

Vyzvi srdce k pohybu

Vyzvi srdce k pohybu je celonárodná medzinárodne koordinovaná kampaň na zvýšenie pohybovej aktivity dospelaj populácie, ktorej 3. ročník bude prebiehať v termíne od 7. septembra – 29. novembra 2009 na celom území SR.

Kampaň sa bude konať ako intervenčný projekt v rámci programu CINDI pod záštitou hlavného hygienika SR za podpory kancelárie WHO na Slovensku, Slovenskej kardiologickej spoločnosti a Slovenskej nadácie srdca. Gestorom kampane je Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici a realizátormi sú všetky Regionálne úrady verejného zdravotníctva v Slovenskej republike.

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. Pravidelná pohybová aktivita s dostatočnou intenzitou a trvaním pôsobí preventívne proti vzniku spomínaných ochorení.

Cieľom kampane je povzbudiť formou súťaže o hodnotné ceny čo najviac ľudí, aby zaradili do svojho voľného času každodenne aspoň 30 minút pohybových aktivít, cítili sa lepšie a žili zdravšie.

Podmienkou zapojenia sa do súťaže je venovať sa rôznym pohybovým činnostiam minimálne počas 4 týždňov za sebou, pričom počas jedného týždňa by mala pohybová aktivita trvať sumárne najmenej 210 minút. **Svoje osobné a iné údaje ako aj počet, intenzitu a trvanie všetkých pohybových aktivít počas súťaže je potrebné zaznamenať do účastníckeho listu kampane, ktorý dostanete na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva, oddelenie Podpory zdravia (I. poschodie), Mickiewiczova ul. 6, Spišská Nová Ves alebo si ho môžete vytlačiť z webovej stránky www.vzbb.sk, kde sú k dispozícii všetky potrebné informácie ku kampani Vyzvi srdce k pohybu. Po ukončení súťaže je potrebné účastnícke listy odovzdať na RÚVZ Spišská Nová Ves, oddelenie Podpory zdravia alebo zaslať poštou na Regionálny úrad verejného zdravotníctva, odbor Podpory zdravia, Cesta k nemocnici 1, 975 56 Banská Bystrica. Vyplnený účastnícky list je možné aj preskenovať a zaslať e-mailom na adresu uvedenú na www.vzbb.sk.**

V prípade záujmu ponúka Poradňa zdravia pri RÚVZ Spišská Nová Ves účastníkom súťaže aj vyšetrenia celkového a ochranného cholesterolu, glukózy a triacylglycerolov z kapilárnej krvi, meranie krvného tlaku, percenta telesného tuku a výpočet antropometrických indexov. V Poradni pre optimalizáciu pohybovej aktivity môžu títo účastníci absolvovať aj testy telesnej zdatnosti a spirometrické vyšetrenie. Na vyšetrenie krvi je potrebné sa objednať na tel.č. 053/4170231.

Do súťaže sa môžu zapojiť aj deti a mládež vo veku 7–18 rokov v úlohe podporovateľov kampane, pričom by mali získať do súťaže aspoň jedného dospelého človeka. K účastníckemu listu dospelého treba potom priložiť ich záznam o pohybových aktivitách, ktoré absolvovali spoločne s dospelým a tie taktiež doručiť na vyššie uvedené adresy.

Neváhajte a prekonajte svoju pohodlnosť a zapojte sa do tejto kampane zameranej na zvýšenie pohybovej aktivity. A aj keď vyhrať hodnotné ceny nemôžu všetci účastníci, najväčšou výhrou pre Vás bude zdravie. Veľa síl a chuti do pohybu !

MUDr. Mišenda Peter
Oddelenie podpory zdravia
RÚVZ Spišská Nová Ves