

# Vyzvi srdce k pohybu

Celonárodná kampaň na zvýšenie pohybovej aktivity

pod záštitou ÚVZ SR

Súťaž organizuje RÚVZ Banská Bystrica v spolupráci s RÚVZ v SR

v rámci programu CINDI



CINDI

## ÚČASTNÍCKY LIST

Venujte sa vo svojom voľnom čase pohybovým činnostiam **minimálne počas 4 týždňov za sebou od 10.5.2021 do 1.8.2021**. Potrebne je **každý týždeň venovať pohybu aspoň 150 minút strednej intenzity alebo 75 minút vysokej intenzity alebo adekvátnej časovej kombinácie týchto intenzít**.

V priebehu trvania kampane si zaznamenávajúte všetky Vaše pohybové aktivity a ich trvanie. Na prvej strane účastníckeho listu vyplňte Vaše osobné údaje. Na ďalšej strane dôsledne vyplňte údaje za každý týždeň, počas ktorého ste sa venovali pohybovej aktivite. Po ukončení kampane, najneskôr **do 8.8.2021**, odošlite vyplnený účastnícky list prostredníctvom [online formulára](#), e-mailom na adresu [poradna.zdravia@vzbb.sk](mailto:poradna.zdravia@vzbb.sk) alebo poštou na Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici, oddelenie podpory zdravia a výchovy k zdraviu, Cesta k nemocnici 1, 975 56 Banská Bystrica. Online formulár, účastnícky list a ostatné informácie nájdete na stránkach [www.uvzsr.sk](http://www.uvzsr.sk), [www.vzbb.sk](http://www.vzbb.sk), [www.stranky RÚVZ v SR](http://www.stranky.RUVZ.v.SR). Účastnícky list odošlite iba raz s uvedenými všetkými údajmi o Vašej fyzickej aktivite počas celého trvania kampane.

### Informácie o účastníkovi:

Pohlavie: žena  muž

Okres pobytu: \_\_\_\_\_

Vek: \_\_\_\_\_

Výška: \_\_\_\_\_ cm

Hmotnosť pred zapojením sa do kampane: \_\_\_\_\_ kg

Hmotnosť na konci kampane: \_\_\_\_\_ kg

Pohybová aktivita v poslednom mesiaci pred zapojením sa do kampane:

150 minút strednej intenzity týždenne

alebo 75 minút vysokej intenzity

áno

nie

alebo adekvátna kombinácia intenzít

Silové cvičenie aspoň 2x týždenne

áno

nie

Telefónne číslo alebo e-mail: \_\_\_\_\_

(slúži na kontaktovanie v prípade výhry, pred odoslaním skontrolujte)

Vyhlasenie o spracúvaní osobných údajov v súlade s Nariadením Európskeho parlamentu a Rady Európskej únie číslo 2016/679 z 27. apríla 2016 o ochrane fyzických osôb pri spracúvaní osobných údajov (GDPR)

Regionálny úrad verejného zdravotníctva so sídlom v Banskej Bystrici (ďalej aj „prevádzkovateľ“) informuje dotknuté osoby, že ich osobné údaje bude spracúvať na účely organizovania súťaže v rámci kampane „Vyzvi srdce k pohybu!“ a prieskumnej štúdie spojenej so súťažou v súlade s čl. 6 ods. 1 písm. f) GDPR v spojitosti s § 6 ods. 3 zákona č. 355/2007 Z. z. o ochrane, podpore a rozvoji verejného zdravia, ktorý oprávňuje prevádzkovateľa zúčastňovať sa na riešení národných a medzinárodných programov významných pre verejné zdravie.

Právnym základom pre spracúvanie osobných údajov účastníkov súťaže (ďalej „dotknuté osoby“) je oprávnený záujem prevádzkovateľa v súlade s čl. 6 ods. 1 písm. e) GDPR, ktorým je motivácia k účasti zaradením do zberovania o ceny.

Dotknuté osoby majú voči prevádzkovateľovi právo namietať voči spracúvaniu ich osobných údajov, požadovať prístup k svojim osobným údajom, opravu, výmaz a v prípade porušenia ustanovení GDPR podať sťažnosť kontrolnému orgánu, ktorým je Úrad na ochranu osobných údajov Slovenskej republiky.

