

Vyzvi srdce k pohybu

Vyzvi srdce k pohybu je celonárodná medzinárodne koordinovaná kampaň na zvýšenie pohybovej aktivity dospelaj populácie, ktorej 5. ročník bude prebiehať v termíne od 8. apríla – 30. júna 2013 (12 týždňov) na celom území SR.

Kampaň sa bude konať ako intervenčný projekt v rámci programu CINDI pod záštitou ÚVZ SR a 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 a trvanie všetkých pohybových aktivít počas súťaže je potrebné zaznamenať do účastníckeho listu kampane, ktorý je zverejnený na webových stránkach www.ruvzsn.sk a www.vzbb.sk, kde sú k dispozícii všetky potrebné informácie k súťaži „Vyzvi srdce k pohybu“.** Účastnícky list dostanete aj na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva, oddelenie Podpory zdravia (I. poschodie), Ul. A. Mickiewicza 6, Spišská Nová Ves. Po ukončení súťaže je potrebné účastnícke listy zaslať poštou na Regionálny úrad verejného zdravotníctva, odbor Podpory zdravia, Cesta k nemocnici 1, 975 56 Banská Bystrica alebo osobne odovzdať na RÚVZ Spišská Nová Ves, oddelenie Podpory zdravia. Vyplnený účastnícky list je možné aj preskenovať z oboch strán a zaslať e-mailom na adresu uvedenú na www.vzbb.sk v článku o kampani „Vyzvi srdce k pohybu“ alebo na adresu sn.zvi@uvzsr.sk.

V prípade záujmu ponúka Poradňa zdravia pri RÚVZ Spišská Nová Ves účastníkom súťaže aj bezplatné 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. 053/41 70243, 47 a 41.

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 a absolvovať s ním aspoň 3 podujatia spojené s pohybom. 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. Podporovateľ môže podporovať viacerých účastníkov, ale každý dospelý môže mať najviac jedného podporovateľa.

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 a dobrý pocit z pohybu. Prajeme Vám veľa síl a chuti!

MUDr. Mišenda Peter

Oddelenie Podpory zdravia, RÚVZ Spišská Nová Ves