

TLAČOVÁ SPRÁVA

Košice, 11. november 2019

Medici zorganizovali piaty ročník podujatia „Hýb sa do schodov“

Členovia Spolku medikov mesta Košice dnes zorganizovali v budove Lekárskej fakulty UPJŠ v Košiciach na Triede SNP 1 v poradí už piatu akciu „Hýb sa do schodov“. Dve desiatky medikov a desať študentov študijného programu Fyzioterapia na UPJŠ LF motivovali svojich kolegov aj zamestnancov fakulty, aby pri príležitosti Európskeho dňa bez výťahov vymenili pohodlné zvezenie sa výťahom za zdravšiu chôdzu po schodoch a venovali sa viac pohybovej aktivite aj po iných stránkach.



Cieľom obľúbeného podujatia Klubu verejného zdravia SMMK bolo spropagovať chodenie po schodoch ako jednoduchú a prístupnú pohybovú aktivitu a motivovať čo najviac osôb, aby preferovali chôdzu po schodoch pred používaním výťahov. Popri prezentovaní pohybu ako súčasť zdravého životného štýlu a významného prvku v prevencii mnohých súčasných civilizačných ochorení bola akcia zameraná aj na prevenciu niektorých závažných ochorení ako hypertenzia, diabetes alebo rakovina kože. Na každom poschodí boli umiestnené rôzne informačné stánky - na zistenie krvného tlaku, glukózy v krvi a hladiny CO v dychu, kontrolu kožných znamienok a rôzne pohybové aktivity. Bonusom bola inštrukcia laickej prvej pomoci, ktorú by mal dokázať poskytnúť každý človek.

Podujatie zaujalo 50 registrovaných a desiatky neregistrovaných účastníkov, ktorí vyšli pešo deväť poschodí budovy a navštívili jednotlivé stanovišťa orientované na inú oblasť prevencie zdravia. „Najväčší záujem účastníkov bol o meranie glykémie. Zamestnancov fakulty tiež veľmi zaujímalo aj meranie tlaku a telesného tuku, zatiaľ čo študenti preferovali zisťovanie hladiny CO v krvi a pohybové aktivity,“ hovoria študentky 2. ročníka všeobecného lekárstva na UPJŠ LF Dana Rusnáková a Diana Leová, ktoré zabezpečovali registráciu účastníkov (na prvej fotografii).

Rôznym druhom pohybu boli tentoraz venované až tri stanovišťa, na ktorých budúci fyzioterapeuti ozrejmovali správne držanie tela pri chôdzi a v sede, význam hlbokého stabilizačného systému, dôležitosť uvoľňujúcich cvičení a podobne.

FOTOGALÉRIA:



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

RNDr. Jaroslava Oravcová
PR manažérka

Kontakt: adresa: Trieda SNP 1, 040 11 Košice, tel: 055 234 3220, mobil: 0905 344 299,
e-mail: jaroslava.oravcova@upjs.sk web: www.medic.upjs.sk