

VYZVI SRDCE K POHYBU !

Kampaň sa koná pod záštitou ÚVZSR a SEVS - Slovenskej epidemiologickej a vakcinologickej spoločnosti.



World Health Organization
Country Office in Slovakia
Kancelária WHO na Slovensku

CINDI
SLOVAKIA

Súťaž organizujú RÚVZ v SR pod gesciou RÚVZ BB v rámci programu CINDI **Máte nad 18 rokov? Prekonajte pohodlnosť – vyhráte zdravie!** Venujte sa vo svojom voľnom čase pohybovým činnostiam minimálne počas 4 týždňov za sebou od 20.3.2017 do 11.6.2017.

Potrebné je každý týždeň venovať pohybu najmenej 210 minút a mať pohybovú aktivitu aspoň v 4 dňoch. Dôsledne vyplňte svoje osobné údaje. Potom obráťte tento list a pravidelne zaznamenávajte vykonané pohybové aktivity do tabuľky na druhej strane. Vyplnený účastnícky list pošlite po skončení Vašej účasti v súťaži na adresu: Odd. podpory zdravia RÚVZ, Cesta k nemocnici 1, 975 56 Banská Bystrica, alebo osobne odovzdajte na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva, príslušnom k miestu Vášho bydliska (v bývalých okresných mestách), prípadne preskenujte z oboch strán a pošlite e-mailom na adresu, ktorá bude uvedená na www.vzbb.sk v článku „Vyzvi srdce k pohybu“.

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, aj ochorenia a funkčné poruchy pohybového ústrojenstva.

Vyplnený účastnícky list pošlite po skončení Vašej účasti v súťaži na adresu: Odd. podpory zdravia RÚVZ, Cesta k nemocnici 1, 975 56 Banská Bystrica, alebo osobne odovzdajte na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva, príslušnom k miestu Vášho bydliska (v bývalých okresných mestách), prípadne preskenujte z oboch strán a pošlite e-mailom na adresu, ktorá bude uvedená na www.vzbb.sk v článku „Vyzvi srdce k pohybu“.

Účastnícky list

Túto časť vypíšte hneď, ako sa rozhodnete zapojiť do súťaže

Osobné údaje účastníka: Organizátori súťaže zaručujú ich ochranu podľa zákona č. 122/2013 Z.z. o ochrane osobných údajov (v znení neskorších predpisov).

Meno, priezvisko, titul, presná adresa

Som: žena muž (vhodnú odpoveď označte)

Moja práca v zamestnaní: nepracujem je sedavá

vyžaduje fyzickú aktivitu je fyzicky namáhavá

Telefón, e-mail:

Telesná výška (cm): Úvodná váha (kg): Dátum narodenia:

Moja pohybová aktivita v poslednom mesiaci pred zapojením sa do súťaže: aspoň 4 x týždenne: áno nie
aspoň 210 minút pohybu týždenne: áno nie

PREHLÁSENIE

Potvrdzujem pravdivosť všetkých údajov uvedených na obidvoch stranách tohto listu a súhlasím s ich spracovaním RÚVZ pre potreby súťaže a prieskumnej štúdie spojenej so súťažou. RÚVZ zaručuje, že osobné údaje nebudú poskytnuté tretej osobe, ani použité na iné účely.

Podpis účastníka: Podpis svedka:

Meno, priezvisko, vek, adresa a podpis
detského podporovateľa:

Meno, priezvisko, titul a adresa svedka:

(Svedok garantuje správnosť údajov. Detský podporovateľ môže byť najviac 1 dieťa 7 – 18 ročné, ktoré Vás motivovalo k účasti v súťaži, ak príkladá k Vášmu účastníckemu listu svoj záznam o najmenej 3 aktivitách, ktorých ste sa spolu zúčastnili).

Na druhej strane tohto listu je Váš tréningový denník. Každému dňu zodpovedá jeden stĺpec tabuľky. Počas účasti v programe vpíšte denne do riadku, kde je uvedená Vaša pohybová činnosť, počet minút, ktoré ste jej venovali. Koncom každého týždňa zapíšete do spodného riadku svoju aktuálnu hmotnosť.

Vysvetlivky k vypisovaniu tabuľky: CHÔDZA zahrňuje pomalšiu aj rýchlu chôdzu, vychádzky, pešiu turistiku. KORČUĽOVANIE - na ľade, na kolieskových korčuliach. BICYKLOVANIE – na všetkých druhoch cestných a terénnych bicyklov, aj stacionárny bicykel a spinning. CVIČENIA – gymnastika, posilňovanie, bodybuilding, zdravotné cvičenia na chrbticu a kĺby, cvičenia na zlepšenie držania tela a odstránenie svalovej nerovnováhy, strečing, kalanetika, jóga, Pilatesove a iné podobné cvičenia. AEROBIC, TANEC - aerobické cvičenia s tanečnými prvkami, zumba, brušné tance, spoločenské a folklórne tance, balet a pod. ŠPORTOVÉ HRY- loptové a loptičkové hry (futbal, volejbal, basketbal, hádzaná, vybíjaná, tenis, squash, golf a iné), ale aj hokej, baseball, petang, vodné pólo, detské a spoločenské pohybové hry. PRÁCOU V ZÁHRADE sa myslí telesná práca, do ktorej sa zapojí viac svalov, nie len ruky. Do riadku INÉ wpisujeme len také činnosti, ktoré nie je možné zaradiť do žiadneho riadku (napr. horolezectvo, jazda na koni, kanoistika... a pod.)



