

VYZVI SRDCE K POHYBU

Kampaň sa koná pod záštitou ÚVZSR a kancelárie WHO na Slovensku.



Máte nad 18 rokov? Prekonajte pohodlnosť - vyhráte zdravie

Zapojte sa do súťaže o hodnotné ceny od našich sponzorov!

Súťaž organizujú RÚVZ v SR pod gesciou RÚVZ BB v rámci programu CINDI.

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, ochorenia a funkčné poruchy pohybového ústrojenstva.

Venujte sa vo svojom voľnom čase pohybovým činnostiam minimálne počas 4 týždňov za sebou od 23.3.2015 do 14.6.2015.

Účastníci aktívni 6 a viac týždňov budú zaradení aj do prémiového žrebovania. Potrebne je každý týždeň venovať pohybu najmenej 210 minút a mať pohybovú aktivitu aspoň v 4 dňoch. Dôsledne vyplňte vstupnú tabuľku a 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“.

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).

Moja práca v zamestnaní:

o nepracujem o je sedavá

o vyžaduje fyzickú aktivitu o je fyzicky namáhavá

Meno, priezvisko, titul, presná adresa

Telefón, e-mail:

Pohlavie:

o žena

o muž

Dátum narodenia:

Telesná výška (cm): Úvodná váha (kg):

Dosiahnuté vzdelanie: o ZŠ o učňovské o maturita o VŠ

Moja doterajšia pohybová aktivita počas posledných 3 mesiacov pred súťažou:	Aktivity trvajúce 10 - 29 minút		Pohybové aktivity nad 30 minút	
	ľahké	stredné a ťažké	ľahké	stredné a ťažké
V príslušnom riadku označte krížikom frekvenciu Vašej pohybovej aktivity - vyberte jednu z možností v každom stĺpci				
vôbec nie - ani raz za posledné 3 mesiace				
menej ako raz za mesiac, aspoň 1x štvrťročne				
menej ako raz do týždňa, aspoň 1 x mesačne				
jeden až dvakrát týždenne				
3 a viackrát týždenne				

Na druhej strane tohto listu je Váš tréningový denník. Každému dňu zodpovedá jeden stĺpec tabuľky. Počas účasti v programe vpište 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 zahŕňa je pomalšiu aj rýchlu chôdzu, vychádzky, pešiu turistiku. KORČUĽOVANIE - na ľade, na kolieskových korčuľoch. 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. Do riadku INÉ vpisujeme len také činnosti, ktoré nie je možné zaradiť do žiadneho riadku (napr. horolezectvo, jazda na koni, kanoistika a pod.) PRÁCOU V ZÁHRADE sa myslí telesná práca.

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 prikladá k Vášmu účastníckemu listu svoj záznam o najmenej 3 aktivitách, ktorých ste sa spolu zúčastnili).

Súťaž podporujú:



bedeker
zdravia
republic

We love eating!



WÖRWAG
PHARMA

INTES
DAMI Sport



DRONTE



baoba
KÚPELE SLIAC

