

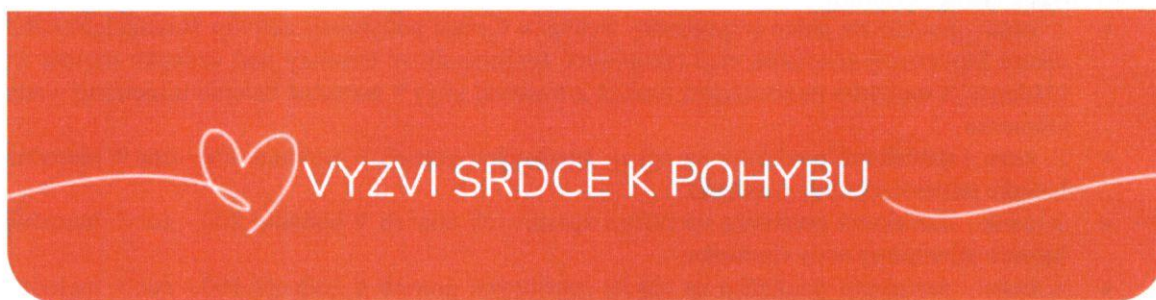


Bratislava, 29. 9. 2025

Štartujeme už XI. ročník celonárodnej kampane

„Vyzvi srdce k pohybu“:

Každý dospelý sa môže zapojiť a motivovať k pohybu aj ostatných



Úrad verejného zdravotníctva SR spolu s Regionálnym úradom verejného zdravotníctva v Banskej Bystrici vyhlasujú **pri príležitosti Svetového dňa srdca (29. 09. 2025)** XI. ročník celoslovenskej kampane „VYZVI SRDCE K POHYBU“ s trvaním do **23. 11. 2025 (8 týždňov)**. Mediálnym partnerom kampane „Vyzvi srdce k pohybu“ je TV JOJ.

Do kampane (a pre záujemcov aj do súťaže) chceme zapojiť dospelých obyvateľov Slovenskej republiky (18+) bez rozdielov a motivovať ich k pohybu aj počas jesenných mesiacov s tým, aby sa stal aktívny životný štýl ich každodennou súčasťou, a to bez ohľadu na počasie. Pravidelný pohyb pomáha predchádzať srdcovo-cievny ochoreniam a znižuje riziká, ako sú nadváha a obezita. Stačí si každý deň nájsť aspoň 30 minút pre seba a svoje zdravie, čo je aj súčasťou odporúčania pre zdravý životný štýl. **Vyberajte si pritom 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 sa môžu zapájať aj cez sociálne siete – zdieľať svoje príbehy, obľúbené aktivity, frekvenciu pohybu či zmeny vo svojej kondícii a hmotnosti. Tieto údaje im pomôžu sledovať vlastný pokrok a udržať si pravidelnosť.

Do uplynulého ročníka kampane sa zapojilo 653 účastníkov, ktorí výrazne zvýšili svoju pohybovú aktivitu. Až 155 (25 %) účastníkov uviedlo, že sa pred kampaňou nevenovalo fyzickej aktivite a vďaka pravidelnému pohybu sa cítia lepšie. Znížiť svoju hmotnosť sa podarilo až 458 účastníkom (70,14 %).

Podmienky zapojenia do kampane a súťaže

Do kampane sa úspešne zapojíte tak, že si budete zaznačovať 4 týždne Vášho pravidelného pohybu, teda všetky vaše fyzické aktivity a ich trvanie.

Najprv je potrebné zaregistrovať sa cez webovú stránku: <https://www.marketvision-spring.com/uvz/registration>

Pre zaznamenávanie pohybovej aktivity môžete využiť:

- [webovú stránku](#)
- mobilnú aplikáciu pre [Android](#) alebo [iOS](#)
- písomne do [Účastníckeho listu \(pdf, 303 kB\)](#).

Všetky zadané údaje sa budú automaticky ukladať do aplikácie do 26. 11. 2025. Dňa 27. 11. 2025 už nebude možné do aplikácie zaznamenávať údaje.

Ručne vyplnené účastnícke listy zasielajte poštou na adresu: Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici, odbor podpory zdravia a výchovy k zdraviu, Cesta k nemocnici 1, 975 56 Banská Bystrica. Pri odosielaní poštou bude rozhodovať dátum poštovej pečiatky, záznamy s dátumom po 26. 11. 2025 už nebudú akceptované.

