

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



15. mája 2023 - 6. augusta 2023

# VYZVI SRDCE K POHYBU

Celonárodná kampaň  
na zvýšenie pohybovej  
aktivity dospeljej populácie.

[www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk)



## 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.

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 a zdravotného stavu. 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 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.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk), [www.vzbb.sk](http://www.vzbb.sk), [www stránky RÚVZ v SR](#).

Zapojiť do kampane sa môže každý dospelý bez rozdielov. Po ukončení kampane budú z účastníkov vyžrebovaní desiaty 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](mailto: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:

