

# „Bezpečnost silničního provozu“ „Národní dny bez úrazu“



## IN LINE DAY

II. ročník

Pořádá:  
TJ SVAH Všebořice, o. s.



... zábava nejen na bruslích

**Dne 24.5.2008**

**cyklostezka Ústí nad Labem - Svádov**

### Program:

8:30 - registrace a prezentace dětí, 9:00 - začátek závodu  
10:00 - registrace a prezentace dospělých, 13:00 - vyhodnocení dětí  
13:00 - start dospělých, 17:00 - ukončení závodu  
18:00 vyhlášení výsledků

NÁSLEDUJE...

18:30-02:00 kapely Beautiful full losers, Depeche Mode revival,  
Fridrich & Fridrich

Akcí provází moderátor Vašek Thoř

## PO CELÝ DEN ZAJÍMAVÝ PROGRAM

Kouzelník, skvělá hudba, dětské atrakce, vodácký oddíl V.T.O.M.,  
salón krásy Oriflame, masáže, turnaj Inlineday Coco Cola ve vodním  
fotbale, večer disco s československými hity.

KONÁ SE V RÁMCI PODPORY ZDRAVÍ, BEZPEČNOSTI A PREVENCE VE SPOLUPRÁCI  
SE ZDRAVOTNÍM ÚSTAVEM, MĚSTSKOU POLICIÍ MĚSTA ÚSTÍ N/L. A OBČANSKÝM SDRUŽENÍM WHITE LIGHT  
CELÁ AKCE JE POD ZÁŠTITOU PRIMÁTORA UL Mgr. JANA KUBATY

VÍCE INFORMACÍ A REGISTRACE NA:

**[www.inlineday.cz](http://www.inlineday.cz)**

SVOJÍ ÚČASTÍ PODPORÍŠ KAŽDOROČNÍ POŘADÁNÍ IN LINE AKCIČEK!!!

**czmedia**

**Zlatopramen 11'**

**swishop.cz**

**szu**

**REPTILISM**

**U.S.**

**W**

**rajnotebooku.cz**

**Coca-Cola**

**SPORT PUB**

**VELA VOJHOSLAVI s.r.o.**

**VIPCars**

**THE NORTH MUSIC**

**VOD-KA**

**Blue Cafe**

**ZDRAVÁ MĚSTA, OBCE, REGIONY  
ČESKÉ REPUBLIKY**

**EMSPOMA**

**Kronkel**

**ZEMAR**

**oriflame**

**VOD-KA**

**Blue Cafe**

**WHITE LIGHT**



ZDRAVÁ MĚSTA, OBCE, REGIONY  
ČESKÉ REPUBLIKY



## Zahájení celé akce



MINISTERSTVO DOPRAVY



V rámci akce Inline day pořádal  
**Státní zdravotní ústav – detašované pracoviště  
Ústí nad Labem**, ve spolupráci s **Městskou policií,  
Zdravým městem Ústí nad Labem** a **BESIP** soutěž:  
*„Kdo má v hlavě, má i na hlavě a možná i vyhraje“*

- Soutěž byla zaměřena na prevenci úrazů a nošení ochranných pomůcek. Hlídka složená z pracovníků SZÚ a Městské policie vyhledávala účastníky závodů s ochrannými pomůckami a každého, kdo dbal o svou bezpečnost odměnila sladkostí a byl zařazen do slosování o věcné ceny (od Oriflame, Besip).
- Celkem bylo zařazeno do slosování 25 dětí a 40 dospělých. Z dětí byly vylosovány 4 a z dospělých zástupce žen a mužů.



ZDRAVÁ MĚSTA, OBCE, REGIONY  
ČESKÉ REPUBLIKY

## Předávání cen



Stánek SZÚ nabízel základní vyšetření z hlediska prevence kardiovaskulárních chorob - měření BMI, krevního tlaku, procenta tuku v těle a index WHR (poměr pas/ boky).

Základním měřením prošlo asi 15 osob, dalších přibližně 50 se informovalo na problematiku a obdrželo edukační materiály.

K měření neměli odvahu!! ;-)



**Všichni obdrželi své výsledky měření s informací k měřenému ukazateli**



## Státní zdravotní ústav

OS pro podporu zdraví v regionech, detašované pracoviště v Ústí nad Labem  
tel: 477 751 847 , Na Kabátě 225 400 11 Ústí n.L. [www.szu.cz](http://www.szu.cz)

<p>Výška: .....cm Váha: .....kg <b>BMI:</b></p>	<p><b>BMI</b> <b>Norma:</b> M: 20-24,9           Ž: 19-23,9 <b>Nadváha:</b> M: 25-29,9           Ž: 24-28,9 <b>Obezita:</b> M: 30 a více           Ž: 29 a více</p>	<p>Je vhodné si udržovat optimální tělesnou hmotnost. Nadváha a obezita zvyšují riziko řady onemocnění (srdečně cévní onemocnění, cukrovka vysoký krevní tlak, onemocnění pohybového aparátu). Dodržujte vhodné stravovací zvyklosti a zařaďte do svého denního programu pravidelnou pohybovou aktivitu.</p>
<p>...% tuku v těle .....</p>		<p><b>Optimum</b>    <b>18 – 30 let</b>    <b>nad 30 let</b> Muži:            14 – 20%            17 – 23% Ženy:            17- 24%            20 – 27%</p>
<p><b>Krevní tlak</b> ..... mm/Hg</p>	<p><b>Norma:</b> <b>méně než 140/90</b> mm/Hg</p>	<p>Doporučujeme omezovat solení a snížit příjem slaných pokrmů. Dále doporučujeme pravidelný pohyb a omezení stresů.</p>
<p>Poměr pas/ boky (WHR) .....</p>	<p>Muži &lt; 0,95  Ženy &lt; 0,85</p>	<p>Tento index vyjadřuje rozložení tuku a tukových rezerv v organismu a v nepříznivém případě (když se zásobní tuky vytvářejí v oblasti břicha) zvyšuje se riziko vzniku srdečně cévních onemocnění.</p>

Děti si v našem stánku vyzkoušely své znalosti v oblasti prevence úrazů formou testů, jak pro ty nejmenší – obrázkový test, tak pro starší – písemný test. Přibližný počet edukovaných dětí kolem 50.



**Další zábava pro děti i dospělé –  
hlavně bezpečně!**



# Závěr z celé akce

Akce se pořádala dne 24.5.2008 od 9 do 18 hodin. Na ní navazovala kulturní část a vystoupením kapel.

Samotného závodu se zúčastnilo celkem 95 závodníků všech věkových skupin. Celkový počet návštěvníků byl kolem 500.

***Děkujeme*** touto cestou **Městské policii, BESIP – panu Pechoutovi, Zdravému městu Ústí nad Labem, především p. Poláčkové** za spolupráci a poskytnuté ceny a edukační materiály, které v rámci této akce byly použity.

Akce měla velký úspěch a presentace našeho stánku byla úspěšná. Lidé projevíli zájem o informace k ukazatelům zdravotního stavu, podílejících se na vzniku kardiovaskulárních chorob a dalších onemocnění spojovaných s nevhodným životním stylem.

Podářilo se nám opět rozšířit povědomí o ochranných pomůckách a tím o bezpečné jízdě na bruslích i kole.

