

## *10. máj 2021 Svetový deň – pohybom ku zdraviu*

Pri príležitosti Svetového dňa pohybom ku zdraviu je vyhlásený IX. ročník

### **kampane „Vyzvi srdce k pohybu“.**

Do celonárodnej kampane na zvýšenie pohybovej aktivity sa môže zapojiť každý bez rozdielu veku. Súčasťou kampane je aj súťaž o vecné dary v podobe peňažných poukážok na nákup športových potrieb či personalizované jedálničky.

Podmienkou na zaradenie do žrebovania je **vykonávanie fyzickej aktivity aspoň 150 minút strednej intenzity alebo 75 minút vysokej intenzity alebo adekvátnej časovej kombinácie týchto intenzít týždenne počas minimálne 4 týždňov za sebou.**

Online formulár alebo účastnícky list môžu súťažiaci vyplniť len raz a až po splnení podmienok súťaže, alebo na konci kampane. Online formulár bude sprístupnený až mesiac po začatí kampane. Ak sa súťažiaci rozhodne pre túto formu, pred začatím vykonávania aktivít, by si mal poznačiť počiatočnú váhu a aktivity si zatiaľ zaznamenávať mimo formulár.

[online formulár](#)

[účastnícky list](#) – link na naše stránky, kde bude uverejnený ÚL, môžete si uviesť vlastný link na svojich stránkach aj priamo na účastnícky list

Kampaň bude trvať od 10. mája do 1. augusta 2021.

Kampaň vyhlasuje Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici pod záštitou Úradu verejného zdravotníctva v SR .