

## 10. máj: Svetový deň – pohybom ku zdraviu odštartuje IX. ročník kampane „Vyzvi srdce k pohybu“

Svetový deň – pohybom ku zdraviu bol vyhlásený Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) v roku 2002. Poukazuje na problém pohodlného sedavého spôsobu života a z toho plynúceho vzrastajúceho počtu chronických ochorení spôsobených nezdravou výživou a nedostatkom pohybu.

Ako uviedla MUDr. Ivana Smolková, lekárka oddelenia podpory zdravia a výchovy k zdraviu RÚVZ v Banskej Bystrici, „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. Spravidla sú dievčatá a ženy menej aktívne ako chlapci a muži. 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. Pojem „byť fit“ teda nemusíme zúžiť len na fyzickú zdatnosť.“

V súvislosti s týmto svetovým dňom Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici pod záštitou Úradu verejného zdravotníctva SR vyhlasuje IX. ročník kampane „Vyzvi srdce k pohybu“. Kampaň bude trvať od 10. mája do 1. augusta 2021. Jej cieľom je zvýšiť pohybovú aktivitu dospelaj populácie v rozsahu minimálnych odporúčaní stanovených WHO - aspoň 30 minút denne venovaných rôznym druhom pohybu v adekvátnej intenzite. Motiváciou pre zapojenie môžu byť vecné dary, ktoré poskytnú podporovatelia kampane: Slovenská epidemiologická a vakcinologická spoločnosť, Slovenská obezitologická asociácia, Biomedicínske centrum Slovenskej akadémie vied, Slovenská spoločnosť praktickej obezitológie a spoločnosť Planeat. Tí, ktorí sa chcú zapojiť do žrebovania, musia počas najmenejštyroch za sebou nasledujúcich týždňov vykonávať fyzickú aktivitu aspoň 150 minút strednej intenzity alebo 75 minút vysokej intenzity alebo adekvátnej časovej kombinácie.

Výhercovia budú po skončení a vyhodnotení kampane vyžrebovaní spomedzi účastníkov, ktorí splnia podmienky súťaže a zároveň vyplnia [online formulár](#), alebo odošlú vyplnený [účastnícky list](#) elektronicky na adresu [poradna.zdravia@vzbb.sk](mailto:poradna.zdravia@vzbb.sk), alebo poštou na Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici, oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu, Cesta k nemocnici 1, 975 56 Banská Bystrica.

# Vyzvi srdce k pohybu

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



CINDI SLOVAKIA

## ÚČASTNÍCKY LIST

Venujte sa vo svojom voľnom čase pohybovým činnostiam **minimálne počas 4 týždňov za sebou od 10.5.2021 do 1.8.2021**. Potrebne je **každý týždeň venovať pohybu aspoň 150 minút strednej intenzity alebo 75 minút vysokej intenzity alebo adekvátnej časovej kombinácie týchto intenzít**.

V priebehu trvania kampane si zaznamenávajúte všetky Vaše pohybové aktivity a ich trvanie. Na prvej strane účastníckeho listu vyplňte Vaše osobné údaje. Na ďalšej strane 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](mailto:poradna.zdravia@vzbb.sk) alebo poštou na Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici, oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu, Cesta k nemocnici 1, 975 56 Banská Bystrica. 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](#). Účastnícky list odošlite iba raz s uvedenými všetkými údajmi o Vašej fyzickej aktivite počas celého trvania kampane.

### Informácie o účastníkovi:

Pohlavie: žena  muž

Okres pobytu: \_\_\_\_\_

Vek: \_\_\_\_\_

Výška: \_\_\_\_\_ cm

Hmotnosť pred zapojením sa do kampane: \_\_\_\_\_ kg

Hmotnosť na konci kampane: \_\_\_\_\_ kg

Pohybová aktivita v poslednom mesiaci pred zapojením sa do kampane:

150 minút strednej intenzity týždenne

alebo 75 minút vysokej intenzity

áno

nie

alebo adekvátna kombinácia intenzít

Silové cvičenie aspoň 2x týždenne

áno

nie

Telefónne číslo alebo e-mail: \_\_\_\_\_

(slúži na kontaktovanie v prípade výhry, pred odoslaním skontrolujte)

Vyhlasenie o spracúvaní osobných údajov v súlade s Nariadením Európskeho parlamentu a Rady Európskej únie číslo 2016/679 z 27. apríla 2016 o ochrane fyzických osôb pri spracúvaní osobných údajov (GDPR)

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici (ďalej aj „prevádzkovateľ“) informuje dotknuté osoby, že ich osobné údaje bude spracúvať na účely organizovania súťaže v rámci kampane „Vyzvi srdce k pohybu!“ a prieskumnej štúdie spojenej so súťažou v súlade s čl. 6 ods. 1 písm. f) GDPR v spojitosti s § 6 ods. 3 zákona č. 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia, ktorý oprávňuje prevádzkovateľa zúčastňovať sa na riešení národných a medzinárodných programov významných pre verejné zdravie.

