



TLAČOVÁ SPRÁVA

Košice, 8. október 2013

UPJŠ v Košiciach sa pridáva k Týždňu pohybu zaujímavými pohybovými aktivitami pre študentov, zamestnancov aj verejnosť

Do Týždňa pohybu - Move week - sa zapája rôznymi aktivitami aj Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Ide o súčasť projektu NOW WE MOVE (HÝBME SA TERAZ), ktorého iniciátorom je Medzinárodná organizácia športu a kultúry ISCA zvyšujúca povedomie Európanov o prospešnosti športu a fyzických aktivít a zlepšujúca možnosti aktívne sa zapojiť do športu a fyzických aktivít prostredníctvom nových, alebo skvalitňovaním existujúcich aktivít. Do Týždňa pohybu by sa malo zapojiť asi 30 európskych krajín a uskutočniť by sa malo približne 500 rôznych podujatí. **Niekoľko zaujímavých aktivít pripravil na tento týždeň aj Ústav telesnej výchovy a športu UPJŠ v Košiciach v spolupráci s viacerými organizáciami a mestom Košice.**

„V pondelok sa uskutočnila akcia Hýb sa a bicykluj, dnes sa koná akcia Hýb sa do schodov, v stredu to bude Aerobic night, vo štvrtok Plavecká štafeta, v piatok akcia Hýb sa v posilňovni a v sobotu túra Naprieč Sopotnickými vrchmi ponad tri hory. Tieto aktivity sú určené nielen pre študentov a zamestnancov UPJŠ v Košiciach, ale zúčastniť sa ich bude môcť aj široká verejnosť. Očakávame na nich v priebehu celého týždňa okolo 3000 záujemcov a osloviť by sme chceli nielen študentov a zamestnancov univerzity, ale aj širokú verejnosť,“ hovorí riaditeľka Ústavu telesnej výchovy a športu UPJŠ v Košiciach Mgr. Alena Buková, PhD.

Pridajte sa aj Vy - naše heslo znie: NOW WE MOVE!

PROGRAM PODUJATIA:

7.10. – Hýb sa a bicykluj (8.00 – 15.00) - Cieľom akcie bolo zaktivizovať čo najviac študentov, ktorí mali za úlohu odjazdiť spolu čo najviac minút na stacionárnom bicykli umiestnenom na netradičnom mieste – na chodbách Študentských domovov a jedálni UPJŠ v Košiciach.

8.10. – Hýb sa do schodov (8.00 – 15.00) - Cieľom akcie je propagovať využívanie jednej z najjednoduchších a najprístupnejších pohybových aktivít, chôdze po schodoch. Aktivity v budove dekanátu Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach na Triede SNP 1 sa môžu zúčastniť zamestnanci a študenti, ale aj široká verejnosť. Podujatie s mottom „použi schody,

nie výťah“ sa koná v spolupráci so Spolkom medikov mesta Košice a má motivovať študentov a učiteľov prichádzajúcich na výučbu, aby vynechali výťahy a išli pešo po schodoch v rámci 10-poschodovej budovy. Akcia bude prístupná aj verejnosti a jej hlavnou myšlienkou je podpora pohybu ako významného prvku v prevencii mnohých súčasných civilizačných ochorení. Na každom poschodí budú študenti záujemcom robiť rôzne vyšetrenia a merania a porovnávať namerané hodnoty s fyziologickými hodnotami. Cieľom je zvýšiť povedomie verejnosti o dôležitosti pohybu ako súčasť zdravého životného štýlu a významu prevencie ako prvého základného kroku udržania si zdravia. Študenti sa tiež budú venovať témam ako sú vplyv výživy a fajčenia na zdravie človeka, dôležitosť dodržiavania pitného režimu a nezabudnú ani na mentálne zdravie a vplyv stresu na organizmus.

Informačné stánky: prizemie – informačný stánok Spolku medikov mesta Košice, 1. poschodie - meranie tlaku krvi, 2. poschodie - podiel tuku v organizme, 3. poschodie - body mass index + obvod pásu, 4. poschodie - očné zdravie, 5. poschodie - meranie CO vo vydychovanom vzduchu, 6. poschodie - zdravá výživa, 7. poschodie - meranie glykémie, 8. poschodie - prvá pomoc, 9. poschodie - voda a pitný režim, 10. poschodie - mentálne zdravie.

9.10. Aerobic night (17.00–20.00) – aktivita, ktorá má na UPJŠ svoju históriu a je najobľúbenejšou aktivitou študentiek univerzity. V tento podvečer sa budú pri cvičení striedať dve skúsené cvičiteľky a súčasne lektorky ÚTVŠ UPJŠ v Košiciach. Cvičí sa v telocvični T5 na Medickej ulici.

10.10. – 24-hodinová plavecká štafeta (12.00 štvrtok – 12.00 piatok) - cieľom podujatia je propagácia zdravého životného štýlu u obyvateľov mesta Košice. Plavecká štafeta sa bude konať na košickej mestskej plavárni na Ulici protifašistických bojovníkov a každý účastník dostane účastnícky list, víťazi vo viacerých kategóriách získajú aj odmeny. (Hlavným organizátorom akcie je mesto Košice).

11.10. – Hýb sa v posilňovni (9.00–15.00) – počas akcie budú mať študenti a zamestnanci Univerzity a verejnosť možnosť zacvičiť si v posilňovni Ústavu telesnej výchovy a športu UPJŠ v Košiciach na Medickej ulici zdarma.

12.10. – Naprieč Sopotnickými vrchmi ponad tri hory (6.30-19.00) – turistická akcia pripravená v spolupráci s TJ Slávia UPJŠ. Stretnutie je o 6.30-6.45 hod. v hale železničnej stanice (kontaktná osoba: MUDr. Peter Dombrovský), cestuje sa osobným vlakom č. 8764 o 7.12 hod. do Obišoviec.

Trasa: z Obišoviec po zelenej značke cez Stráž pod Tlstú, po modrej ponad Svinku ku Nižnej Štrbovej hore, po žltej do Drienovskej Novej Vsi dlhá asi 14 kilometrov. V prípade záujmu je možné pokračovať po modrej značke až do Hanisky pri Prešove a trasu predĺžiť na 20 kilometrov, alebo prípadne trasu skrátiť.

POZNÁMKA: Tlačovú správu nájdete archivovanú na: www.upjs.sk

RNDr. Jaroslava Oravcová
hovorkyňa