Prevádzkovateľ nebude osobné údaje dotknutých osôb zverejňovať, sprístupňovať, alebo poskytovať tretím stranám. Osobné údaje bude spracúvať iba počas doby trvania a vyhodnotenia súťaže a iba v rozsahu, ako boli dotknutými osobami poskytnuté v tomto účastníckom liste. Dokumenty s osobnými údajmi v elektronickej forme budú po skončení účelu spracúvania z elektronickej médií vymazané. Dokumenty v listinnej forme budú zlikvidované s výnimkou tých, ktoré musia byť v súlade s platnou legislatívou Slovenskej republiky naďalej uchovávané počas trvania nasledujúcich 5 rokov.

Kontakt na zodpovednú osobu v zmysle GDPR: Mgr. Silvia Vojteková, e-mail: [zodpovedna.osoba@vzbb.sk](mailto:zodpovedna.osoba@vzbb.sk)

**Potvrdzujem pravdivosť všetkých údajov uvedených na obidvoch stranách tohto listu**



<b>Aktivity / týždeň</b>	<b>10.5. – 16.5.</b>	<b>17.5. – 23.5.</b>	<b>24.5. – 30.5.</b>	<b>31.5. – 6.6.</b>
150 minút strednej intenzity týždenne alebo 75 minút vysokej intenzity alebo adekvátne kombinácie intenzít	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Venoval/a som sa silovému cvičeniu aspoň 2x	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aktivity, ktorým som sa venoval/a:				
chôdza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
beh, jogging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
korčuľovanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
bicyklovanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
domáce cvičenie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
práca v záhrade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
iné (uved'te čo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
necvičil/a som	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Aktivity / týždeň</b>	<b>7.6. – 13.6.</b>	<b>14.6. – 20.6.</b>	<b>21.6. – 27.6.</b>	<b>28.6. – 4.7.</b>
150 minút strednej intenzity týždenne alebo 75 minút vysokej intenzity alebo adekvátne kombinácie intenzít	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Venoval/a som sa silovému cvičeniu aspoň 2x	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aktivity, ktorým som sa venoval/a:				
chôdza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
beh, jogging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
korčuľovanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
bicyklovanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
domáce cvičenie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
práca v záhrade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
iné (uved'te čo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
necvičil/a som	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Aktivity / týždeň</b>	<b>5.7. – 11.7.</b>	<b>12.7. – 18.7.</b>	<b>19.7. – 25.7.</b>	<b>26.7. – 1.8.</b>
150 minút strednej intenzity týždenne alebo 75 minút vysokej intenzity alebo adekvátne kombinácie intenzít	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Venoval/a som sa silovému cvičeniu aspoň 2x	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aktivity, ktorým som sa venoval/a:				
chôdza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
beh, jogging	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
korčuľovanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
bicyklovanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
domáce cvičenie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
práca v záhrade	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
iné (uved'te čo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
necvičil/a som	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vysvetlivky k aktivitám:

STREDNÁ INTENZITA: osoba je zadýchaná, dá sa jej rozprávať v krátkych vetách, srdcová frekvencia je v rozmedzí 65 – 85% max hodnoty (korčuľovanie, jazda vo zvlhnom teréne, rýchla chôdza)

VYSOKÁ INTENZITA: osoba sa sústreďí 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

SILOVÉ CVIČENIA: posilňovanie hlavných svalových skupín (lezenie, cvičenie s náradím, náročnejšia turistika, jazda na bicykli do kopca)

DOMÁCE CVIČENIE: posilňovanie, bodybuilding, zdravotné cvičenia na chrbticu a kĺby, cvičenia na zlepšenie držania tela a odstránenie svalovej nerovnováhy, strečing, kalanetika, jóga, pilates, aerobik, online cvičenie, ...

INÉ: činnosti, ktoré nie je možné zaradiť do iných kategórií (napr. horolezectvo, jazda na koni, kanoistika a pod.) a v prípade uvoľnenia protiepidemických opatrení aj iné individuálne a kolektívne športy (napr. fitness, plávanie, tenis, futbal a pod.)