícky list](#) [8] po ukončení účasti v súťaži je potrebné poslať resp. osobne odovzdať 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:

- kontrosova@vzbb.sk [11]

alebo osobne odovzdať na:

- [Odbore podpory zdravia](#) [12]

Zostavil: [Odbor podpory zdravia](#) [12]

Odkazy

[1] <http://www.uvzsr.sk/>

[2] <http://www.sevs.sls.sk/>

[3] <https://www.ruvzke.sk/siet-ruvz>

[4] <http://www.vzbb.sk/>

[5] <http://www.vzbb.sk/sk/projekty/cindi.php>

[6] <https://www.ruvzke.sk/sites/default/files/aktuality/pz-vskp2017-verejnost.pdf>

[7] <https://www.ruvzke.sk/sites/default/files/aktuality/pz-vskp2017-deti.pdf>

[8] <https://www.ruvzke.sk/sites/default/files/aktuality/pz-vskp2017-prihlaska.pdf>

[9] <https://www.ruvzke.sk/poradne#zdravie>

[10] <mailto:podporazdravia@ruvzke.sk>

[11] <mailto:kontrosova@vzbb.sk>

[12] <https://www.ruvzke.sk/odb-pz>