



PODPORA POHYBOVÉ AKTIVITY

Alena Riegerová
odbor zdravotnictví KÚ LK

Lukáš Rubín
katedra tělesné výchovy a sportu FP TUL



26. března 2025
KRAJSKÝ ÚŘAD LIBERECKÉHO KRAJE
TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI



PODPORA POHYBOVÉ AKTIVITY

O čem to dnes bude:

- ❖ Pohyb a jeho význam
- ❖ Východiska pro spolupráci KÚ LK a TUL v oblasti zdravého pohybu
- ❖ Příklady dobré praxe ANEB co se daří

POHYB A JEHO VÝZNAM

**POHYB = ZÁKLADNÍ POTŘEBA
ČLOVĚKA**

**POHYB = JE PŘÍRODOU
KONCIPOVANÝ LÉK NA
VĚTŠINU CHOROB**

**(pozitivně působí na všechny
orgánové systémy)**



Východiska – Zdravotní politika LK

ZP LK 2022 - akční plán 2023 - 2025

ZP LK 2023 - 2025 - Monitoring akčního plánu za rok 2023

Cíl: Zdravější životní styl

Zlepšení pohybové aktivity zaměřené na vybrané populační skupiny

Gestor: Mgr. Lukáš Rubín, Ph.D. , katedra TVS, TU v Liberci



Východiska – vysokoškolské vzdělání

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání
Sport se zaměřením na zdravý životní styl

Cíl: Vzdělat vysokoškolské odborníky pro podporu aktivního životního stylu široké populace v současné moderní době



PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE I. videospoty, podcasty

Vytváření videospotů a podcastů studenty TUL v rámci plnění studijních povinností

Zadání témat: videospoty a podcasty k primární prevenci ve vybraných oblastech zdraví:

- ❖ pohyb bezpečně,
pohyb zdravě, pohyb seniorů, držení těla,
- ❖ prevence KVO a respiračních nemocí, prevence diabetu, duševního zdraví...

PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE II. „Hravě (jak žít) Zdravě“

[Tisková zpráva - web LK](#)

Město Nový Bor ve spolupráci s Libereckým krajem, pod záštitou **Mgr. Vladimíra Richtera**, člena rady kraje pověřeného řízením resortu zdravotnictví, **Mgr. Jiřího Ulvra**, člena rady kraje pověřeného řízením resortu hospodářského a regionálního rozvoje, evropských projektů, územního plánování a rozvoje venkova, a **Mgr. Jaromíra Dvořáka**, starosty a politika Zdravého města Nový Bor

vás srdečně zvou na akci



**HRAVĚ
jak žít
ZDRAVĚ**

čtvrtek 27. 6. 2024 od 10.00 do 16.00 hodin
náměstí Míru, Nový Bor

Program: Informace: www.novy-bor.cz a na facebooku: [mestonovyybor](https://www.facebook.com/mestonovyybor)

- „**Neboj se pomoci**“ – praktická ukázka základních zásad poskytování první pomoci – resuscitace, zastavení krvácení, fixace zlomenin a další (zajišťuje Střední zdravotnická škola a Střední odborná škola Česká Lípa, p.o.).
- „**Zdravý zoubek**“ – praktická ukázka správné techniky čištění zubů na 3D modelu. Účastníci mohou po theoretickém proškolení získat malou odměnu (zajišťuje Střední zdravotnická škola a Vyšší odborná škola zdravotnická Liberec).
- „**Tlak a cholesterol pod kontrolou**“ – tipy, jak správně měřit krevní tlak v domácích podmínkách, měření cholesterolu (zajišťuje Státní zdravotní ústav Praha, pracoviště Liberec).*
- „**Zdraví v pohybu - pohyb ve zdraví**“ – nabídka měření vybraných ukazatelů zdravotního stavu - síla stisku ruky, množství tuhy a svalstva, zjištění klidové srdeční frekvence (zajišťuje Katedra tělesné výchovy a sportu FP Technické univerzity v Liberci).
- „**Zdravé vaření**“ – rady a tipy na zdravé a chutné stravování. Přípravna bude i malá ochutnávka zdravých jídel připravovaných přímo na místě výživoovou poradkyní (zajišťuje výživová poradkyně Libuše Davidová, Zdravá porce).
- „**STK pro chlapy**“ – až se chlapi začnou starat o své zdraví jako o auta, budeme mít vyhránol Prevence onkologických onemocnění, praktická ukázka samovyšetření na 3D modelu (zajišťuje nezisková organizace Dialog Jessenius o.p.s.).
- „**Ruce na prsa**“ – informace o důležitosti prevence rakoviny prsu a o správném způsobu samovyšetření, který si účastníci mohou vyzkoušet na 3D modelu (zajišťuje nezisková organizace Dialog Jessenius o.p.s.).
- „**Liga proti rakovině**“ – výstava o zdravém životním stylu a kvíz s odměnami pro úspěšné luštitelé. Hrátky pro děti i hravě dospělé. Bohatá nabídka publikací pro všechny zájemce zdarma (zajišťuje nezisková organizace Liga proti rakovině Praha).
- „**Prevence ploché nohy**“ – informace o péči věnované chodidlům. Tipy na řešení ploché nohy, deformace kloubů (např. vbočené palce). Možnost vyzkoušet si masážní podložku (zajišťuje Kateřina Adámková, Forestones, Česká Kamenice).
- „**Nordic walking**“ – zdravý pohyb vhodný pro všechny věkové kategorie. Instruktaž chůze s turistickými holemi a krátká procházka po okolí (hole a pláštěnky s sebou, vyrazíme za každého počasí) v časech 10:30, 12:30 a ve 14:00 hodin od budovy městského úřadu. Více informací: kkolcova@seznam.cz (zajišťuje občanské sdružení Svaz postižených civilizačními chorobami Nový Bor).

