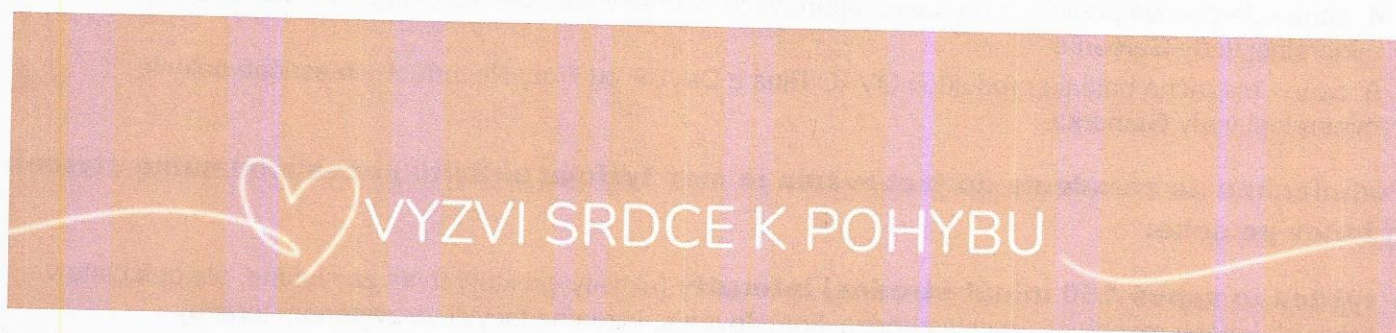


Štartujeme už XI. ročník celonárodnej kampane „Vyzvi srdce k pohybu“: Každý dospelý sa môže zapojiť a motivovať k pohybu aj ostatných

Publikované 28.9.2025



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-cievnyim 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 odporúčaní 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 \(pdf, 303 kB\)](#) – iba v prípade, ak ste sa nezapojili cez mobilnú aplikáciu alebo web

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

Ak ste sa nezúčastnili na kampani cez mobilnú aplikáciu alebo web, ručne vyplnené účastnícké listy zasielajte po skončení kampane 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 OVKO Plus a DayUP od 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 zvolnenom 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 chôdze 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 \(pdf, 303 kB\)](#)

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

Pohyb je pre zdravý život dôležitý a pomôcť svojmu zdraviu sa dá aj ďalšími spôsobmi – získať informácie o svojom zdravotnom stave, upraviť stravu, prestať fajčiť. Pomôžu vám pri tom aj poradne zdravia, ktoré poskytujú bezplatné odborné služby pri 36 regionálnych úradoch verejného zdravotníctva. Dohodnite si návštevu [v mieste, ktoré je k vám najbližšie](#).

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