

**UVEREJNENÉ: 30.9.2014**

**[www.kosicednes.sk](http://www.kosicednes.sk)**

**KOŠICE: Schody na LF UPJŠ budú v utorok cestou za zdravím**

Košice 29. septembra (TASR) – Podporiť svoje zdravie pohybom budú môcť študenti, učitelia, ale aj ďalší záujemcovia v utorok (30.9.) v budove Lekárskej fakulty Univerzity Pavla Jozefa Šafárika (LF UPJŠ) v Košiciach v rámci akcie Hýb sa do schodov. Aktivita je súčasťou európskeho Týždňa pohybu MOVE Week.

Motívom podujatia je spropagovať využívanie jednej z najjednoduchších a najprístupnejších pohybových aktivít, chôdzu po schodoch. Podujatie s heslom “Použi schody, nie výťah” organizuje Spolok medikov mesta Košice v spolupráci s Ústavom telesnej výchovy a športu UPJŠ. Jeho zmyslom je motivovať čo najviac osôb, aby vynechali výťahy a išli v rámci 10-poschodovej budovy pešo po schodoch.

***“Popri prezentovaní pohybu ako súčasti zdravého životného štýlu a významného prvku v prevencii mnohých súčasných civilizačných ochorení, bude akcia zameraná aj na prevenciu niektorých ochorení,”*** uviedla PR manažérka LF UPJŠ Jaroslava Oravcová.

Študenti budú na každom poschodí poskytovať záujemcom rôzne vyšetrenia alebo merania a zisťovať odchýlky od hodnôt zdravého človeka. Absolvovať bude možné aj viaceré fyzické cvičenia. Okrem toho budú lekári informovať o niektorých preventívnych témach, ako sú vplyv výživy a fajčenia na zdravie človeka, význam dodržiavania pitného režimu či účinok stresu na organizmus. Informačné stánky na jednotlivých poschodiach budovy fakulty na Triade SNP 1 budú v čase od 8.00 do 15.00 h zahŕňať meranie tlaku krvi, stepper, meranie telesného tuku, vyšetrenie zraku, správne dýchanie, prekážkovú dráhu, meranie čuchu, prvú pomoc, drepy a cvičenie pamäti. “Keďže snahou je zvyšovať povedomie o zdraví a informovať o dôležitosti pohybu ako súčasti zdravého životného štýlu a prevencie ako prvého základného kroku udržania si zdravia, akcia bude prístupná aj širokej verejnosti,” konštatovala Oravcová.