

## TLAČOVÁ SPRÁVA

*Košice, 30. september 2014*

### **Študenti Lekárskej fakulty dnes vyzývali svojich kolegov, učiteľov a zamestnancov, aby použili namiesto výťahu schody**

Študenti, učitelia a zamestnanci Lekárskej fakulty, ale aj verejnosť, sa dnes mohli zúčastniť aktivity nazvanej „Hýb sa do schodov“, ktorá sa konala medzi 8. a 15. hodinou v budove dekanátu LF na Triade SNP 1 v rámci európskeho Týždňa pohybu MOVE Week. Všetkých 10 poschodí budovy vyšlo 203 zaregistrovaných účastníkov podujatia, ktorí sa pristavili aj pri všetkých stánkoch venovaných prevencii. Celkový počet tých, ktorí "zdolali" celú budovu bol ešte vyšší a mnoho ľudí vyšlo "po svojich" aspoň niekoľko poschodí. Podporiť myšlienku medikov prišli aj ich kolegovia študenti Filozofickej fakulty a Ústavu telesnej výchovy a športu UPJŠ v Košiciach.

*„Veľmi nás teší, že sa pridali aj niektorí pedagógovia, napríklad prodekan prof. MUDr. Daniel Pella, PhD.,“* hovorí študentka LF Veronika Šureková z organizačného tímu.



Motívom podujatia bolo spropagovať využívanie jednej z najjednoduchších a najprístupnejších pohybových aktivít, chôdzu po schodoch. Akciu s mottom „použi schody, nie výťah“ organizoval Spolok medikov mesta Košice v spolupráci s Ústavom telesnej výchovy a športu UPJŠ v Košiciach a jej zmyslom bolo motivovať čo najviac osôb, aby vynechali výťahy a išli v rámci 10-poschodovej budovy pešo po schodoch.

Popri prezentovaní pohybu ako súčasť zdravého životného štýlu a významného prvku v prevencii mnohých súčasných civilizačných ochorení, bola akcia zameraná aj na prevenciu niektorých ochorení. Študenti na každom poschodí realizovali záujemcom rôzne vyšetrenia alebo merania a zisťovať odchýlky od hodnôt zdravého človeka, resp. mohli účastníci absolvovať viaceré fyzické cvičenia. Okrem toho medici záujemcov poinformovali o niektorých preventívnych témach ako sú vplyv výživy a fajčenia na zdravie človeka, význam dodržiavania pitného režimu či účinok stresu na organizmus.

*Informačné stánky: prízemie – informačný stánok Spolku medikov mesta Košice (registrácia účastníkov), 1. poschodie - meranie tlaku krvi, 2. poschodie – stepper, 3. poschodie – meranie telesného tuku, 4. poschodie – vyšetrenie zraku, 5. poschodie – správne dýchanie, 6. poschodie – prekážková dráha, 7. poschodie - meranie čuchu, 8. poschodie - prvá pomoc, 9. poschodie - drepy, 10. poschodie – cvičenie pamäte.*



*Autorka foto: Žofia Hnátová*

**POZNÁMKA:** Túto tlačovú správu nájdete na: [www.medic.upjs.sk](http://www.medic.upjs.sk)

**RNDr. Jaroslava Oravcová**  
**PR manažérka**