

# VYZVI SRDCE K POHYBU!

**Kampaň sa koná pod záštitou ÚVZSR a SEVS - Slovenskej epidemiologickej a vakcinologickej spoločnosti.**



Súťaž organizujú RUVZ v SR pod gesciou RUVZ BB v rámci programu CINDI.

**Máte nad 18 rokov? Prekonajte pohodlnosť – vyhráte zdravie!**

**Venujte sa vo svojom voľnom čase pohybovým činnostiam minimálne počas 4 týždňov za sebou od 25.3.2019 do 16.6.2019.**

Potrebné je každý týždeň venovať pohybu najmenej 210 minút a mať pohybovú aktivitu aspoň v 4 dňoch. Dôsledne vyplňte svoje osobné údaje. Potom obráťte tento list a pravidelne zaznamenávajúte vykonané pohybové aktivity do tabuľky na druhej strane. Každý účastník súťaže musí mať dospelého svedka a môže mať jedného detského podporovateľa vo veku 7-18 rokov. Vyplnený účastnícky list pošlite po skončení Vašej účasti v súťaži na adresu: Odd. podpory zdravia a výchovy k zdraviu RUVZ, Cesta k nemocnici 1, 975 56 Banská Bystrica, alebo osobne odovzdajte na Regionálnom úrade verejného zdravotníctva, príslušnom k miestu Vášho bydliska (v bývalých okresných mestách), prípadne preskenujte z oboch strán a pošlite e-mailom na adresu, ktorá bude uvedená na [www.vzbb.sk](http://www.vzbb.sk) v článku „Vyzvi srdce k pohybu“.

**Prečo sa na Slovensku organizuje kampaň "Vyzvi srdce k pohybu" ?**

Mnohí dospelí ľudia v našej krajine vedú sedavý spôsob života. Nedostatok pohybovej aktivity sa podieľa významnou mierou na zvyšovaní chorobnosti a úmrtnosti na chronické ochorenia, ako sú ateroskleróza so všetkými jej dôsledkami, vysoký krvný tlak, nadváha a obezita, cukrovka 2. typu, niektoré druhy rakoviny, aj ochorenia a funkčné poruchy pohybového ústrojenstva.

## ÚČASTNÍCKY LIST

**Túto časť vyplňte hneď, ako sa rozhodnete zapojiť do súťaže.**

Meno, priezvisko, titul, presná adresa

Som:  žena  muž (vhodnú odpoveď označte )

Moja práca v zamestnaní:  nepracujem  je sedavá  
 vyžaduje fyzickú aktivitu  je fyzicky namáhavá

Telefón, e-mail: .....

Telesná výška (cm): ..... Úvodná váha (kg): ..... Dátum narodenia: .....

Moja pohybová aktivita v poslednom mesiaci pred zapojením sa do súťaže: aspoň 4 x týždenne:  áno  nie  
aspoň 210 minút pohybu týždenne:  áno  nie

### 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 spojenjej so súťažou.

Právnym základom pre spracúvanie osobných údajov účastníkov súťaže je verejný záujem 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 svedkov a detských podporovateľov je oprávnený záujem prevádzkovateľa v súlade s čl. 6 ods. 1 písm. e) GDPR, ktorým je zabezpečenie objektívnosti priebehu súťaže a motivácia k účasti detských podporovateľov ich zaradením do zberovania o ceny od sponzorov kampane.

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 s výnimkou regionálnych úradov verejného zdravotníctva, v prípade rozhodnutia dotknutých osôb odovzdať im účastnícke listy za účelom ich doručenia prevádzkovateľovi. 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 elektronických 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

**Potvrdzujem pravdivosť všetkých údajov uvedených na oboch stranách tohto listu.**

Podpis účastníka: ..... Podpis svedka: .....

Meno, priezvisko a adresa detského podporovateľa: ..... Meno, priezvisko a adresa svedka: .....

(Svedok garantuje správnosť údajov. Detský podporovateľ môže byť najviac 1 dieťa 7- až 18-ročné, ktoré Vás motivovalo k účasti v súťaži, ak prikladá v Vášmu účastníckemu listu svoj záznam o najmenej 3 aktivitách, ktorých ste sa spolu zúčastnili.)

**Na druhej strane tohto listu je Váš tréningový denník. Každému dňu zodpovedá jeden stípec tabuľky. Počas účasti v programe vpíšte denne do riadku, kde je uvedená Vaša pohybová činnosť, počet minút, ktoré ste jej venovali. Koncom každého týždňa zapíšete do spodného riadku svoju aktuálnu hmotnosť.**

**Vysvetlivky k vypisovaniu tabuľky:** CHŔDZA zahŕňa pešiu chôdzu, vychádzky, pešiu turistiku. KORČULOVANIE - na ľade, na kolieskových korčuľoch. BICYKLOVANIE - na všetkých druhoch cestných a terénnych bicyklov, aj stacionárny bicykel a spinning. CVIČENIA - gymnastika, posilňovanie, bodybuilding, zdravotné cvičenia na chrbtici a kĺby, cvičenia na zlepšenie držania tela a odstránenie svalovej nerovnováhy, strečing, kalanetika, jóga, Pilatesove a iné podobné cvičenia. AEROBIC, TANEC - aerobické cvičenia s tanečnými prvkami, zumba, brušné tance, spoločenské a folklórne tance, balet a pod. ŠPORTOVÉ HRY- loptové a loptičkové hry (futbal, volejbal, basketbal, hádzaná, vybíjaná, tenis, squash, golf a iné), ale aj hokej, baseball, petang, vodné pólo, detské a spoločenské pohybové hry. PRÁCOU V ZÁHRADE sa myslí telesná práca, do ktorej sa zapojí viac svalov, nie len ruky. Do riadku INÉ vpisujeme len také činnosti, ktoré nie je možné zaradiť do žiadneho riadku (napr. horolezectvo, jazda na koni, kanoistika... a pod.)



