

Vyzvi srdce k pohybu 2015



Celonárodná medzinárodne koordinovaná kampaň na zvýšenie pohybovej aktivity dospeljej populácie pod gesciou kanceláriou Svetovej zdravotníckej organizácie na Slovensku.

Súťaž pre obyvateľov okresu Trebišov zabezpečuje Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Trebišove.

Nedostatok pohybovej aktivity prispieva významnou mierou k vzniku ochorení, ktoré sú najčastejšou príčinou predčasnej úmrtnosti. Ak sa menej pohybujeme, svalová hmota je ubúda a je slabšia. Aj malá námaha nám môže onedlho pripadať nepríjemne ťažká, pretože v našom tele je viac tuku ako svalstva. Celková zlá kondícia urýchli chorobnosť a úmrtnosť na chronické ochorenia, ako sú napr. ateroskleróza so všetkými jej dôsledkami - vysoký krvný tlak, nadváha a obezita, cukrovka 2. typu, niektoré druhy rakoviny, ochorenia a funkčné poruchy pohybového ústrojenstva. **Cieľom tejto kampane je povzbudiť čo najviac ľudí, aby zaradili do svojho voľného času každodenne aspoň 30 minút pohybových aktivít a žili zdravšie.** Je to jedno, akú pohybovú aktivitu si zvolíme, či to bude rýchla chôdza, beh, bicyklovanie, plávanie, lyžovanie, loptové hry, zumba, brušné tance alebo turistika, korčuľovanie, zdravotné cvičenia, spoločenské či folklórne tance. Hlavnou zásadou ostáva pravidelnosť pohybu a intenzita pohybu a trvanie.

Významným ukazovateľom zdravia je stredná dĺžka života pri narodení. U mužov v okrese Trebišov je stredná dĺžka života 66,63 rokov, čo je o 7,86 rokov menej ako najdlhšie žijúci muži v okrese Bratislava IV. Ženy v našom okrese majú štvrtú najnižšiu strednú dĺžku života pri narodení, čo predstavuje 76,09 rokov. Oproti ženám v okrese Bratislava IV, zomierajú ženy v okrese Trebišov o 3,87 roka skôr. Všetko to súvisí s nesprávnym životným štýlom. Závažným problémom je narastajúci počet ľudí s nadváhou a obezitou dôsledku nesprávnej životosprávy, najmä nedostatku pohybu.

PRETO PREKONAJTE POHODLNOSŤ A VYHRÁTE ZDRAVIE!

PONÚKAME VÁM A VAŠEJ RODINE MOTIVÁCIU K PRAVIDELNÉMU POHYBU:

ZAPOJTE SA

do celonárodnej medzinárodne koordinovanej kampane zameranej na zvýšenie fyzickej aktivity dospeljej populácie. Zapojiť sa, súťažiť a vyhrať môžu aj deti ako podporovatelia dospelých.

ÚČASTNÍCKE LISTY

si môžete vyzdvihnúť na miestach označených logom - plagátom súťaže, aj osobne na našom úrade alebo aj vytlačiť z webovej stránky Regionálneho úradu verejného zdravotníctva so sídlom v Trebišove www.ruvztv.sk.

PODMIENKY K ZARADENIU DO SÚŤAŽE O HODNOTNÉ CENY OD SPONZOROV SÚŤAŽE:

PRE DOSPELÝCH OD 18 ROKOV

- Mať pohybovú aktivitu **4 dni v týždni a minimálne počas 4 po sebe nasledujúcich týždňov za sebou od 23.3.2015 do 14.6.2015**. Môžu to byť viaceré pohybové aktivity v jeden deň alebo 1 dlhšia, ale každá musí trvať najmenej **30 minút a spolu 210 minút týždenne**.
- Ak sa pre chorobu musí aktivita prerušiť na týždeň alebo viac, je potrebné dodržať aspoň 3 nasledujúce týždne s aktivitami po sebe.
- **Účastníci aktívni 6 a viac týždňov budú zaradení aj do prémiového žrebovania.**
- Je potrebné:
 - ✓ dôsledne si prečítať podmienky súťaže
 - ✓ správne vyplniť vstupnú tabuľku a svoje osobné údaje
 - ✓ na konci každého týždňa zaznamenať aktivity podľa usmernenia na účastníckom liste vlastnoručne podpísať účastnícky list spolu s vaším svedkom
 - ✓ vyplnený a skontrolovaný účastnícky list zašlite na uvedenú adresu alebo ho osobne odovzdáte na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva so sídlom Trebišove

PODPOROVATELIA KAMPANE - DETI A MLÁDEŽ VO VEKU OD 7-18 ROKOV

- Zorganizujú pre dospelého účastníka súťaže (rodiča, súrodenca...), aspoň 3 rôzne podujatia spojené s pohybom a zúčastniť sa na nich aktívne. V tejto aktivite ho podporujú, kontrolujú a aktívne sa zapájajú do spoločnej športovej aktivity.
- Na osobitný list napíšete záznam aktivít a priložite ho k účastníckemu listu dospelého
- Urobiť záznam o spoločných aktivitách priložiť k účastníckemu listu dospelého súťažiaceho.

Vyplnený účastnícky list je možné odovzdať alebo zaslať

- poštou na adresu Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Trebišove, ul. Jilemnického 3370/2, 075 01 Trebišov (budova vedľa zadnej vrátnice do NsP);
- preskenovaný zaslať na e-mail tv.vychova@uvzsr.sk, tv.poradna@uvzsr.sk
- môžete ho tiež doručiť poštou na adresu: RÚVZ so sídlom v Banskej Bystrici, Cesta k nemocnici 1, 975 56 Banská Bystrica
- alebo preskenovaný poslať e-mailom na adresu www.vzbb.sk

Pre širokú verejnosť a tiež pre záujemcov, ktorí sa zapoja do súťaže, ponúkame bezplatné komplexné vyšetrenie v Poradni zdravia pri RÚVZ so sídlom v Trebišove na posúdenie prítomnosti kardiovaskulárnych rizikových faktorov spojené s odborným individuálnym poradenstvom. Na vyšetrenie sa môžete objednať telefonicky : 056 / 666 0 659.