

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



REGIONÁLNY
ÚRAD VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SO SÍDLOM V BANSKEJ BYSTRICI

CINDI SLOVAKIA



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.

Cielom kampane je povzbudit' čo najviac ľudí, aby zaradili do svojho volného času každodenne aspoň 30 minút pohybových aktivít a žili zdravšie. Vyberajte si aktivity podľa vašej aktuálnej fyzickej zdatnosti a zdravotného stavu. Ak začíname, pohyb si môžete rozdeliť do viacerých častí počas dňa, napr. 3-krát po 10 minút. Účastníci v uplynulých ročníkoch významne zvýsili 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 volnom 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.uvzsrsk.sk, www.vzbb.sk, www.stranky_ruvz_v_sr.

Zapojiť do kampane sa môže každý dospelý bez rozdielov. Po ukončení kampane budú z účastníkov vyžrebovaní desiati výhercovia darčekových 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

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:



SLOVENSKÁ
OBEZITOLOGICKÁ
ASOCIÁCIA

BIOMEDICINSKE CENTRUM
SLOVENSKA AKADEMIA VIED

DUKLA
vojenské športové centrum

UMB
UNIVERZITA
MATEJA BELA
V BANSKEJ BYSTRICI

SZU

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



ÚČASTNÍCKY LIST

Venujte sa vo svojom voľnom čase pohybovým činnostiam **minimálne počas 4 týždňov za sebou od 15.5.2023 do 6.8.2023**. Potrebné je **každý týždeň venovať pohybu aspoň 150 minút strednej intenzity alebo 75 minút vysokej intenzity alebo adekvátnnej časovej kombinácie týchto intenzít**.

V priebehu trvania kampane si zaznamenávajte všetky vaše pohybové aktivity a ich trvanie. Na prvej strane účastníckeho listu vyplňte svoje osobné údaje. Na ďalšej strane dôsledne vyplňte údaje za každý týždeň, počas ktorého ste sa venovali pohybovej aktivite. Po ukončení kampane, najneskôr **do 11.8.2023**, odošlite vyplnený účastnícky list prostredníctvom [online formulára](#), e-mailom na adresu poradna.zdravia@vzbb.sk alebo poštou na Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici, odbor 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.uvzsrsr.sk, www.vzbb.sk, www.stranky.RUVZ.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)

Vyhľásenie 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.

Právny 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 ťrebovania 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 stážnosť 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 nadále uchovávané počas trvania nasledujúcich 5 rokov.

Kontakt na zodpovednú osobu v zmysle GDPR: zodpovedna.osoba.ruvzbb@uvzsrsr.sk

Potvrdzujem pravdivosť všetkých údajov uvedených na obidvoch stranách tohto listu

Aktivity / týždeň	15.5. – 21.5.	22.5. – 28.5.	29.5. – 4.6.	5.6. – 11.6.
150 minút strednej intenzity týždenne alebo 75 minút vysokej intenzity alebo adekvátna 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"/>
korčúťovanie	<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"/>
plávanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
športové hry	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
skupinové/individuálne cvičenia, fitness, posilňovňa	<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"/>
turistika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
iné (uveďte, čo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aktivity / týždeň	12.6. – 18.6.	19.6. – 25.6.	26.6. – 2.7.	3.7. – 9.7.
150 minút strednej intenzity týždenne alebo 75 minút vysokej intenzity alebo adekvátna 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"/>
korčúťovanie	<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"/>
plávanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
športové hry	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
skupinové/individuálne cvičenia, fitness, posilňovňa	<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"/>
turistika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
iné (uveďte, čo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aktivity / týždeň	10.7. – 16.7.	17.7. – 23.7.	24.7. – 30.7.	31.7. – 6.8.
150 minút strednej intenzity týždenne alebo 75 minút vysokej intenzity alebo adekvátna 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"/>
korčúťovanie	<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"/>
plávanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
športové hry	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
skupinové/individuálne cvičenia, fitness, posilňovňa	<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"/>
turistika	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
iné (uveďte, čo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vysvetlivky k aktivitám:

STREDNA INTENZITA: osoba je zadýchaná, dokáže rozprávať v krátkych vetač, srdcová frekvencia je v rozmedzí 65 – 85 % max. hodnoty (korčúťovanie, jazda vo zvlnenom teréne, rýchla chôdza). **VYSOKÁ INTENZITA:** osoba sa sústredí len na dýchanie, nie je schopná rozprávať, srdcová frekvencia je nad 85% max. hodnoty (beh, basketbal, futbal, hokej, spoločenské tance, silové cvičenia). **ADEKVÁTNNA 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). **INÉ:** činnosti, ktoré nie je možné zaradiť do iných kategórií (napr. horolezectvo, jazda na koni, kanoistika a pod.) a iné individuálne a kolektívne športy (napr. tenis, futbal a pod.).