Po ukončení kampane budú z účastníkov, ktorí súhlasili so zapojením do súťaže, vyžrebovaní piati výhercovia s týmito cenami:

- 1. cena - poukaz na jeden trojmesačný cyklus v Centre pohybovej aktivity Biomedicínskeho centra Slovenskej akadémie vied (skupinové aeróbne-silové tréningy pod vedením trénera 2x týždenne, s meraním motorických funkcií a svalovej sily) + mesačné balenie minerálnej vody Gemerka
- 2. cena - darčeková poukážka na nákup športových potrieb v hodnote 300,- eur + mesačné balenie minerálnej vody Gemerka
- 3. cena - darčeková poukážka na nákup športových potrieb v hodnote 200,- eur + mesačné balenie minerálnej vody Gemerka
- 4. cena - darčeková poukážka na nákup športových potrieb v hodnote 100,- eur + mesačné balenie minerálnej vody Gemerka
- 5. cena - mesačné balenie produktov firmy Novofruct + mesačné balenie minerálnej vody Gemerka.

Podmienkou na zaradenie do žrebovania je mať fyzickú aktivitu počas minimálne štyroch týždňov po sebe:

- **týždenne aspoň 150 minút strednej intenzity** (aktivity, pri ktorých sa zadýchate, ale dokážete v krátkych vetách rozprávať - rýchla chôdza, korčuľovanie, jazda na bicykli vo zvláštnom teréne)
- **alebo 75 minút týždenne vysokej intenzity** (aktivity, pri ktorých sa zadýchate tak, že nedokážete rozprávať - beh, basketbal, futbal, hokej, spoločenské tance, silové cvičenia)
- **alebo adekvátnej časovej kombinácie týchto intenzít** (jedna minúta vysokej intenzity sa rovná dvom minútam strednej intenzity, podmienku splníte napríklad pri 100 minútach rýchlej chôdzy a 25 minútach silového cvičenia za týždeň).

Linky:

- [registrácia na webe](#)
- [prihlásenie pre registrovaných účastníkov](#)
- [štatút súťaže](#)

Na stiahnutie:

- [informačný leták \(pdf, 251 kB\)](#)
- [aplikácia pre Android](#)

- [aplikácia pre iOS](#)
- [účastnícky list](#)

S prípadnými otázkami alebo nejasnosťami sa môžete obrátiť na tel. číslo: 0917 246 180 alebo na e-mailovú adresu: poradna.zdravia@vzbb.sk.

**Úrad verejného zdravotníctva SR
a Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici**

Celonárodná kampaň na zvýšenie pohybu dospelých



VYZVI SRDCE K POHYBU

XI. ročník

www.uvzsr.sk

Každý dospelý sa môže zapojiť a motivovať k pohybu aj ostatných

Kampaň vyhlasujeme pri príležitosti Svetového dňa srdca 29. 09. 2025 s trvaním do 23. 11. 2025 (8 týždňov). Kampaň motivuje a povzbudzuje k pohybu, aby sa stal prirodzenou súčasťou bežného života. Pravidelný pohyb v rozsahu 30 minút denne je súčasťou odporúčaní pre zdravý životný štýl.

Zapojiť sa do kampane môže každý dospelý bez rozdielov. Popri kampani bude možné zapojiť sa aj do súťaže. Po ukončení kampane budú z účastníkov, ktorí súhlasili so zapojením do súťaže, vyžrebovaní piati výhercovia.

Ako sa zapojíte do súťaže?

Do kampane sa úspešne zapojíte tak, že si budete zaznačovať 4 týždne vášho pravidelného pohybu, teda všetky vaše fyzické aktivity a ich trvanie.

Najprv je potrebné zaregistrovať sa cez webovú stránku:

<https://www.marketvision-spring.com/uvz/registration>

Pre zaznamenávanie pohybovej aktivity môžete využiť:

- webovú stránku: <https://www.marketvision-spring.com/uvz/>
- mobilnú aplikáciu:
 - Android (<https://play.google.com/store/apps/details?id=marketvision.springaudit>)
 - alebo iOS (<https://apps.apple.com/pl/app/springaudit/id1484650870>)
- alebo písomne do Účastníckeho listu. Ručne vyplnené účastnícke listy zasielajte poštou na adresu Regionálneho úradu verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici.

 VIAC INFO TU:



WEB



ÚČASTNÍCKY LIST



GOOGLE PLAY



APPLE STORE



V prípade akýchkoľvek otázok nás môžete kontaktovať:

e-mail: 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



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

áno ☐

nie ☐

alebo adekvátne kombinácia intenzít

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:



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY



REGIONÁLNY
ÚRAD VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SO SÍDLOM
V BANSKEJ BYSTRICI

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 adekvátne 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 adekvátne 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 zvlnenom teréne, rýchla chôdza).

VYSOKÁ INTENZITA: osoba sa sústreďuje 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:



ÚRAD
VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SLOVENSKEJ
REPUBLIKY



REGIONÁLNY
ÚRAD VEREJNÉHO
ZDRAVOTNÍCTVA
SO SÍDLOM
V BANSKEJ BYSTRICI

Mediálny partner:

