



TLAČOVÁ SPRÁVA

Košice, 8. október 2013

Schodisko v budove Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach dnes zažilo v rámci Týždňa 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.

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach sa zapája do Týždňa pohybu (Move week) celkovo šiestimi podujatiami, ktoré pripravil na tento Ústav telesnej výchovy a športu UPJŠ v Košiciach v spolupráci s viacerými organizáciami a mestom Košice. Týždeň pohybu je súčasťou európskeho projektu NOW WE MOVE (HÝBME SA TERAZ) usilujúceho o zvýšenie povedomia Európanov o prospešnosti športu a fyzických aktivít a zlepšenie možnosti aktívne sa zapojiť do športu a fyzických aktivít prostredníctvom nových, alebo skvalitňovaním existujúcich aktivít. V rámci UPJŠ príde po pondelkovej akcii Hýb sa a bicykľuj a dnešného podujatia Hýb sa do schodov, príde zajtra na rad 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 oslovíť 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 k študentom a zamestnancom UPJŠ Vy - naše heslo je: 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 bolo spropagovať 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 mohli zúčastniť zamestnanci a študenti, ale aj široká verejnosť. Podujatie s mottom „použi schody, nie výťah“ sa konalo v spolupráci so Spolkom medikov mesta Košice a malo motivovať študentov a učiteľov prichádzajúcich na výučbu, aby vynechali výťahy a išli pešo po schodoch v rámci 10-poschodovej budovy. Na každom poschodí realizovali študenti rôzne vyšetrenia a merania a porovnávali namerané hodnoty s fyziologickými hodnotami. Venovali sa tiež témam ako sú vplyv výživy a fajčenia na zdravie človeka, dôležitosť dodržiavania pitného režimu či mentálne zdravie a vplyv stresu na organizmus.

Informačné stánky: prízemie – informačný stánok Spolku medikov mesta Košice, 1. poschodie - meranie tlaku krvi, 2. poschodie - podiel tuku v organizme, 3. poschodie - body mass index + obvod pása, 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