

Svetová zdravotnícka organizácia vyhlásila **29. september**
za **Svetový deň srdca**

Svetová federácia srdca uvádza, že až 80-tim % predčasných úmrtí na ochorenia srdca a ciev sa dá predísť cenovo dostupným prístupom k starostlivosti, včasným skríningom a väčším počtom príležitostí na zdravé rozhodnutia vo výžive a fyzickej aktivite.

Keďže „na každom údere srdca záleží“, pripájame sa ku krajinám, ktoré chcú v tento deň zvýšiť povedomie, inšpirovať k akcii a osláviť zdravie srdca. Zdravý životný štýl je hlavný pilier prevencie ochorení srdca a ciev.

Naprieč celým Slovenskom budú pri tejto príležitosti vysvietené historické budovy na červeno.

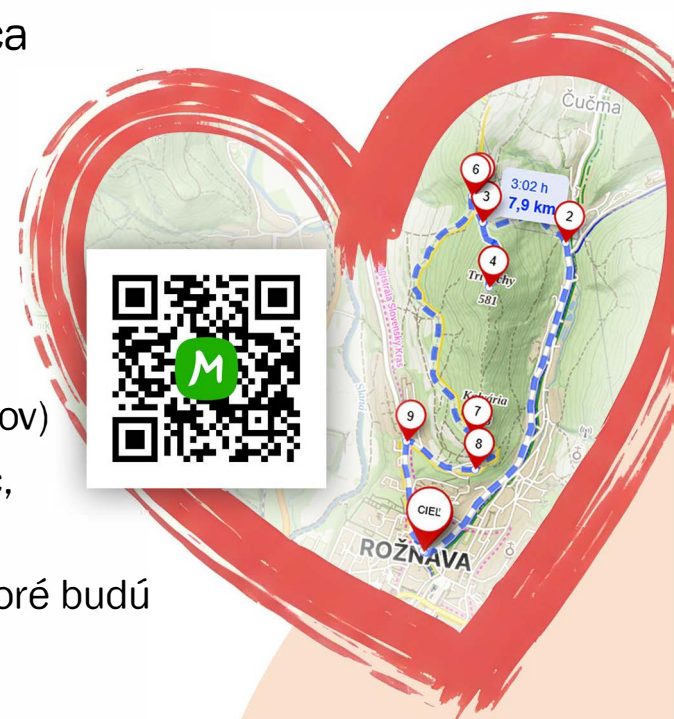
V našom meste sa do tejto farby odeje Mestská veža.

Pre deti z materských škôl je pripravená aktivita MINISRDCE.

Zároveň všetkých tých, ktorým nie je ich vlastné srdce ľahostajné,
pozývame od **29. septembra do 5. októbra 2025**
na okružnú turistickú prechádzku v tvare srdca
po vopred označenej trase.

