

Inštrukcie pre účastníka

Súťaž prebieha 10 týždňov, od 14.3. do 22.5. 2011.

Do súťaže sa neprihlasuje, zapojíte sa do nej získaním účastníckeho listu a vyplnením osobných údajov aj anamnestickéj tabuľky a následne pravdivým zapisovaním záznamu do kalendárovej tabuľky koncom každého týždňa. Ak máte záujem, môžete sa v Poradni zdravia RÚVZ najbližšieho k miestu Vášho bydliska objednať na bezplatné vstupné aj výstupné vyšetrenie – meranie TK, stanovenie hladiny lipoproteínov (celkového cholesterolu a HDL), glukózy a triacylglyceridov v krvi, zistenie podielu tuku na hmotnosti tela, výpočet antropometrických indexov a rizika srdcovo-cievnych príhod, odmeranie vitálnej kapacity pľúc a sekundového úsilného výdychu a môžete absolvovať niektoré testy fyzickej zdatnosti – podľa možností príslušnej poradne.

Podmienkou pre zaradenie do žrebovania je, aby účastník **aspoň počas 4 za sebou nasledujúcich týždňov** mal pohybovú aktivitu najmenej 4x týždenne, v súhrnnom objeme minimálne 210 minút, čiže 3 a pol hodiny (radšej viac). Do počtu aktivít ani do súčtu minút však nezapočítavame kratšie ako 10 minútové činnosti! Ak požadovaný objem z nejakých dôvodov v niektorom týždni nedosiahnete, nie je to dôvod na rezignáciu, stačí, ak zostanete v súťaži dlhšie, tak, aby bola podmienka 4-týždňového bloku s dostatočnou pohybovou aktivitou splnená, alebo aby boli aspoň dva trojtýždňové bloky s dostatočným objemom pohybových činností. Táto podmienka nie je samoučelná – polhodina pohybovej aktivity denne sa preukázala ako minimálny objem postačujúci k tomu, aby sa nezhoršoval zdravotný stav človeka. A približne 4 týždne zvýšenej pohybovej aktivity spravidla už vedú k tomu, že sa vytvorí návyk na pravidelnú dávku fyzickej námahy a v organizme sa naštartujú priaznivé zmeny na úrovni srdcovo-cievneho a dýchacieho systému, aj na úrovni transportu živín a kyslíka do buniek a optimalizácie metabolizmu. Viaceré štúdie dokázali, že nedostatok pohybu sa stáva celosvetovo jedným z najvýznamnejších rizikových faktorov pre rozvoj takých ochorení, ako ateroskleróza a všetky jej dôsledky, ischémie v dôsledku zúženia priesvitu tepien, vrátane infarktu myokardu a náhlych cievnych mozgových príhod, ktoré často končia úmrtím alebo invaliditou, arteriálna hypertenzia, cukrovka II. typu, osteoporóza, funkčné poruchy pohybového ústrojenstva, obezita, rakovina hrubého čreva a iné.

V prípade, že účastník bude v súťaži aspoň 6 týždňov, pričom splní vyššie uvedené podmienky, bude zaradený aj do žrebovania o prémie a cenu Kancelárie Svetovej zdravotníckej organizácie na Slovensku.

Ďalšou podmienkou je, aby ste dôsledne vyplňovali Účastnícky list, ktorý získate na Regionálnych úradoch verejného zdravotníctva, u podporovateľov kampane, alebo si ho môžete stiahnuť na internetovej web stránke www.ruvzpd.sk. Vyplnenie všetkých údajov je veľmi dôležité jednak kvôli identifikácii možného víťazcu, jednak kvôli vypracovaniu štúdie vyhodnocujúcej efektivitu súťaže. Vaše údaje budú štatisticky spracované v štátnom zdravotníckom zariadení na OPZ RÚVZ BB, nemôžu sa dostať do nepovolaných rúk, ani byť zneužitú nijakým spôsobom. Vyplnený účastnícky list **po skončení Vašej účasti v súťaži odovzdajte na RÚVZ Prievidza, so sídlom v Bojniciach, Oddelenie výchovy ku zdraviu, Nemocničná 8, 972 01 Bojnice - osobne, poštou aj elektronickou na e-mail adresu pd.vz@uvzsr.sk alebo faxom 046/519 20 12.**

Príklady, ako vyplňovať účastnícky list:

1. **osobné údaje:** nezabudnite vypísať alebo zakrúžkovať všetky požadované údaje!

Pani X.X.L. napíše svoje meno, priezvisko a tituly v poradí podľa predtlaču, a to aj v prípade, ak v oblasti, kde žije, sa píše najskôr priezvisko a potom meno. Nezabudne zakrúžkovať, či je muž alebo žena, lebo na strednom Slovensku to nemusí byť každému podľa mena hneď jasné. Ak má pevnú linku, na ktorú sa jej možno v pracovnej dobe dovolať, uvedie radšej toto telefónne číslo, než mobil. Ak má e-mailovú adresu, uvedie ju, pretože organizátorom je takýto kontakt najľahšie dostupný a najlepšie umožňuje komunikáciu s účastníkom (víťazcom). Odváža sa odvážať a do kolonky „úvodná váha“ zapíše svoju hmotnosť pred začiatkom súťaže.