Právnym základom pre spracúvanie osobných údajov účastníkov súťaže (ďalej „dotknuté osoby“) je oprávnený záujem prevádzkovateľa v súlade s čl. 6 ods. 1 písm. e) GDPR, ktorým je motivácia k účasti zaradením do žrebovania o ceny.

Dotknuté osoby majú voči prevádzkovateľovi právo namietať voči spracúvaniu ich osobných údajov, požadovať prístup k svojim osobným údajom, opravu, výmaz a v prípade porušenia ustanovení GDPR podať sťažnosť kontrolnému orgánu, ktorým je Úrad na ochranu osobných údajov Slovenskej republiky.

Prevádzkovateľ nebude osobné údaje dotknutých osôb zverejňovať, sprístupňovať, alebo poskytovať tretím stranám. Osobné údaje bude spracúvať iba počas doby trvania a vyhodnotenia súťaže a iba v rozsahu, ako boli dotknutými osobami poskytnuté v tomto účastníckom liste. Dokumenty s osobnými údajmi v elektronickej forme budú po skončení účelu spracúvania z elektronických médií vymazané. Dokumenty v listinnej forme budú zlikvidované s výnimkou tých, ktoré musia byť v súlade s platnou legislatívou Slovenskej republiky naďalej uchovávané počas trvania nasledujúcich 5 rokov.

Kontakt na zodpovednú osobu v zmysle GDPR: Mgr. Silvia Vojteková, e-mail: [zodpovedna.osoba@vzbb.sk](mailto:zodpovedna.osoba@vzbb.sk)

**Potvrdzujem pravdivosť všetkých údajov uvedených na oboch stranách tohto listu**



Aktivity / týždeň	10.5. – 16.5.	17.5. – 23.5.	24.5. – 30.5.	31.5. – 6.6.
-------------------	---------------	---------------	---------------	--------------

150 minút strednej intenzity týždenne alebo 75 minút vysokej intenzity alebo adekvátne kombinácia intenzít	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Venoval/a som sa silovému cvičeniu aspoň 2x	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aktivity, ktorým som sa venoval/a:				
chôdza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
beh, jogging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
korčuľovanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
bicyklovanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
domáce cvičenie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
práca v záhrade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
iné (uved'te čo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
necvičil/a som	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Aktivity / týždeň</b>	<b>7.6. – 13.6.</b>	<b>14.6. – 20.6.</b>	<b>21.6. – 27.6.</b>	<b>28.6. – 4.7.</b>
150 minút strednej intenzity týždenne alebo 75 minút vysokej intenzity alebo adekvátne kombinácia intenzít	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Venoval/a som sa silovému cvičeniu aspoň 2x	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aktivity, ktorým som sa venoval/a:				
chôdza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
beh, jogging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
korčuľovanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
bicyklovanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
domáce cvičenie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
práca v záhrade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
iné (uved'te čo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
necvičil/a som	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Aktivity / týždeň</b>	<b>5.7. – 11.7.</b>	<b>12.7. – 18.7.</b>	<b>19.7. – 25.7.</b>	<b>26.7. – 1.8.</b>
150 minút strednej intenzity týždenne alebo 75 minút vysokej intenzity alebo adekvátne kombinácia intenzít	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Venoval/a som sa silovému cvičeniu aspoň 2x	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aktivity, ktorým som sa venoval/a:				
chôdza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
beh, jogging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
korčuľovanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
bicyklovanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
domáce cvičenie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
práca v záhrade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
iné (uved'te čo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
necvičil/a som	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vysvetlivky k aktivitám:

STREDNÁ INTENZITA: osoba je zadýchaná, dá sa jej rozprávať v krátkych vetách, srdcová frekvencia je v rozmedzí 65 – 85% max hodnoty (korčuľovanie, jazda vo zvlnenom teréne, rýchla chôdza)

VYSOKÁ INTENZITA: osoba sa sústreďí len na dýchanie, nie je schopná rozprávať, srdcová frekvencia je nad 85% max hodnoty (beh, basketbal, futbal, hokej, spoločenské tance, silové cvičenia)

ADEKVÁTNA KOMBINÁCIA INTENZÍT: 1 min. vysokej intenzity = 2 min. strednej intenzity

SILOVÉ CVIČENIA: posilňovanie hlavných svalových skupín (lezenie, cvičenie s náradím, náročnejšia turistika, jazda na bicykli do kopca)

DOMÁCE CVIČENIE: posilňovanie, bodybuilding, zdravotné cvičenia na chrbticu a kĺby, cvičenia na zlepšenie držania tela a odstránenie svalovej nerovnováhy, strečing, kalanetika, jóga, pilates, aerobik, online cvičenie, ...

INÉ: činnosti, ktoré nie je možné zaradiť do iných kategórií (napr. horolezectvo, jazda na koni, kanoistika a pod.) a v prípade uvoľnenia protiepidemických opatrení aj iné individuálne a kolektívne športy (napr. fitness, plávanie, tenis, futbal a pod.)