

# VYZVI SRDCE K POHYBU

Kampaň sa koná pod záštitou ÚVZSR a kancelárie WHO na Slovensku.

Máte nad 18 rokov? Prekonajte pohodlnosť - vyhráte zdravie

Zapojte sa do súťaže o hodnotné ceny od našich sponzorov!

Súťaž organizujú RÚVZ v SR pod gesciou RÚVZ BB v rámci programu CINDI.



Venujte sa vo svojom voľnom čase pohybovým činnostiam minimálne počas 4 týždňov za sebou od 8. 4. 2013 do 30. 6. 2013. Účastníci aktívni 6 a viac týždňov budú zaradení aj do prémieho žrebovania. Potrebne je každý týždeň mať pohybovú aktivitu aspoň v 4 dňoch a venovať pohybu týždenne najmenej 210 minút. Dôsledne vyplňte vstupnú tabuľku a svoje osobné údaje. Potom obráťte tento list a pravidelne zaznamenávajte vykonané pohybové aktivity do tabuľky na druhej strane. Vyplnený účastnícky list pošlite po ukončení Vašej účasti v súťaži na adresu: OPZ, RÚVZ, Cesta k nemocnici 1, 975 56 B. Bystrica. Môžete ho tiež osobne odovzdať na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva príslušnom k miestu Vášho bydliska (v bývalých okresných mestách), alebo preskenovaný z oboch strán poslať e-mailom na adresu, ktorú nájdete uvedenú na [www.vzbb.sk](http://www.vzbb.sk) v článku o kampani „Vyzvi srdce k pohybu“.

## Účastnícky list

Túto časť vypíšte hneď, ako sa rozhodnete zapojiť do súťaže

Osobné údaje účastníka:

Organizátori súťaže zaručujú ich ochranu podľa zákona č.428/2002 Z.z. o ochrane osobných údajov (v znení neskorších predpisov).

Moja práca v zamestnaní:

nepracujem  je sedavá

vyžaduje fyzickú aktivitu  je fyzicky namáhavá

Dosiahnuté vzdelanie:  o ZŠ  o učňovské  o maturita  o VŠ

Meno, priezvisko, titul, presná adresa

.....

.....

.....

Telefón, e-mail: .....

Pohlavie:

o žena

o muž

Dátum narodenia: .....

Telesná výška (cm): ..... Úvodná váha (kg): .....

Moja doterajšia pohybová aktivita počas posledných 3 mesiacov pred súťažou: V príslušnom riadku označte krížikom frekvenciu Vašej pohybovej aktivity - vyberte jednu z možností v každom stĺpci	Aktivity trvajúce 10 - 29 minút		Pohybové aktivity nad 30 minút	
	ľahké	stredné a ťažké	ľahké	stredné a ťažké
vôbec nie - ani raz za posledné 3 mesiace				
menej ako raz za mesiac, aspoň 1x štvrťročne				
menej ako raz do týždňa, aspoň 1 x mesačne				
jeden až dvakrát týždenne				
3 a viackrát týždenne				

Na druhej strane tohto listu je Váš tréningový denník. Každému dňu zodpovedá jeden stĺpec tabuľky. Počas účasti v programe vpíšte denne do riadku, kde je uvedená Vaša činnosť počet minút, ktoré ste jej venovali. Koncom každého týždňa zapíšte do posledného riadku svoju aktuálnu hmotnosť. Prajeme vám veľa zábavy pri športe aj pri evidencii vašich pohybových aktivít a radosť z výhry ☺

**Vysvetlivky k tabuľke:** **CHÔDZA** zahŕňa všetky druhy – pomalšiu aj rýchlu chôdzu, vychádzky, pešiu turistiku. **KORČULOVANIE** môže byť na ľade, aj na in-line alebo obyčajných kolieskových korčuľoch. **BICYKLOVANIE** – sem patrí aj stacionárny bicykel a spinning. Do riadku **CVIČENIA** vpisujeme všetky druhy cvičení zameraných na formovanie alebo relaxáciu svalstva (zdravotné cvičenia na chrbticu a kĺby, nápravné cvičenia na zlepšenie držania tela a odstránenie svalovej nerovnováhy, strečing, posilňovanie, bodybuilding, kalanetiku, jógu, Pilatesove a iné podobné cvičenia), do ďalšieho riadku **AEROBIC, TANEC** uvádzame aerobické cvičenia obsahujúce tanečné prvky (vrátane zumbi, brušných tancov, spoločenských či folklórnych tancov, baletu a pod. Medzi **ŠPORTOVÉ HRY** patria všetky loptové a loptičkové hry (futbal, volejbal, basketbal, tenis, squash, golf a iné), ale aj hokej, baseball, petang, vodné pólo, detské pohybové hry. Do riadku **INÉ** vpisujeme len také činnosti, ktoré skutočne nemožno zaradiť do žiadneho riadku (napr. horolezectvo, jazda na koni, kanoistika a pod.) **PRÁCOU V ZÁHRADE** sa myslí telesná práca, nie posedenie pri grile.