VŠECHNY AKTIVITY JSOU URČENY PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST A VSTUP JE ZDARMA.

* Projekt „Podpora zdraví v rodinách“, registrační číslo CZ. 03. 02. 02/00/22_005/0000723, podpořený z OP Zaměstnanost + ESF a státního rozpočtu ČR



„Zdraví v pohybu – pohyb ve zdraví“ – měření tělesného složení, síly stisku ruky, klidové srdeční frekvence atp.

„Instruktaž nordic walking“



PŘÍKLADY DOBRÉ PRAXE III. spolupráce napříč obory

Spolupráce s praktickou
lékařkou pro děti a dorost
(MUDr. Pavla Hromádková)

Aktuálně 41,5 % ZŠ má min. 1 žáka
zcela osvobozeného z TV

Informace na připravovaném
školení pro učitele tělesné výchovy

ŽÁDOST O POSOUZENÍ ZDRAVOTNÍ ZPŮSOBILOSTI K TĚLESNÉ VÝCHOVĚ A SPORTU
Související právní předpisy: Zákon 373/2011 Sb., Vyhláška 391/2013 Sb. vydané MZ ČR

Žádáme o provedení lékařské prohlídky pro účely zjištění zdravotní způsobilosti k:

- výkonnostnímu sportu (organizované sportovní soutěže)
- organizovanému sportu, neorganizovanému sportu nebo předmětu tělesná výchova

Upozornění: Registrující poskytovatel není kompetentní k posuzování zdravotní způsobilosti k a) vrcholovému sportu, b) vzdělávání ve školách se zaměřením na sport, tělesnou výchovu a v průběhu výuky.

Sportovní disciplína, k níž je posudek požadován:

Požadovaný druh lékařské prohlídky (výkonnostní sport):

- Vstupní (před zaregistrováním ve sportovní organizaci, organizované sportovní soutěže)
- Ostatní - pravidelná (pokud to vyžaduje zdravotní stav, intenzita a objem tréninku posuzované osoby)
- mimořádná (Při změně zdravotního stavu posuzované osoby, zdravotní obtíže při sportu)

uveďte důvod:

Jednorázová prohlídka před sportovní soutěží, sportovní akcí, kdy je podmínkou účasti na akci organizovaného nebo neorganizovaného sportu či předmětu TV

Posuzovaná osoba:
Jméno, příjmení: narozen/a dne:
trvalý pobyt:

V dne:

LÉKAŘSKÝ POSUDEK O ZDRAVOTNÍ ZPŮSOBILOSTI K TĚLESNÉ VÝCHOVĚ A SPORTU
Posuzovaná osoba je k výše uvedené sportovní disciplíně a kategorii: evid. číslo

Zdravotně způsobilá*
Zdravotně nezpůsobilá*
Zdravotně způsobilá s podmínkou*.....

Doba platnosti posudku (uvádí se pouze u organizovaného sportu, neorganizovaného sportu nebo předmětu tělesná výchova):.....

Datum vydání lékařského posudku: podpis a razítko

Poučení: Proti tomuto lékařskému posudku je možno podat podle § 46 odst. 1 zákona č. 373/2011 Sb., o specifických zdravotních službách, ve znění pozdějších předpisů, návrh na jeho přezkoumání do 10 pracovních dnů ode, kdy byl posuzované osobě předán. Návrh se podává písemně výše uvedenému lékaři. Návrh na přezkoumání lékařského posudku nemá odkladný účinek, jestliže z jeho závěru vyplývá, že posuzovaná osoba je pro účel, pro nějž byla posuzována, zdravotně nezpůsobilá či zdravotně způsobilá s podmínkou.

Posuzovaná osoba/zákonný zástupce převzal lékařský posudek do vlastních rukou

V dne podpis

* Nehodící se škrtněte.

DĚKUJEME ZA POZORNOST

Váš prostor pro dotazy

alena.riegerova@kraj-lbc.cz
lukas.rubin@tul.cz