



TLAČOVÁ SPRÁVA

Košice, 26. september 2014

Ústav telesnej výchovy a športu UPJŠ v Košiciach a mesto Košice pripravili spoločne bohatý MOVE Weekový program

Ústav telesnej výchovy a športu UPJŠ v Košiciach a mesto Košice pripravili v spolupráci s ďalšími partnermi (TJ Slávia UPJŠ, Active Life, Medzinárodný maratón mieru a Spolok medikov mesta Košice) v týždni od 29. septembra do 5. októbra množstvo zaujímavých pohybových aktivít pre študentov a zamestnancov Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach, i širokú verejnosť. Podujatie organizujú v rámci tretieho ročníka Európskeho MOVE Week podporujúceho pravidelnú pohybovú aktivitu a propagujúceho výhody spojené s aktívnym životným štýlom.

„V Košiciach sa k tomuto celoeurópskemu podujatiu pridávame po druhý krát, pričom sme si pre študentov, pedagógov a zamestnancov univerzity, i širokú verejnosť, pripravili oproti vlaňajšiu viac lákavých aktivít. Na pôde UPJŠ to bude celkovo 19 podujatí, ktorých cieľom je propagovať pozitívne účinky rôznych pohybových aktivít. Program odštartuje podujatím s názvom ‚2 minúty pre zdravie‘, do ktorého by sa mal zapojiť aj rektor UPJŠ, ktoré bude propagovať vykonávanie pravidelnej pohybovej aktivity ako prostriedku prevencie kardiovaskulárnych ochorení a bude korelovať so Svetovým dňom srdca. V utorok budeme spolu so Spolkom medikov mesta Košice v rámci ‚Hýb sa do schodov‘ propagovať chôdzu po schodoch, ktorá je jednou z najdostupnejších foriem pohybovej aktivity, pričom budú lekári motivovať študentov, učiteľov, zamestnancov a návštevníkov Lekárskej fakulty, aby počas dňa vynechali výťahy a pohybovali sa peši, pričom si budú môcť nechať urobiť na každom poschodí nejaké zdravotné vyšetrenie alebo sa čosi niečo dozvedieť o prevencii ochorení a zdravom životnom štýle. V ten istý deň popoludní bude Active Life realizovať jeden zo svojich projektov zameraných na zaaktivizovanie študentov Fakulty verejnej správy, a nielen nich, behom nazvaným ‚FVS WILD RUN‘,“ hovorí Mgr. Peter Bakalár, PhD., pracovník Ústavu telesnej výchovy a športu UPJŠ v Košiciach, koordinátor podujatia MOVE Week v meste Košice.

Streda bude vyhradená Rope Skipping, teda skákaníu na švihadle, čo je zaujímavá forma pohybovej aktivity, pri ktorej sa určite nebude nikto nudiť. V ten istý deň sa môžu priaznivci aerobiku zapotiť na trojhodinovom podujatí Aerobic Night. MOVE Weekový štvrtok začnú aktívne seniorky cvičením pod vedením Agaty Horbacz a následne sa budú realizovať súťaže pre silákov a basketbalistov v silovom dvojboji a streetbale. Aby to nebolo len o samotnom športe, milovníci folklóru sa budú môcť zakrepčiť s členmi univerzitného folklórneho súboru Hornád a detského súboru Hanička, pretože aj tanec patrí k zdravým formám pohybu

„Na piatok sú pripravené pohybové aktivity detí s rôznym zdravotným postihnutím z Košíc a Memoriál Věry Medved'ovej, priekopníčky aerobiku v Košiciach. Sobota sa bude niesť v atmosfére jesennej turistiky v Slanských vrchoch, kedy Oddiel pešej turistiky TJ Slávia UPJŠ zorganizuje poetické ‚Obliehanie jesenného Parustanu‘,“ dodáva Mgr. Peter Bakalár, PhD., podľa ktorého patria k ďalším zaujímavým podujatiam MOVE Weeku turnaje v minifutbale a volejbale, stolný tenis, minifutbal a cvičenie pilates.

Podľa slov riaditeľky Ústavu telesnej výchovy a športu Mgr. Aleny Bukovej, PhD. sa bude na rôznych aktivitách MOVE Week v Košiciach podieľať 12 pracovníkov Ústavu telesnej výchovy a športu tiež ďalší pracovníci a študenti Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach. Pomáhať budú aj pri aktivitách celomestského charakteru, akými sú ‚Plavecká štafeta‘ a ‚3-2-1 Triatlon mesta Košice‘. Týždeň pohybu vyvrcholí v nedeľu 5. októbra Medzinárodným maratónom mieru, ktorý sa stal v roku 2014 partnerom MOVE Weeku a za UPJŠ sa ho zúčastnia dve družstvá v rámci Univerzitného behu.