## PREHLÁSENIE

Potvrdzujem pravdivosť všetkých údajov uvedených na obidvoch stranách tohto listu a súhlasím s ich spracovaním RÚVZ pre potreby súťaže a prieskumnej štúdie spojenej so súťažou. RÚVZ zaručuje, že osobné údaje nebudú poskytnuté tretej osobe, ani použité na iné účely.

Podpis účastníka: ..... Podpis svedka: .....

Meno, priezvisko, adresa a podpis detského podporovateľa: ..... Meno, priezvisko, titul a adresa svedka: .....

(Svedok garantuje správnosť údajov. Detský podporovateľ môže byť najviac 1 dieťa 7 – 18 ročné, ktoré Vás motivovalo k účasti v súťaži, ak príkladá k Vášmu účastníckemu listu svoj záznam o najmenej 3 aktivitách, ktorých ste sa spolu zúčastnili).

Súťaž podporujú:



Týždenne sa venuj fyzickým aktivitám aspoň 210 minút! Kritériá súťaže splníš, ak budeš mať pohyb minimálne 4 dni v každom zo 4 po sebe nasledujúcich týždňov. Nezabudni, dobré je byť každý deň aspoň 30 minút v pohybe!

aktivity/dátum	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne		
8.4.	9.4.	10.4.	11.4.	12.4.	13.4.	14.4.	15.4.	16.4.	17.4.	18.4.	19.4.	20.4.	21.4.	22.4.	23.4.	24.4.	25.4.	26.4.	27.4.	28.4.			
Chôdza																							
Beh, jogging																							
Korčuľovanie																							
Bicyklovanie																							
Plávanie																							
Športové hry																							
Cvičenia, fitness																							
Tanec, aerobic																							
práca v záhrade																							
iné																							
(uvedte,čo)																							
<b>hmotnosť</b>																							
koncom týždňa																							
aktivity/dátum	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne		
29.4.	30.4.	1.5.	2.5.	3.5.	4.5.	5.5.	6.5.	7.5.	8.5.	9.5.	10.5.	11.5.	12.5.	13.5.	14.5.	15.5.	16.5.	17.5.	18.5.	19.5.			
Chôdza																							
Beh, jogging																							
Korčuľovanie																							
Bicyklovanie																							
Plávanie																							
Športové hry																							
Cvičenia, fitness																							
Tanec, aerobic																							
práca v záhrade																							
iné																							
(uvedte,čo)																							
<b>hmotnosť</b>																							
koncom týždňa																							
aktivity/dátum	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne		
20.5.	21.5.	22.5.	23.5.	24.5.	25.5.	26.5.	27.5.	28.5.	29.5.	30.5.	31.5.	1.6.	2.6.	3.6.	4.6.	5.6.	6.6.	7.6.	8.6.	9.6.			
Chôdza																							
Beh, jogging																							
Korčuľovanie																							
Bicyklovanie																							
Plávanie																							
Športové hry																							
Cvičenia, fitness																							
Tanec, aerobic																							
práca v záhrade																							
iné																							
(uvedte,čo)																							
<b>hmotnosť</b>																							
koncom týždňa																							
aktivity/dátum	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne	Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne		
10.6.	11.6.	12.6.	13.6.	14.6.	15.6.	16.6.	17.6.	18.6.	19.6.	20.6.	21.6.	22.6.	23.6.	24.6.	25.6.	26.6.	27.6.	28.6.	29.6.	30.6.			
Chôdza																							
Beh, jogging																							
Korčuľovanie																							
Bicyklovanie																							
Plávanie																							
Športové hry																							
Cvičenia, fitness																							
Tanec, aerobic																							
práca v záhrade																							
iné																							
(uvedte,čo)																							
<b>hmotnosť</b>																							
koncom týždňa																							