

# Vyzvi srdce k pohybu



CINDI SLOVAKIA

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

**10.5.2021 – 1.8.2021**



## Vedeli ste, že?

- 1. Každý rok 1 milión ľudí zomrie na príčiny spojené s nedostatkom pohybu.
- 2. Viac ako 70% adolescentov nespĺňa minimálne odporúčania pohybovej aktivity.
- 3. Predpokladá sa, že viac ako 1/3 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, 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 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 8.8.2021**, 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.uvzs.sk](http://www.uvzs.sk), [www.vzbb.sk](http://www.vzbb.sk), [www stránky RÚVZ v SR](#).

Zapojiť do kampane sa môže každý bez rozdielov. Po ukončení kampane budú z účastníkov vyžrebovaní 10-ti výhercovia darčkových poukážok na nákup športových potrieb a personalizovaných jedálničiek. 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 246 635, 0917 246 180

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

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

## PODPOROVATELIA:

