

Vyzvi srdce k pohybu (2019)

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

Vyzvi srdce k pohybu (2019)



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 2019 sa realizuje jej 8. 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 25. 3. do 16. 6. 2019. 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 25. 3. do 16. 6. 2019, 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],
- [prihláške do súťaže – účastníckom liste](#) [7].

Účastníkom súťaže ponúkame zdarma vstupné a výstupné vyšetrenie v [Poradni zdravia](#) [8] (stanovenie hladiny celkového cholesterolu, HDL, triacylglycerolov, 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 a výchovy k zdraviu
-
- Oddelenie výchovy k zdraviu
- Rooseveltova 8
- 040 01 Košice
- 055/611 42 30

Vyzvi srdce k pohybu (2019)

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

- podporazdravia@ruvzke.sk [9]
- vkz@ruvzke.sk [10]

Vyplnený [účastnícky list](#) [7] po ukončení účasti v súťaži je potrebné poslať resp. osobne odovzdať na:

- Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici
- Oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu
- Cesta k nemocnici 1
- 975 56 Banská Bystrica

alebo osobne odovzdať na:

- [Odbore podpory zdravia a výchovy k zdraviu](#) [11]

Zostavil: [Odbor podpory zdravia a výchovy k zdraviu](#) [11]

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-vskp2019-verejnost.pdf>
- [7] <https://www.ruvzke.sk/sites/default/files/aktuality/pz-vskp2019-prihlaska.pdf>
- [8] <https://www.ruvzke.sk/poradne#zdravie>
- [9] <mailto:podporazdravia@ruvzke.sk>
- [10] <mailto:vkz@ruvzke.sk>
- [11] <https://www.ruvzke.sk/odb-pz>