2. **tabuľka o doterajšej pohybovej aktivite:** v každom stĺpčeku musí byť krížikom označená jedna možnosť!

Pani X.X.L. sa snaží ráno cvičiť cca 10-15 minút, takmer denne, ale nie veľmi intenzívne, len tak, aby sa nepovedalo. Občas, keď sa postaví na váhu, zaradí do cvičenia aj svižnejšie prvky, niekedy sa dokonca aj zadýcha, málokedy však skutočne pocíti, že jej cvičenie dalo zabrať. Keď ju manžel prinúti ísť na spoločnú vychádzku, vníma túto činnosť ako veľmi namáhavú, zadýcha sa, spotí, cíti sa unavená a preto sa až dosiaľ dlhším pohybovým aktivitám vyhýbala.

3. **záznamy do kalendárovej tabuľky:** robíme ich pravidelne vždy na konci týždňa

Pani X.X.L. sa dozvedela o súťaži od svojho vnuka 21. marca 2011. Rozhodla sa, že bude poctivejšie cvičiť, chodiť pešo do práce a nebude sa vyhýbať aktivitám s manželom. Keďže vnúčik chcel zabodovať v súťaži detských podporovateľov, vymyslel, že vždy, keď príde na víkend k starým rodičom, budú sa spolu voziť na loďke po mŕtvom ramene, že si pôjdu aj zaplávať, zahrať bedminton a volejbal.

V prvom týždni pani X.X.L. nedokázala splniť svoje predsavzatia. Zapísala cvičenia, ktoré už robila v uplynulom týždni a šla do kostola peši, nie autom, ako sa zvykla premiestňovať kamkoľvek. Ďalšie dva týždne zjavne precenila svoje sily a v nasledujúcom týždni zostala PN, takže okrem mobilizačných cvičení na odblokovanie chrbtice, ktoré nepresahovali 4 - 5 minút, nemohla robiť nič. Trošku sa jej ulavilo až koncom týždňa pri plávaní a rozcvičení v termálnej vode. Ako-tak sa dostala do kondície v čase, keď už vlastne plánovala so súťažou skončiť, ale keďže nemala splnenú podmienku 4 za sebou nasledujúcich týždňov s dostatočným objemom pohybových aktivít, zostala dlhšie, aby mala aspoň dva trojtýždňové bloky. To jej zabezpečilo aj účasť v žrebovaní o prémie a cenu SZO. Navyše si zvykla chodiť pešo, už jej to trvá kratšie a nespôsobuje jej to také problémy, ako predtým. Teší sa na športové víkendy s vnúčatami.

4. **svedok:** svedkom môže byť manžel, príbuzný, priateľ, kolega alebo iný blízky dospelý človek, ktorý potvrdí svojim podpisom pravdivosť všetkých údajov v účastníckom liste. Dvaja účastníci si môžu svedčiť aj navzájom. Na účastníckom liste musí byť okrem podpisu aj meno, priezvisko a presná adresa svedka
5. **detský podporovateľ:** nemusíte mať detského podporovateľa, ak ho však máte, môže byť len jeden! V prípade, že je viac detí, s ktorými športujete, môže jedno dieťa podporovať jedného z rodičov, ďalšie druhého, tretie starého rodiča, atď. Podporovateľom môže byť dieťa od 7 rokov alebo mladý človek do 18 rokov, jeden podporovateľ môže podporovať viacerých účastníkov. Koľko dospelých členov rodiny alebo priateľov získa pre účasť v súťaži, toľkokrát sa zaradí do žrebovania za podmienky, že ku každému účastníckemu listu, kde bude uvedený, priloží svoj záznam o pohybových aktivitách s účastníkom

	Kolo Pinka, Bartekova 4, 94901 Nitra
15.4.	Ori Komárne sme sa lodkovali. Lovásovci Kénia a Xavér, Pinkovci: Ildi, Radoslav, Kinga len polhodinu, lebo mamičku nevládala.
21.4.	Hrali sme s mamičkou Kénikou Lovásovou na valbrade beghinton 30 minút.
28.4.	Volejbal v Komárne na dvoch hodinách a pol. Ja, Ja Radoslav Pinka, Kénia Lovásová proti Kinge a Ildi Pinkovej a Xavérovi Lovásovi.
6.5.	Termálne kúpalisko v Komárne - plávanie celá rodina Pinkovci aj Lovásovci
12.5.	Plávanie na termálnom kúpalisku v Komárne celá rodina Pinka + Lovásovi
19.5.	-11- potom badminton so Kéniou Lovásovou
20.5.	Plávanie na term. k. v K. len Lovásovci a ja
26.5.	Boli sme jazdiť na konikoch so sestrou Kingou Pinkovou, mamičkou a mamičkou Lovásovami, každý jazdil pol hodiny
27.5.	Boli sme s mamičkou Kéni plávať a potom sme chvíľku hrali badminton