



## ÚČASTNÍCKY LIST

Venujte sa vo svojom voľnom čase pohybovým činnostiam **minimálne počas 4 týždňov za sebou od 15.5.2023 do 6.8.2023**. 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 svoje osobné údaje. Na ďalšej strane dôsledne vyplňte údaje za každý týždeň, počas ktorého ste sa venovali pohybovej aktivite. Po ukončení kampane, najneskôr **do 11.8.2023**, 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, odbor 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 stránky RÚVZ 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 žrebovania 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 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: [zodpovedna.osoba.ruvzbb@uvzsr.sk](mailto:zodpovedna.osoba.ruvzbb@uvzsr.sk)

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

Aktivity / týždeň	15.5. – 21.5.	22.5. – 28.5.	29.5. – 4.6.	5.6. – 11.6.
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"/>
plávanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
športové hry	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
skupinové/individuálne cvičenia, fitness, posilňovňa	<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"/>
turistika	<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"/>
Aktivity / týždeň	12.6. – 18.6.	19.6. – 25.6.	26.6. – 2.7.	3.7. – 9.7.
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"/>
plávanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
športové hry	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
skupinové/individuálne cvičenia, fitness, posilňovňa	<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"/>
turistika	<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"/>
Aktivity / týždeň	10.7. – 16.7.	17.7. – 23.7.	24.7. – 30.7.	31.7. – 6.8.
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"/>
plávanie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
športové hry	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
skupinové/individuálne cvičenia, fitness, posilňovňa	<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"/>
turistika	<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"/>

Vysvetlivky k aktivitám:

**STREDNÁ INTENZITA:** osoba je zadýchaná, dokáže 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). **INÉ:** činnosti, ktoré nie je možné zaradiť do iných kategórií (napr. horolezectvo, jazda na koni, kanoistika a pod.) a iné individuálne a kolektívne športy (napr. tenis, futbal a pod.).