

**Regionálny úrad verejného zdravotníctva
so sídlom v Starej Ľubovni
Obrancov mieru 1, 064 01 Stará Ľubovňa**

● ●
Podľa rozdeľovníka
● ●

Váš list číslo/zo dňa

Naše číslo
RÚVZ/2021/04745/OPZaVkJ/39-
007698

Vybavuje/linka
RNDr.Mancalová, MPH/052/4280106

Stará Ľubovňa
18.5.2021

Vec

Kampaň - „*Vyzvi srdce k pohybu*“

- informácia a výzva k účasti na realizácii celonárodnej kampane

10. máj 2021 – Svetový deň pohybom k zdraviu odštartoval IX. ročník kampane „*Vyzvi srdce k pohybu*“. V súvislosti s prebiehajúcou kampaňou vám zasielame bližšie informácie o tejto celonárodnej kampani.

Kampaň „*Vyzvi srdce k pohybu*“ je celonárodná organizovaná kampaň na zvýšenie pohybovej aktivity dospelaj populácie. Kampaň sa koná pod záštitou ÚVZ SR. Súťaž organizuje Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici v spolupráci s Regionálnymi úradmi verejného zdravotníctva v Slovenskej republike v rámci programu CINDI. Realizácia kampane prebieha v období od **10. mája. 2021** do **1. augusta 2021**.

Prečo sa na Slovensku organizuje kampaň „Vyzvi srdce k pohybu“?

Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie v európskom regióne každý rok zomrie 1 milión ľudí na príčiny spojené s nedostatkom pohybu. Viac ako 70% adolescentov nespĺňa minimálne odporúčania pohybovej aktivity a predpokladá sa, že viac ako tretina dospelých nie je dostatočne aktívna. Pohybová aktivita je dostupným a finančne málo náročným prostriedkom prevencie väčšiny chronických neprenosných chorôb. Jej výhodou je aj priaznivý vplyv na psychiku, znižuje stres a má významný sociálny aspekt.

Cieľom kampane „Vyzvi srdce k pohybu“ je povzbudiť čo najviac ľudí, aby zaradili do svojho voľného času každodenne aspoň 30 minút pohybových aktivít a žili zdravšie.

Vyberajte si aktivity podľa Vašej aktuálnej fyzickej zdatnosti, zdravotného stavu a s prihliadnutím na epidemickú situáciu. Ak začínate, pohyb si môžete rozdeliť do viacerých častí počas dňa, napr. 3-krát po 10 minút. Účastníci v uplynulých ročníkoch výrazne zvýšili svoju aktivitu, mnohí z nich zhodili nadbytočné kilogramy a väčšina sa vďaka pravidelnému pohybu začala cítiť lepšie!

Do kampane sa môže zapojiť každý bez rozdielu veku.

Po ukončení kampane budú spomedzi účastníkov vyžrebovaní výhercovia darčkových poukážok na nákup športových potrieb a personalizovaných jedálničkov.

Povinnosti účastníka:

- ◆ venujte sa vo svojom voľnom čase pohybovým činnostiam minimálne počas 4 týždňov za sebou v čase od **10.5.2021 do 1.8.2021**,
- ◆ **podmienkou je vykonávanie fyzickej aktivity aspoň 150 minút strednej intenzity alebo 75 minút vysokej intenzity alebo adekvátnej časovej kombinácie týchto intenzít týždenne počas minimálne 4 týždňov**,
- ◆ v priebehu trvania kampane si zaznamenávajúte Vaše pohybové aktivity ich trvanie,
- ◆ na prvej strane účastníckeho listu vyplňte informácie o účastníkovi,
- ◆ v účastníckom liste dôsledne vyplňte údaje za každý týždeň, počas ktorého ste sa venovali pohybovej aktivite,
- ◆ po ukončení kampane, najneskôr **do 8.8.2021**, odošlite vyplnený účastnícky list prostredníctvom **online formulára**, e-mailom na adresu **poradna.zdravia@vzbb.sk** alebo poštou na adresu: Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici, Oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu, Cesta k nemocnici 1, 975 56 Banská Bystrica, alebo osobne odovzdajte na RÚVZ so sídlom v Starej Ľubovni.
- ◆ účastnícky list odošlite iba raz s uvedenými údajmi o Vašej fyzickej aktivite počas celého trvania kampane.

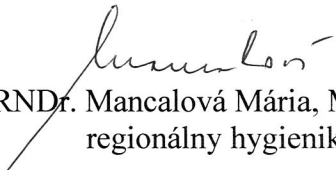
Online formulár, účastnícky list a ostatné informácie nájdete na stránkach **www.uvzsr.sk**, **www.vzbb.sk**, **www.vzsl.sk**.

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Starej Ľubovni Vás v súvislosti s kampaňou „**Vyzvi srdce k pohybu**“ vyzýva o sprístupnenie týchto informácií čo najväčšiemu počtu ľudí, aby túto kampaň podporili, zapojili sa do nej a následne pozitívne ovplyvnili svoje zdravie. Pevne veríme, že táto kampaň povzbudí čo najviac ľudí, aby zaradili do svojho voľného času pohybové aktivity a žili zdravšie.

Príloha:

1. Vyzvi srdce k pohybu - Plagát
2. Vyzvi srdce k pohybu - Účastnícky list

REGIONÁLNY ÚRAD
VEREJNÉHO ZDRAVOTNÍCTVA
SO SÍDLOM V STAREJ ĽUBOVNI
Obrancov mieru 1
064 01 STARÁ ĽUBOVŇA


RNDr. Mancalová Mária, MPH
regionálny hygienik