Program aktivít na UPJŠ:

NOW we move MOVEEEEKU *Zamestnanci, študenti a priaznivci športu na UPJŠ v Košiciach! Zapojte sa do týždňa pohybu na UPJŠ a urobte niečo pre svoje zdravie.*

Program aktivít na UPJŠ v Košiciach:

Pondelok 29. 9.	2 minúty pre zdravie - terénne pohybové aktivity na karádo strojoch	9.00 - 16.00	Rektorát
	Stoly tenis pre zamestnancov	15.00 - 16.00	T2 (Rektorát)
	MOVE Week volejbalový turnaj	15.00 - 19.00	T3,4 (Ondavská 21)
Utorok 30. 9.	Hýb sa! do schodov - jedna z najdostupnejších pohybových aktivít podporujúcich zdravie	9.00 - 16.00	Budova 1F (Trieda SNP)
	Plávať pre všetkých	15.00 - 16.00	T2 (Rektorát)
	MOVE Week minifutbalový turnaj	15.00 - 18.00	T3,4 (Ondavská 21)
	FVS WILD RUN Active life - krátky a zábavný beh (niekoľko) pre študentov FVS UPJŠ	17.00 - 18.00	FVS Popradská
Streda 1. 10.	Rope skipping - záhradná forma cvičenia, ktorá napodobať dobri náclú	9.30 - 11.00	T2 (Rektorát)
	Minifutbal pre zamestnancov	15.30 - 16.30	T2 (Rektorát)
	Rope skipping	15.30 - 17.00	T3,4 (Ondavská 21)
	Aerobic Night	17.00 - 20.00	T5 (Ondavská 21)
	24 hodinová Plavecká štafeta mesta Košice	1. 10. od 12.00 do 2. 10. do 12.00	Mestská plaváreň VSTUP VOJŇP!!!
Štvrtok 2. 10.	Vždy aktívne - cvičenie pre seniorfy	8.30 - 10.45	T5 (Ondavská 21)
	MOVE Week silový úbojboj	14.00 - 16.30	Posilovňa (T2) (Ondavská 21)
	MOVE Week streetbalový turnaj	15.00 - 18.00	T3,4 (Ondavská 21) a T2 (Rektorát)
	Folkdance - detský TANECNÝ DOMČEK	16.00 - 18.00	T2 (Rektorát)
	- TANECNÝ DOM pre dospelých	18.00 - 20.00	T2 (Rektorát)
Piatok 3. 10.	Usmej sa na mňa - športové aktivity pre deti a mládež z rôznym zdravotným postihnutím z Košic	8.00 - 12.00	T5 (Ondavská 21)
	Memoriál Věry Mevedovej	16.30 - 18.30	T5 (Ondavská 21)
Sobota 4. 10.	Turistika v Slanských vrchoch „Obliehanie jesenného Parustanu“	6.45 - popoludie	Slanské vrchy

BLIŽŠIE INFORMÁCIE O JEDNOTLIVÝCH AKTIVITÁCH A KONTAKTY NA KOORDINÁTOROV AKTIVÍT NÁJDETE NA www.upjs.sk A www.slovakia.moveweek.eu.

Podujatia pre všetkých Košičanov

Okrem Medzinárodného maratónu mieru sa môže široká verejnosť zúčastniť aj 24-hodinovej plaveckej štafety, pričom vstup na krytú plaváreň na ulici Protifašistických bojovníkov bude od 13. hodiny 1. októbra do 13. hodiny 2. októbra bezplatný. **„Účastníkmi tohto podujatia môžu byť obyvatelia mesta Košice rôzneho veku od tých najmladších až po seniorov, ktorí zaplávajú 25, 50 alebo 100 metrov ľubovoľným spôsobom, hoci aj nesúťažným štýlom. Po skončení štafety sa spočíta počet obyvateľov mesta, ktorí záplavu niektorú z disciplín a jednotlivé úseky, na ktorých budú plávať. Súčtom získame celkovú účasť obyvateľov na štafete mesta a celkovú odplávanú vzdialenosť,“** hovorí Mgr. Ivan Šulek, pracovník oddelenia strategického rozvoja Referátu školstva, športu a mládeže Magistrátu mesta Košice a poznamenáva, že malé deti a mládežníci, ktorí nemajú vo vode istotu, môžu plávať aj s plaveckou vestou s možnosťou jej zapožičania na mieste.

