



VYZVI SRDCE K POHYBU

ÚČASTNÍCKY LIST

Venujte sa vo svojom voľnom čase fyzickej aktivite minimálne 4 týždne za sebou v období

od 29. 9. 2025 do 23. 11. 2025.

Každý týždeň sa odporúča:

- aspoň 150 minút pohybu strednej intenzity alebo
- 75 minút pohybu vysokej intenzity,
- prípadne ich primeraná kombinácia.

Počas kampane si zaznamenávajte všetky svoje fyzické aktivity a ich trvanie. Na prvej strane účastníckeho listu vyplňte osobné údaje. Na druhej strane zaznamenajte týždenné údaje o fyzickej aktivite.

V prípade, že ste sa nezúčastnili na kampani online, po ukončení kampane odošlite vyplnený vytlačený účastnícky list najneskôr **do 26. 11. 2025:**

- poštou na adresu (rozhoduje dátum pečiatky pošty, najneskôr 26. 11. 2025):

*Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici
Odbor podpory zdravia a výchovy k zdraviu
Cesta k nemocnici 1
975 56 Banská Bystrica*

Informácie o účastníkovi:

Pohlavie: žena ☐ muž ☐

Vek: _____

Okres pobytu: _____

Výška: _____ cm

Hmotnosť pred zapojením sa do kampane: _____ kg

Hmotnosť na konci kampane: _____ kg

Fyzická aktivita v poslednom mesiaci pred zapojením sa do kampane:

150 minút strednej intenzity týždenne

alebo 75 minút vysokej intenzity

alebo adekvátna kombinácia intenzít

áno ☐

nie ☐

Silové cvičenie aspoň 2x týždenne

áno ☐

nie ☐

Telefónne číslo alebo e-mail: _____

(slúži na kontaktovanie v prípade výhry, pred odoslaním skontrolujte)

☐ **Súhlas s účasťou v prieskume XI. ročníka kampane Vyzvi srdce k pohybu**

☐ **Súhlas s účasťou v súťaži XI. ročníka kampane Vyzvi srdce k pohybu**

Účastnícky list je neoddeliteľnou súčasťou Štatútu súťaže ku kampani „Vyzvi srdce k pohybu“, ktorého súčasťou je aj Informácia o spracúvaní osobných údajov pre účastníkov XI. ročníka kampane „Vyzvi srdce k pohybu (ďalej len „VSKP“) – prieskum kampane VSKP a Informácia o spracúvaní osobných údajov pre účastníkov XI. ročníka kampane „Vyzvi srdce k pohybu (ďalej len „VSKP“) – súťaž kampane VSKP.“

Odborní partneri:



Mediálny partner:



Aktivity/týždeň	29. 9. – 5. 10.	6. 10. – 12. 10.	13. 10. – 19. 10.	20. 10. – 26. 10.
150 minút strednej intenzity týždenne alebo 75 minút vysokej intenzity alebo adekvátna kombinácia intenzít	☐	☐	☐	☐
Venoval/a som sa silovému cvičeniu aspoň 2x	☐	☐	☐	☐
Aktivity, ktorým som sa venoval/a:				
chôdza	☐	☐	☐	☐
beh, jogging	☐	☐	☐	☐
korčuľovanie	☐	☐	☐	☐
bicyklovanie	☐	☐	☐	☐
plávanie	☐	☐	☐	☐
športové hry	☐	☐	☐	☐
skupinové/individuálne cvičenia, fitness, posilňovňa	☐	☐	☐	☐
práca v záhrade	☐	☐	☐	☐
turistika	☐	☐	☐	☐
iné (uved'te, čo)	☐	☐	☐	☐
Aktivity/týždeň	27. 10. – 2. 11.	3. 11. – 9. 11.	10. 11. – 16. 11.	17. 11. – 23. 11.
150 minút strednej intenzity týždenne alebo 75 minút vysokej intenzity alebo adekvátna kombinácia intenzít	☐	☐	☐	☐
Venoval/a som sa silovému cvičeniu aspoň 2x	☐	☐	☐	☐
Aktivity, ktorým som sa venoval/a:				
chôdza	☐	☐	☐	☐
beh, jogging	☐	☐	☐	☐
korčuľovanie	☐	☐	☐	☐
bicyklovanie	☐	☐	☐	☐
plávanie	☐	☐	☐	☐
športové hry	☐	☐	☐	☐
skupinové/individuálne cvičenia, fitness, posilňovňa	☐	☐	☐	☐
práca v záhrade	☐	☐	☐	☐
turistika	☐	☐	☐	☐
iné (uved'te, čo)	☐	☐	☐	☐

Vysvetlivky k aktivitám:

SILOVÉ CVIČENIA: posilňovanie hlavných svalových skupín (lezenie, cvičenie s náradím, náročnejšia turistika, jazda na bicykli do kopca).

STREDNÁ INTENZITA: osoba je zadýchaná, dokáže rozprávať v krátkych vetách, srdcová frekvencia je v rozmedzí 65 – 85 % max. hodnoty (korčuľovanie, jazda vo zvolnenom teréne, rýchla chôdza).

VYSOKÁ INTENZITA: osoba sa sústreďí len na dýchanie, nie je schopná rozprávať, srdcová frekvencia je nad 85 % max. hodnoty (beh, basketbal, futbal, hokej, spoločenské tance, silové cvičenia).

ADEKVÁTNA KOMBINÁCIA INTENZÍT: 1 min. vysokej intenzity = 2 min. strednej intenzity.

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.).

☐ **Potvrdzujem pravdivosť všetkých údajov uvedených na obidvoch stranách tohto listu**

Odborní partneri:



Mediálny partner:

