

# VYZVI SRDCE K POHYBU



## Celonárodná kampaň – súťaž v roku 2021

V súvislosti so *Svetovým dňom Pohybom ku zdraviu (10. máj)* Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici (<[https://www.vzbb.sk/sk/poradna\\_zdravia/vskp.php](https://www.vzbb.sk/sk/poradna_zdravia/vskp.php)>) pod záštitou Úradu verejného zdravotníctva Slovenskej republiky, v spolupráci s ostatnými regionálnymi úradmi verejného zdravotníctva v SR, vyhlasuje **IX. ročník kampane „Vyzvi srdce k pohybu“**. Podporovateľmi kampane a súťaže sú Slovenská epidemiologická a vakcinologická spoločnosť, Slovenská obezitologická asociácia, Biomedicínske centrum Slovenskej akadémie vied, Slovenská spoločnosť praktickej obezitológie a spoločnosť Planeat.

**Kampaň bude trvať od 10. mája do 1. augusta 2021.** Jej cieľom je zvýšiť pohybovú aktivitu u obyvateľstva v rozsahu minimálnych odporúčaní stanovených Svetovou zdravotníckou organizáciou – venovať sa aspoň 30 minút denne rôznym druhom pohybovej aktivity v adekvátnej intenzite.

**Do kampane sa môže zapojiť každý bez rozdielu veku.** Súčasťou kampane je súťaž o vecné dary v podobe peňažných poukážok na nákup športových potrieb či personalizované jedálnečky.

**Podmienkou zaradenia do žrebovania je vykonávanie fyzickej aktivity** strednej intenzity aspoň 150 min/týždeň alebo vysokej intenzity aspoň 75 min/týždeň alebo adekvátnej časovej kombinácie týchto intenzít týždenne, **počas minimálne 4 týždňov za sebou.**

**Online formulár alebo účastnícky list** môže súťažiaci vyplniť len raz.

*Online formulár* bude sprístupnený až mesiac po začatí kampane. Ak sa súťažiaci rozhodne pre túto formu, mal by si pred začatím vykonávania aktivít poznačiť počiatočnú telesnú hmotnosť a aktivity si zatiaľ zaznamenávať mimo formulár.

**Po splnení podmienok súťaže, na konci kampane, najneskôr do 8.8.2021** je potrebné:

- vyplniť online formulár alebo
- poslať vyplnený účastnícky list:
  - o e-mailom na adresu: [poradna.zdravia@vzbb.sk](mailto:poradna.zdravia@vzbb.sk) alebo
  - o klasickou poštou na adresu:  
Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici  
Oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu  
Cesta k nemocnici 1  
975 56 Banská Bystrica.

**Detailnejšie informácie** sa nachádzajú na plagáte a v účastníckom liste:

[plagát](https://www.vzbb.sk/sk/poradna_zdravia/vskp/Plagat_VSkP_A4_2021.pdf) – ([https://www.vzbb.sk/sk/poradna\\_zdravia/vskp/Plagat\\_VSkP\\_A4\\_2021.pdf](https://www.vzbb.sk/sk/poradna_zdravia/vskp/Plagat_VSkP_A4_2021.pdf))

[účastnícky list](https://www.vzbb.sk/sk/poradna_zdravia/vskp/ucastnický_list_vyzvi_srdce_k_pohybu_2021.docx) – ([https://www.vzbb.sk/sk/poradna\\_zdravia/vskp/ucastnický\\_list\\_vyzvi\\_srdce\\_k\\_pohybu\\_2021.docx](https://www.vzbb.sk/sk/poradna_zdravia/vskp/ucastnický_list_vyzvi_srdce_k_pohybu_2021.docx);  
[https://www.vzbb.sk/sk/poradna\\_zdravia/vskp/ucastnický\\_list\\_vyzvi\\_srdce\\_k\\_pohybu\\_2021.pdf](https://www.vzbb.sk/sk/poradna_zdravia/vskp/ucastnický_list_vyzvi_srdce_k_pohybu_2021.pdf))

[online formulár](https://forms.gle/TNF2jfLbP3zxnLs49) – (<https://forms.gle/TNF2jfLbP3zxnLs49>)

## Kontakty pre záujemcov o poradenstvo k súťaži:

(v rámci územného obvodu okresov Košice-mesto a Košice-okolie)

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Košiciach  
Odbor podpory zdravia a výchovy k zdraviu  
Rooseveltova 8 (detašované pracovisko), Košice

tel.: 055/61142-30, -17, 62

e-maily: [podporazdravia@ruvzke.sk](mailto:podporazdravia@ruvzke.sk) alebo [vkz@ruvzke.sk](mailto:vkz@ruvzke.sk)