„Tohtoročnou novinkou podujatia bude ‚3-2-1 Triatlon mesta Košice‘, ktorý sa bude konať v stredu 1. októbra. Jeho súčasťou bude trojkilometrový beh centrom Košíc, 2 kilometre

cyklistiky a 100 metrov plávania na krytej plavárni. Veríme, že sa aj z tejto akcie stane obľúbená tradícia, podobne, ako sa stala z 24-hodinovej plaveckej štafety, ktorá sa v Košiciach koná od roku 2007 a zvyčajne v nej vyhrávame v súťaži slovenských miest. Mimochodom, veríme, že tento rok v nej padne nový rekord čo do účasti i naplávovaných kilometrov,“ dodáva Mgr. Ivan Šulek, podľa ktorého sa vlni do štafety aktívne zapojilo rekordných 1 655 občanov a zaplávali spolu vyše 121 kilometrov.

Široká verejnosť je pozvaná aj na podujatie ‚FVS WILD RUN‘, zábavný rekreačný beh nielen pre študentov Fakulty verejnej správy. *„Štartuje sa v utorok 30. septembra o 17. hodine na parkovisku Fakulty verejnej správy a pobeží sa okolo novostavby Borovicový háj, cez lesopark na Popradskej ulici, okolo Úradu práce, sociálnych vecí a rodiny naspäť na Fakultu verejnej správy. Myšlienkou tohto behu je vytiahnuť študentov tejto fakulty, ale aj obyvateľov sídliska Terasa, do prírody a ukázať im možnosti športu v lokalite, kde bývajú alebo študujú. Je to prvý pokus v rámci projektu Active life oslovit’ aj vysokoškolákov a motivovať ich k behaniu,“* vysvetľuje pracovník referátu marketingu, kultúry a styku so zahraničím Magistrátu mesta Košice a zástupca Active life Mgr. Tomáš Gáll, ktorý usporadúva pohybové aktivity pre Košičanov – nielen beh, ale aj spoločné bicyklovanie či kolobežkovanie.

Ústav telesnej výchovy a športu UPJŠ v Košiciach má vyše 60-ročnú históriu a ako jedno z pracovísk UPJŠ v Košiciach vytvára svojim poslaním priaznivé prostredie pre všetkých študentov univerzity širokou ponukou športového vyžitia. Ponúka možnosť kompenzácie sedavého životného štýlu a psychického zaťaženia počas semestra aj mimo neho aktívnym pôsobením na fyzickú stránku študentov niektorým z 15 druhov športov alebo rôznych zimných či letných kurzov ako sú lyžovanie či splavovanie. **Vo výchovno-vzdelávacej činnosti** zabezpečuje ÚTVŠ predovšetkým výučbu v dennej i externej forme štúdia, ale aj odborné kurzy pre študentov UPJŠ v Košiciach, kreditovú telesnú výchovu pre študentov všetkých fakúlt UPJŠ, nepovinnú telesnú výchovu, zimné a letné telovýchovné kurzy, záujmovú športovú činnosť a organizáciu rôznych športových súťaží. Jeho hlavným poslaním je vysokoškolské vzdelávanie študentom UPJŠ v rámci **študijného programu Šport a rekreácia**.

V súčasnosti tento študijný program študuje 169 študentov, medzi ktorými je mnoho úspešných športovcov či už na vrcholovej, alebo rekreačnej úrovni, ktorí reprezentujú UPJŠ i Slovensko na prestížnych športových podujatiach, vrátane tých medzinárodných. Vzdelanie v tomto programe pripravuje graduovaného vysokoškolského absolventa vo vybranom študijnom programe pre praktické pôsobenie v oblasti športu, konkrétne športu pre všetkých a pohybovej rekreácie.

„Ústav telesnej výchovy a športu UPJŠ v Košiciach tiež spolupracuje na príprave rôznych športových podujatí v spolupráci s inými organizáciami a mestom Košice - naposledy to bola spolupráca pri organizácii Košice Night Run 2014 či akcia organizovaná pre združenie Usmej sa na mňa v netradičnom maratone určenom pre deti so zdravotným handicapom. Ústav v ostatnom čase participoval na Metodickom dni pre učiteľov telesnej výchovy na základných školách v Košiciach a vypomáhal na Majstrovstvách sveta juniorov v alpských disciplínach Jasná 2014,“ hovorí riaditeľka Ústavu telesnej výchovy a športu UPJŠ v Košiciach Mgr. Alena Buková, PhD.

Kontakty:

Riaditeľka ústavu: Mgr. Alena Buková, PhD., tel.: 055/ 234 1624, e-mail: alena.bukova@upjs.sk

Referent : Mgr. Peter Bakalár, PhD., tel.: 055/ 234 1629, e-mail: peter.bakalar@upjs.sk

Študijná referentka: Mgr. Romana Marčíšinová, 055/ 234 1631, e-mail: romana.marcisinova@upjs.sk

POZNÁMKA: Túto tlačovú správu nájdete na: www.upjs.sk

RNDr. Jaroslava Oravcová
hovorkyňa