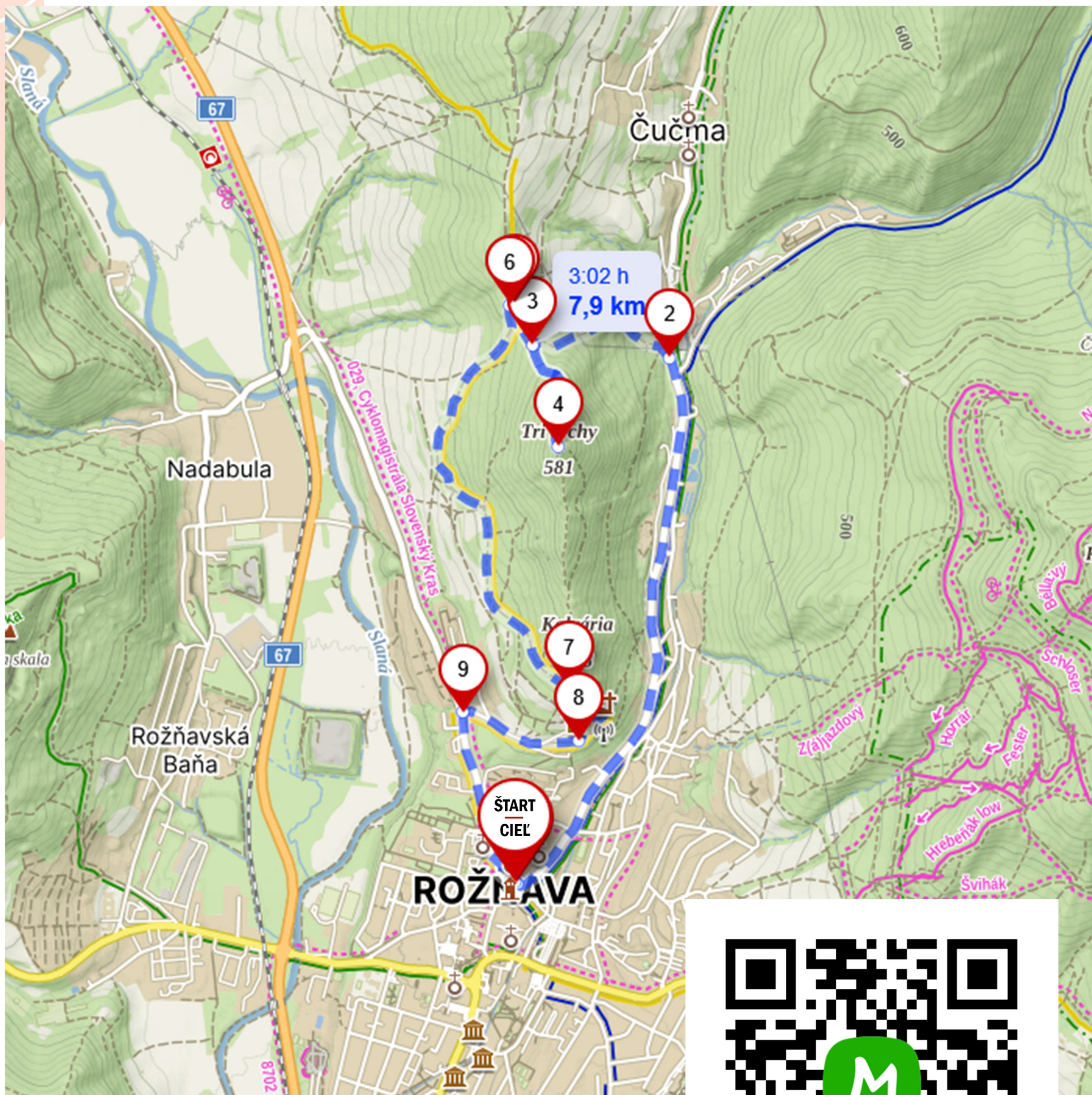
Pokyny k tejto aktivite:

- pripravenú trasu v aplikácii mapy.com si môžete stiahnuť do svojho mobilného telefónu z uvedeného QR kódu, na tomto odkaze: mapy.com/s/pejelomufe, alebo si ju môžete vytlačiť z týchto pokynov (mapku nájdete na konci týchto pokynov)
- pripravenú trasu môžete v období od 29.09. do 05.10.2025 prejsť ako jednotliviec, alebo ako skupina (rodina, trieda, kolektív, priatelia, ...)
- celá trasa bude značená kombináciou červených srdiečok a červených stužiek, ktoré budú priviazané na stĺpoch, konároch
- tempo chôdze si zvolte podľa svojich schopností a aktuálneho zdravotného stavu
- každý účastník sa aktivity zúčastňuje na vlastnú zodpovednosť
- nezabudnite na priebežné pitie zdraviu neškodných tekutín
- dôležité je mať dôkaz prejdania tejto trasy, preto Vás prosíme, aby ste pre zanechanie dôkazu postupovali nasledovne:
 1. Z Námestia baníkov sa po vyznačenej trase v smere na obec Čučma dostanete na Tri vrchy, tam sa zapíšete do „vrcholovej knihy“ a zoberiete si 1 srdiečko z pripraveného boxu. Triedne kolektívy si za celý kolektív vyberú tiež len 1 srdiečko.
 2. Ak máte záujem, môžete si srdiečko vo Vašej dlani odfotiť a fotografiu nám poslať na rv.poradna@uvzsr.sk
 3. Ak máte záujem, môžete si svoju trasu zo štartu až po cieľ stopovať v niektorej z prístupných aplikácií a následne nám zasláť printscreen z vašej aplikácie s prejdenou trasou na rv.poradna@uvzsr.sk
- po 05.10.2025 bude značenie trasy odstránené



Ďakujeme Vám, že udržujete rytmus svojho srdca!

Mapa trasy



maps.com/s/pejelomufe

