



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 účastnícké 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