

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. Nedostatoč pohybovej aktivity sa podieľa významnou mierou na zvyšovaní chorobnosti a úmrtnosti na chronické ochorenia, ako sú ateroskleróza so všetkými jej dôsledkami, vysoký krvný tlak, nadväha 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. Potrebné je každý týždeň venovať pohybu najmenej 210 minút a mať pohybovú aktivitu aspoň v 4 dňoch. Dôsledne vyplňte vstupnú tabuľku a svoje osobné údaje. Vyplnený účastnícky list pošlite po ukončení Vašej účasti v súťaži na adresu: Oddelenie 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, ktorú nájdete uvedenú na www.vzbb.sk v článku o kampani „Vyzvi srdce k pohybu“.

Účastnícky list

Túto časť vyplňte hneď, ako sa rozhodnete zapojiť do súťaže

Osobné údaje účastníka:

Organizátori súťaže zaručujú ich ochranu podľa zákona č.428/2002 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	
V príslušnom riadku označte krížikom frekvenciu Vašej pohybovej aktivity - vyberte jednu z možností v každom stĺpci	ľahké	stredné a ťažké	ľahké	stredné a 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				

Na druhej strane tohto listu je Váš tréningový denník. Každému dňu zodpovedá jeden stĺpec tabuľky. Počas účasti v programe vpíšte denne do riadku, kde je uvedená Vaša pohybová činnosť počet minút, ktoré ste jej venovali. Koncom každého týždňa zapíšete do posledného riadku svoju aktuálnu hmotnosť.

Vysvetlivky k vypisovaniu tabuľky: CHÔDZA zahrňuje – pomalšiu, rýchlu chôdzu, vychádzky, pešiu turistiku. KORČULOVANIE na ľade, na kolieskových korčuliach. BICYKLOVANIE – stacionárny bicykel, spinning.

CVIČENIA- (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),

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, tenis, squash, golf a iné), ale aj hokej, baseball, petang, vodné pólo, detské 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, 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 príkladá k Vášmu účastníckemu listu svoj záznam o najmenej 3 aktivitách, ktorých ste sa spolu zúčastnili).

Súťaž podporujú:



	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
aktivita/dátum	23.3.	24.3.	25.3.	26.3.	27.3.	28.3.	29.3.	30.3.	31.3.	1.4.	2.4.	3.4.	4.4.	5.4.	6.4.	7.4.	8.4.	9.4.	10.4.	11.4.	12.4.
Chôdza																					
Beh,jogging																					
Korčuľovanie																					
Bicyklovanie																					
Plávanie																					
Športové hry																					
Cvičenia,fitness																					
Tanec.aerobic																					
Práca v záhrade																					
iné (uved'te čo)																					
hmotnosť koncom týždňa																					
	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
aktivita/dátum	13.4.	14.4.	15.4.	16.4.	17.4.	18.4.	19.4.	20.4.	21.4.	22.4.	23.4.	24.4.	25.4.	26.4.	27.4.	28.4.	29.4.	30.4.	1.5.	2.5.	3.5.
Chôdza																					
Beh,jogging																					
Korčuľovanie																					
Bicyklovanie																					
Plávanie																					
Športové hry																					
Cvičenia,fitness																					
Tanec.aerobic																					
Práca v záhrade																					
iné (uved'te čo)																					
hmotnosť koncom týždňa																					
	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
aktivita/dátum	4.5.	5.5.	6.5.	7.5.	8.5.	9.5.	10.5.	11.5.	12.5.	13.5.	14.5.	15.5.	16.5.	17.5.	18.5.	19.5.	20.5.	21.5.	22.5.	23.5.	24.5.
Chôdza																					
Beh,jogging																					
Korčuľovanie																					
Bicyklovanie																					
Plávanie																					
Športové hry																					
Cvičenia,fitness																					
Tanec.aerobic																					
Práca v záhrade																					
iné (uved'te čo)																					
hmotnosť koncom týždňa																					
	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
aktivita/dátum	25.5.	26.5.	27.5.	28.5.	29.5.	30.5.	31.5.	1.6.	2.6.	3.6.	4.6.	5.6.	6.6.	7.6.	8.6.	9.6.	10.6.	11.6.	12.6.	13.6.	14.6.
Chôdza																					
Beh,jogging																					
Korčuľovanie																					
Bicyklovanie																					
Plávanie																					
Športové hry																					
Cvičenia,fitness																					
Tanec.aerobic																					
Práca v záhrade																					
iné (uved'te čo)																					
hmotnosť koncom týždňa																					