



TLAČOVÁ SPRÁVA

Košice, 8. október 2013

Schodisko v budove dekanátu Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach dnes zažilo vďaka Týždňu pohybu nevídaný ruch

V rámci európskeho Týždňa pohybu (Move week) sa dnes mohli nielen zamestnanci a študenti Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach, ale aj verejnosť, zapojiť do aktivity „Hýb sa do schodov“, ktorá sa konala v budove dekanátu Lekárskej fakulty na Triede SNP 1 v Košiciach. Podujatie s mottom „použi schody, nie výtah“ zorganizoval Spolok medikov mesta Košice v spolupráci s Ústavom telesnej výchovy a športu UPJŠ v Košiciach a jeho myšlienkou bolo spropagovať využívanie jednej z najjednoduchších a najprístupnejších pohybových aktivít, chôdze po schodoch, a tiež zvýšiť povedomie verejnosti o dôležitosti pohybu ako súčasť zdravého životného štýlu a významu prevencie ako prvého základného kroku udržania si zdravia.

Akcia začala okolo 8. ráno a trvala zhruba do 14. hodiny s cieľom motivovať študentov a učiteľov prichádzajúcich na výučbu, ale aj iných pracovníkov fakulty, aby počas dňa vynechali výtahy a pohybovali sa v rámci 10-poschodovej budovy po schodoch.

Myšlienka podporujúca pohyb ako významný prvok v prevencii mnohých súčasných civilizačných ochorení sa stretla s priaznivou odozvou. Medici okoloidúcich odhovárali od použitia výtahu, pričom zamestnanci fakulty a predovšetkým študenti používali schody oveľa častejšie, než po iné dni. Využili pritom aj možnosť nechať si urobiť na každom poschodí nejaké zdravotné vyšetrenie či dozvedieť sa niečo o prevencii ochorení a zdravom životnom štýle, napríklad vplyve fajčenia či stresu na ľudský organizmus. Študenti zaevidovali asi štyristo záujemcov o rôzne merania a ich výklad týkajúci sa prevencie. Najväčší záujem bol o meranie tlaku krvi, zistenie obvodu pásu, body mass indexu a tuku v organizme, či meranie CO vo vydychovanom vzduchu a očné zdravie.

POZNÁMKA: Túto tlačovú správu nájdete na: www.medic.upjs.sk

RNDr. Jaroslava Oravcová
PR manažérka