

Celonárodná kampaň na zvýšenie pohybovej aktivity pod záštitou ÚVZ SR  
Súťaž organizuje RÚVZ Banská Bystrica v spolupráci s RÚVZ v SR  
v rámci programu CINDI



URAD  
VEREJNÉHO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SLOVENSKEJ  
REPUBLIKY



REGIONÁLNY  
URAD VEREJNÉHO  
ZDRAVOTNÍCTVA  
SO SÍDLOM V BANSKEJ BYSTRICI

CINDI SLOVAKIA



15. mája 2023 - 6. augusta 2023

# VYZVI SRDCE K POHYBU

Celonárodná kampaň  
na zvýšenie pohybovej  
aktivity dospeljej populácie.

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



## Vedeli ste, že?

1. Každý rok 3,2 milióna ľudí zomrie na príčiny spojené s nedostatkom pohybu.
2. Viac ako 80 % adolescentov nespĺňa minimálne odporúčania pohybovej aktivity.
3. Predpokladá sa, že viac ako štvrtina dospelých nie je dostatočne aktívna.

**Cieľom kampane 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 a zdravotného stavu. Ak začínate, pohyb si môžete rozdeliť do viacerých častí počas dňa, napr. 3-krát po 10 minút. Účastníci v uplynulých ročníkoch významne zvýšili svoju pohybovú aktivitu, mnohí z nich zhodili nadbytočné kilogramy a väčšina z nich sa vďaka pravidelnému pohybu začala cítiť lepšie.

V priebehu trvania kampane si zaznamenávajte všetky vaše pohybové aktivity a ich trvanie, ktoré vykonáte vo vašom voľnom čase. Po ukončení kampane, najneskôr **do 11.8.2023**, odošlite váš dôsledne vyplnený účastnícky list prostredníctvom [online formulára](#), e-mailom alebo poštou na adresy uvedené nižšie. Účastnícky list odošlite iba raz so všetkými údajmi o vašej fyzickej aktivite počas celého trvania kampane. Online formulár, účastnícky list a ostatné informácie nájdete na stránkach [www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk), [www.vzbb.sk](http://www.vzbb.sk), [www stránky RÚVZ v SR](#).

Zapojiť do kampane sa môže každý dospelý bez rozdielov. Po ukončení kampane budú z účastníkov vyžrebovaní desiaty výhercovia darčkových poukážok na nákup športových potrieb, ktorí zároveň získajú aj propagačné predmety od podporovateľov kampane. Podmienkou na zaradenie do žrebovania 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 prípade akýchkoľvek otázok nás môžete kontaktovať:

tel. číslo: 0917 246 180

e-mail: [poradna.zdravia@vzbb.sk](mailto:poradna.zdravia@vzbb.sk)

adresa: Regionálny úrad verejného zdravotníctva  
so sídlom v Banskej Bystrici  
odbor podpory zdravia a výchovy k zdraviu  
Cesta k nemocnici 1, 975 56 Banská Bystrica

## PODPOROVATELIA:



SOA SLOVENSKÁ  
OBEZITOLOGICKÁ  
ASOCIÁCIA



UMB  
UNIVERZITA  
MATEJA BELA  
V BANSKEJ BYSTRICI

