



Celonárodná kampaň 2017 „VYZVI SRDCE K POHYBU“

Kampaň „Vyzvi srdce k pohybu“, je celonárodná medzinárodne organizovaná kampaň na zvýšenie pohybovej aktivity dospeljej populácie. Súťaž organizujú všetky Regionálne úrady verejného zdravotníctva v SR pod gesciou RÚVZ so sídlom

v Banskej Bystrici v rámci programu CINDI. Kampaň sa koná **pod záštitou Kancelárie Svetovej zdravotníckej organizácie** na Slovensku a hlavného hygienika SR. **Súťaž pre obyvateľov okresu Trebišov zabezpečuje Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Trebišove.**

Kedy bude kampaň prebiehať? v termíne **od 20.3.2017 do 11.6.2017.**

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

Väčšina ľudí v našej krajine má sedavý spôsob života. Nedostatok pohybovej aktivity sa podieľa významnou mierou na zvyšovaní chorobnosti a úmrtnosti na chronické ochorenia, ako sú ateroskleróza so všetkými dôsledkami, nadváha a obezita, vysoký krvný tlak, cukrovka 2. typu, niektoré druhy rakoviny, ochorenia a funkčné poruchy pohybového ústrojenstva. **Cieľom kampane je povzbudiť formou súťaže čo najviac ľudí, aby zaradili do svojho voľného času každodenne aspoň 30 minút pohybových aktivít a žili zdravšie.**

Účastníci súťaže v uplynulých ročníkoch významne zvýšili svoju aktivitu, mnohí z nich zhodili nadbytočné kilogramy a väčšina sa vďaka pravidelnému pohybu začala cítiť lepšie!

**Zapojte sa do súťaže o hodnotné ceny
od našich sponzorov!**

Prekonajte pohodlnosť – vyhráte zdravie!

Kto sa môže zapojiť do súťaže?

Každý, kto mal už 18 rokov a splní podmienky súťaže

1. Ak máte nad 18 rokov.

Venujte sa vo svojom voľnom čase pohybovým činnostiam minimálne počas 4 týždňov za sebou, počas trvania kampane. Dôsledne vyplňte účastnícky list, ktorý získate na RÚVZ, u podporovateľov kampane, v tlači, alebo na webových stránkach www.vzbb.sk, www.ruvztv.sk. Vyplnený účastnícky list po skončení vašej účasti v súťaži odovzdajte na RÚVZ so sídlom v Trebišove alebo ho pošlite poštou al. emailom na RÚVZ, Odbor Podpory zdravia, Cesta k nemocnici 1, 975 56 Banská Bystrica.

2. Máš 7 – 18 rokov a máš rád šport, turistiku a športové hry?

Vyhraj v súťaži detských podporovateľov kampane, nahovor aspoň jedného dospelého človeka na účasť v súťaži „Vyzvi srdce k pohybu“. Dohliadni, aby „tvoj dospelák“ splnil všetky podmienky a vymyslí preňho aspoň 3 podujatia spojené s pohybom. Nezabudni sa nich tiež aktívne zúčastniť a napísať o tom pár riadkov. Záznam o vašich aktivitách prilož k jeho vyplnenému účastníckemu listu, aby mohol obe listiny odovzdať na RÚVZ so sídlom v Trebišove, alebo poslať organizátorom na RÚVZ v Banskej Bystrici. Jedno dieťa môže podporovať viacerých účastníkov, ale každý dospelý môže mať najviac jedného podporovateľa. Môžeš zorganizovať aj spoločné akcie pre všetkých účastníkov, ktorých podporuješ. Kontroluj, či tvoj dospelák riadne vyplňuje svoj účastnícky list a či je dost' aktívny. Čím viac dospelých členov rodiny alebo priateľov získaš pre účasť v súťaži, tým väčšie máš šance vyhrať v žrebovaní !

Čo môže účastník získať zapojením sa do kampane?

- zlepšenie výkonnosti, zdravia a nálady, návyk na zdravé trávenie voľného času a zdravší životný štýl, zníženie zdravotných rizík,
- účasť v celoslovenskom žrebovaní o hodnotné ceny od sponzorov.

Podmienky súťaže:

- počas 4 za sebou nasledujúcich týždňov v čase od 20.3.2017 do 11.6.2017 venovať pohybu 210 a viac minút týždenne tak, aby mal pohyb najmenej 4 dni v každom týždni
- účastníci aktívni 6 a viac týždňov budú zaradení aj do prémieového žrebovania.
- dôsledne vyplniť účastnícky list: tabuľku a osobné údaje
- vyplniť prehlásenie o pravdivosti údajov, svedok, uvedený v prehlásení, **garantuje správnosť údajov**
- po ukončení vašej účasti v súťaži vyplnený účastnícky list poslať alebo osobne odovzdať na RÚVZ so sídlom v Banskej Bystrici, Cesta k nemocnici 1, 975 56 Banská Bystrica alebo na RÚVZ so sídlom v Trebišove, ul. Jilemnického 3370/2, 075 01 Trebišov. Preskenovaný z oboch strán na e – mailovú adresu: silvia.kontrosova@vzbb.sk, alebo tv.vychova@uvzsr.sk.

Pravidelný tréning pomáha upevňovať zdravie. Dokáže telo dobre zásobovať okysličenou krvou aj pri nižšej srdcovej frekvencii. Pravidelná pohybová aktivita pomáha udržiavať aj pokojové hodnoty krvného tlaku v medziach normy ($\leq 120/80$) po celý život. Je to jedno, akú pohybovú aktivitu si zvolíte, či to bude rýchla chôdza, beh, bicyklovanie, plávanie, lyžovanie, loptové hry, zumba, brušné tance alebo turistika, korčuľovanie, zdravotné cvičenia, spoločenské či folklórne tance. Hlavnou zásadou ostáva pravidelnosť, intenzita a trvanie pohybu.

Významným ukazovateľom zdravia je stredná dĺžka života pri narodení. U mužov v okrese Trebišov je stredná dĺžka života 66,63 rokov, čo je o 7,86 rokov menej ako najdlhšie žijúci muži v okrese Bratislava IV. Ženy v našom okrese majú štvrtú najnižšiu strednú dĺžku života pri narodení, čo predstavuje 76,09 rokov. Oproti ženám v okrese Bratislava IV, zomierajú ženy v okrese Trebišov o 3,87 roka skôr. Všetko to súvisí s nesprávnym životným štýlom. Závažným problémom je narastajúci počet ľudí s nadváhou a obezitou dôsledku nesprávnej životosprávy, najmä nedostatku pohybu.

Pre širokú verejnosť a tiež pre záujemcov, ktorí sa zapoja do súťaže, ponúkame bezplatné komplexné vyšetrenie v Poradni zdravia pri RÚVZ so sídlom v Trebišove na posúdenie prítomnosti kardiovaskulárnych rizikových faktorov spojené s odborným individuálnym poradenstvom.

Na vyšetrenie sa môžete objednať telefonicky: 056 / 666 0 659.