

# Vyzvi srdce k pohybu

Celonárodná kampaň na zvýšenie pohybovej aktivity dospeljej populácie

23.3. – 14.6. 2015



Prečo sa na Slovensku organizuje kampaň Vyzvi srdce k pohybu ?



World Health Organization  
Country Office in Slovakia  
Kancelária WHO na Slovensku



CI/NDI SLOVAKIA

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, 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 našej súťaže v uplynulých ročníkoch významne zvýšili svoju aktivitu, mnohí z nich zhodili nadbytočné kilogramy a väčšina sa vďaka pravidelnému pohybu začala cítiť lepšie! Kancelária Svetovej zdravotníckej organizácie na Slovensku podporuje našu súťaž a upozorňuje na optimálny krvný tlak  $\leq 120/80$  torrov, ktorý si možno udržať až do vysokého veku aj vďaka pravidelnej pohybovej aktivite.

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

**Máte nad 18 rokov? Prekonajte pohodlnosť – vyhráte zdravie!**

Dôsledne vyplňte Účastnícky list, ktorý získate na Regionálnych úradoch verejného zdravotníctva, u podporovateľov kampane, alebo na webovej stránke [www.vzbb.sk](http://www.vzbb.sk). Vyplnený účastnícky list po skončení Vašej účasti v súťaži odovzdajte na RÚVZ vo Vašom okresnom meste, alebo ho pošlite poštou či e-mailom na Regionálny úrad verejného zdravotníctva, Odbor Podpory zdravia, Cesta k nemocnici 1, 975 56 B. Bystrica.

**Nemáš ešte 18, ale vieš čítať, písať, baví ťa šport, turistika a športové hry?**

Vyhraj v súťaži detských podporovateľov kampane, nahovor aspoň jedného dospelého človeka na účasť v súťaži

„Vyzvi srdce k pohybu“. **Čím viac dospelých ľudí získaš do súťaže, tým väčšie máš šance vyhrať v žrebovaní !**

Dohliadni, aby dospelý účastník, ktorého si získal, splnil všetky podmienky súťaže a vymysli preňho aspoň 3 podujatia, na ktorých si spolu zašportujete! Záznam o Vašich aktivitách prilož k jeho vyplnenému účastníckemu listu, aby mohol obe listiny odovzdať na Vašom RÚVZ, 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 😊.

Kampaň „Vyzvi srdce k pohybu“ a súťaž podporujú:



bedeker  
zdravia  
republic



DAMI Sport



baoba  
www.baoba.sk

We love eating!  
Dobrá je zdravá strava



Európska  
komisia

