



Celonárodná kampaň na zvýšenie pohybu dospelých



## VYZVI SRDCE K POHYBU

XI. ročník

[www.uvzsr.sk](http://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](mailto: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

