

# Vyzvi srdce k pohybu

Celonárodná medzinárodne koordinovaná kampaň na zvýšenie pohybovej aktivity dospeljej populácie



7. 9. - 29. 11. 2009

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

Mnohí dospelí ľudia v našej krajine vedú sedavý spôsob života.

Nedostatok pohybovej aktivity sa podieľa významnou mierou na zvyšovaní chorobnosti a úmrtnosti na chronické ochorenia, ako sú ateroskleróza so všetkými jej dôsledkami, vysoký krvný tlak, nadváha a obezita, cukrovka 2. typu, niektoré druhy rakoviny, ochorenia a funkčné poruchy pohybového ústrojenstva.

Cieľom kampane je povzbudiť formou súťaže čo najviac ľudí, aby zaradili do svojho voľného času každodenne aspoň 30 minút pohybových aktivít a žili zdravšie. Účastníci našej súťaže v uplynulých ročníkoch významne zvýšili svoju aktivitu, mnohí z nich zhodili nadbytočné kilogramy a väčšina sa vďaka pravidelnému pohybu začala cítiť lepšie!



CI/NDI



World Health Organization  
Country Office in Slovakia  
Kancelária WHO na Slovensku

## Zapojte sa do súťaže o hodnotné ceny od našich sponzorov!

### Máte nad 18 rokov?

Venujte sa vo svojom voľnom čase pohybovým činnostiam minimálne 4 týždne za sebou počas trvania kampane.

Prekonajte pohodlnosť – vyhráte zdravie!

Dôsledne vyplňte Účastnícky list, ktorý získate na Regionálnych úradoch verejného zdravotníctva, u podporovateľov kampane, v tlači, alebo na webovej stránke [www.vzbb.sk](http://www.vzbb.sk). Vyplnený účastnícky list po skončení Vašej účasti v súťaži odovzdajte na RÚVZ vo Vašom okresnom meste, alebo ho pošlite poštou na Regionálny úrad verejného zdravotníctva, Odbor Podpory zdravia, Cesta k nemocnici 1, 975 56 Banská Bystrica.

### Nemáš ešte 18, ale vieš čítať, písať, máš rád šport, turistiku a hry?

Vyhraj v súťaži detských podporovateľov kampane, nahovor aspoň jedného dospelého človeka na účasť v súťaži „Vyzvi srdce k pohybu“.

Dohliadni, aby splnil všetky podmienky a vymysli preňho aspoň 4 podujatia, na ktorých spoločne pohnete kostrou! Záznam o Vašich aktivitách prilož k jeho vyplnenému účastníckemu listu, aby mohol obe listiny odovzdať na Vašom RÚVZ, alebo poslať organizátorom na RÚVZ v B. Bystrici. Jedno dieťa môže podporovať viacerých účastníkov, ale každý dospelý môže mať najviac jedného podporovateľa. Môžeš zorganizovať aj spoločné akcie pre všetkých účastníkov, ktorých podporuješ. Čím viac dospelých členov rodiny alebo priateľov získaš pre účasť v súťaži, tým väčšie máš šance vyhrať v žrebovaní!

