

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 prémiového 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 zaznamenávajúce 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 v článku o kampani „Vyzvi srdce k pohybu“.

Účastnícky list

Túto časť vyplňte 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:

o nepracujem o je sedavá

o vyžaduje fyzickú aktivitu o je fyzicky namáhavá

Dosiahnuté vzdelanie: o ZŠ o učňovské o maturita o VŠ

Meno, priezvisko, titul, presná adresa

Telefón, e-mail:

Pohlavie:

o žena

Dátum narodenia:

o muž

Telesná výška (cm): Úvodná váha (kg):

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



