



# 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.



Venujte sa vo svojom voľnom čase pohybovým činnostiam minimálne počas 4 týždňov za sebou od 14. 3. 2009 do 22.5. 2011. Účastníci aktívni 6 a viac týždňov budú zaradení aj do prémiového žrebovania. Potrebne je mať každý týždeň pohybovú aktivitu aspoň v 4 dňoch a venovať pohybu najmenej 210 minút. Dôsledne vyplňte vstupnú tabuľku a svoje osobné údaje. Potom obráťte tento list a pravidelne zaznamenávajúce vykonané pohybové aktivity do tabuľky na druhej strane. Vyplnený účastnícky list pošlite po ukončení Vašej účasti v súťaži na adresu: OPZ, RÚVZ, Cesta k nemocnici 1, 975 56 Banská Bystrica. Môžete ho tiež osobne odovzdať na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva príslušnom k miestu Vášho bydliska (v bývalých okresných mestách), alebo preskenovaný z oboch strán poslať e-mailom na adresu, ktorú nájdete uvedenú na [www.vzbb.sk](http://www.vzbb.sk) v článku o kampani „Vyzvi srdce k pohybu“.

## Účastnícky list

### Osobné údaje účastníka:

Moja práca v zamestnaní: - nepracujem - je sedavá  
- vyžaduje fyzickú aktivitu - je fyzicky namáhavá

Dosiahnuté vzdelanie: - ZŠ - učňovské - maturita - VŠ

### Meno, priezvisko, titul, presná adresa:

.....  
.....  
.....

Telefón, e-mail: .....

Úvodná váha(kg): ..... Pohlavie: .....

Telesná výška (cm): ..... - žena

Dátum narodenia: ..... - muž

Moja doterajšia pohybová aktivita počas posledných 3 mesiacov pred súťažou: V príslušnom riadku označte krížikom frekvenciu Vašej pohybovej aktivity - vyberte jednu z možností v každom stĺpci	Aktivity trvajúce 10 - 29 minút			Pohybové aktivity nad 30 minút		
	ľahké	stredne ťažké	ťažké	ľahké	stredne ťažké	ťažké
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						

Túto časť vyplňte vo chvíli, keď sa rozhodnete stať sa účastníkom súťaže. Na druhej strane tohto listu je tabuľka, do ktorej treba pravidelne každý týždeň vpisovať záznamy o Vašich pohybových aktivitách. Prajeme Vám veľa radosti a zábavy!

Kampaň „Vyzvi srdce k pohybu“ a súťaž podporujú:



World Health Organization  
Country Office in Slovakia  
Kancelária WHO na Slovensku



[www.hrondronte.sk](http://www.hrondronte.sk)



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. 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 z nich sa vďaka pravidelnému pohybu začala cítiť lepšie!



Počas účasti v programe vpište na konci každého týždňa do tabuľky do riadkov podľa pohybovej aktivity, ktorú ste v príslušnom týždni vykonávali, počet aktivít tohto typu v týždni ( frekvenciu) a celkový súčet minút venovaných v týždni tejto aktivite (trvanie). Do súčtu započítavame len činnosti, ktoré trvali aspoň 10 minút. Do posledných riadkov tabuľky uveďte konkrétne dni v týždni, v ktorých ste boli pohybovo aktívni: P, U, St, Š, Pia, So, Ne – alebo aspoň počet dní v danom týždni s pohybom! Koncom každého týždňa zapíšte do tabuľky svoju aktuálnu hmotnosť.

	F	T	F	T	F	T	F	T	F	T	F	T	F	T	F	T	F	T			
	FREKVENCIA	TRVANIE	FREKVENCIA	TRVANIE	FREKVENCIA	TRVANIE	FREKVENCIA	TRVANIE	FREKVENCIA	TRVANIE	FREKVENCIA	TRVANIE	FREKVENCIA	TRVANIE	FREKVENCIA	TRVANIE	FREKVENCIA	TRVANIE			
aktivity	14.3. - 20.3.		21.3. - 27.3.		28.3. - 3.4.		4.4. - 10.4.		11.4. - 17.4.		18.4. - 24.4.		25.4. - 1.5.		2.5. - 8.5.		9.5. - 15.5.		16.5. - 22.5.		
Chôdza, pešia turistika																					
Beh, poklus, jogging																					
Korčuľovanie, in-line skating																					
Bicyklovanie (aj stac., spinning)																					
Plávanie																					
Športové hry																					
Cvičenia, fitness, posilňovanie																					
Aerobic, tanec																					
Práca v záhrade																					
Iné (uveďte,čo)																					
dni s pohybom v tomto týždni																					
telesná hmotnosť v tomto týždni																					

Vysvetlivky k tabuľke: **CHÔDZA** zahŕňa všetky druhy – pomalšiu aj rýchlu chôdzu, vychádzky, pešiu turistiku. Do riadku **CVIČENIA** vpisujeme všetky druhy cvičení zameraných na formovanie alebo relaxáciu svalstva (zdravotné cvičenia na chrbticu a kĺby, nápravné cvičenia na zlepšenie držania tela a odstránenie svalovej nerovnováhy, strečing, posilňovanie, bodybuilding, kalanetiku, jógu, Pilatesove a iné podobné cvičenia), do ďalšieho riadku **AEROBIC, TANEC** uvádzame aerobické cvičenia obsahujúce tanečné prvky - vrátane zumbly, brušných tancov, spoločenských či folklórnych tancov, baletu a pod. Medzi **ŠPORTOVÉ HRY** patria všetky loptové a loptičkové hry (futbal, volejbal, basketbal, tenis, squash, golf a iné), ale aj hokej, baseball, petang, vodné pólo, detské pohybové hry. Do riadku **INÉ** vpisujeme len také činnosti, ktoré skutočne nemožno zaradiť do žiadneho riadku (napr. horolezectvo, jazda na koni, kanoistika a pod.) **PRÁCOU V ZÁHRADE** sa myslí telesná práca, nie posekanie pri grile.

Potvrdzujem pravdivosť všetkých údajov 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, adresa a 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 4 aktivitách, ktorých ste sa spolu zúčastnili)