

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

Sponzoři:

**JUTA**  
SPORT

**Emspoma**

**CZmedia**  
Komunikační agentura

**Zlatopramen 11**  
**SPORT PUB**  
www.sport-pub.cz

**SIMWARE**  
Výpočetní technika



ZDRAVÁ MĚSTA, OBCE, REGIONY  
ČESKÉ REPUBLIKY

**KRYPTONICS**



## IN LINE DAY

...Zábava nejen na bruslích

Pořádá: TJ SVAH Všebořice, o.s.



**Dne 9.6.2007**

**cyklostezka Ústí nad Labem - Svádov**

**Program:**

- 9.00 prezentace účastníků
- 10.00 oficiální zahájení
- 10.30 soutěže nejen na bruslích
- 20.00 After party v Blue Cafe
- 22.00 vyhlášení výsledků

**PO CELÝ DEN DOPROVODNÝ KULTURNĚ SPORTOVNÍ PROGRAM S OBČERSTVENÍM ZA SUPER CENY**

**AKCE SE KONÁ V RÁMCI KAMPANĚ BEZPEČNOSTI SILNIČNÍHO PROVOZU, POŘADANÉ ZDRAVOTNÍM ÚSTAVEM A MĚSTEM ÚSTÍ N. L.**

**VÍCE INFORMACÍ O AKCI A REGISTRACE NA**

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

**SVOJÍ ÚČASTÍ PODPORÍŠ KAŽDOROČNÍ POŘADÁNÍ IN LINE AKCÍEK!!**

Sponzoři:

**Blue**  
**Be Cafe**

**WALMARK**

**SWIS-SHOP.cz**  
online skate shop

**oriflame**  
natural swedish cosmetics

**UL**  
www.ul-ust-nad-labem.cz



**Coca-Cola**

**MAX rádio**  
www.maxradio.cz





**NÁRODNÍ DNY  
BEZ ŮRAZŮ**

- V ČR průměrně ročně zahyne 1000 lidí a 100 000 lidí utrpí zranění v důsledku úrazů.
- Průběh úrazů může být závažný zejména u dětí, u lidí nad 65 let a lidí s tělesným znevýhodněním.
- Úrazy a poranění způsobí zdravotní ztráty a snížení kvality života.

**ŮRAZ NENÍ NÁHODA!**

**NEVĚDÍM SI VĚSTIČKY!** (Child near a hole in the ground)

**KDO MÁ NEHLAVU?** (Child near a bicycle wheel)

**PODĚKOVÁNÍ!** (Child near a dog)

**NEJSEM PÝ!** (Child near a flower bed)

**NEBOJÍM SE!** (Child near a sandbox)



**Y mládež v ústí nad Labem?**

**Správně nasazená přilba**

1. Ujistěte se, že přilba...
2. Při jízdě na kole je třeba vždy používat přilbu na hlavě.
3. Přilba nesmí být poškozená nebo opotřebená.
4. Přilba nesmí být připevněna k oblečení.
5. Přilba nesmí být připevněna k přilbě jiného člověka.

Textová stránka s informacemi o úrazech a bezpečnosti dětí.

Textová stránka s informacemi o úrazech a bezpečnosti dětí.



Textová stránka s informacemi o úrazech a bezpečnosti dětí.



...i NAHODAT!

**ZDRAVOTNÍ ÚSTAV**  
se sídlem  
v Ústí nad Labem

**Pečujte s námi o své zdraví**

**Kdo jsme**  
Zdravotní ústav se sídlem v Ústí nad Labem je základem veškeré zdravotní péče v Ústí nad Labem. Máme 2000 zaměstnanců, kteří poskytují zdravotní péči a diagnostiku v široké škále zdravotních oborů (včetně laboratorní diagnostiky).  
Naše ústava je zaměřena na poskytování kvalitní zdravotní péče a na práci pro naše občany.

**Co umíme**  
Již od roku 1945 poskytujeme zdravotní péči v široké škále zdravotních oborů (včetně laboratorní diagnostiky).  
Naše ústava je zaměřena na poskytování kvalitní zdravotní péče a na práci pro naše občany.

**Jak to umíme**  
Naše ústava má širokou škálu zdravotních oborů (včetně laboratorní diagnostiky).  
Naše ústava je zaměřena na poskytování kvalitní zdravotní péče a na práci pro naše občany.

**Ceny, dodatečné služby**  
Naše ústava má širokou škálu zdravotních oborů (včetně laboratorní diagnostiky).  
Naše ústava je zaměřena na poskytování kvalitní zdravotní péče a na práci pro naše občany.

**Kde nás najdete**  
Sídlem Zdravotního ústavu je Ústí nad Labem, kde nabízíme i odbornou pomoc a další služby (včetně laboratorní diagnostiky).  
Naše ústava je zaměřena na poskytování kvalitní zdravotní péče a na práci pro naše občany.

Aktuální informace a kontakty naleznete na [www.zu.uzl.cz](http://www.zu.uzl.cz)

**WU**  
[www.usti-nad-labem.cz](http://www.usti-nad-labem.cz)

Statutární město Ústí nad Labem

Zdravé město



## Zdravotní ústav se sídlem v Ústí nad Labem a Zdravé město Ústí nad Labem v

rámci kampaně „Bezpečnosti silničního provozu“ a „Národních dnů bez úrazu“ propagovaly na akci Inline day, prevenci úrazů. Celé akce se účastnilo asi 150 osob

### 1. Soutěž: *„Jezdím bezpečně, aneb kdo má v hlavě, má na hlavě a třeba i vyhraje“!!*

Každý účastník používající ochranné pomůcky – helmu nebo chrániče obdržel müsli tyčinku (děti i reflexního smajlíka) a byl zařazen do slosování o věcné ceny

Před zahájením celé sportovní akce, byli vylosováni vítězové kategorií: ženy, muži a děti. Všichni vylosování obdrželi chrániče na ruce a další ceny.



# Předávání cen



2. V rámci akce jsme prováděli měření tlaku, %tuku a BMI. Náš stánek navštívilo 45 osob. Každý obdržel výsledkový zdravotní formulář.



<p>Výška: .....c m</p> <p>Váha: ..... kg</p> <p><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>.....</p> <p><b>% tuku v těle</b></p> <p>.....</p>		<p><b>Optimum</b></p> <table border="0"> <tr> <td><b>18 – 30 let</b></td> <td><b>nad 30 let</b></td> </tr> <tr> <td>Muži: 14 – 20%</td> <td>17 – 23%</td> </tr> <tr> <td>Ženy: 17- 24%</td> <td>20 – 27%</td> </tr> </table>	<b>18 – 30 let</b>	<b>nad 30 let</b>	Muži: 14 – 20%	17 – 23%	Ženy: 17- 24%	20 – 27%
<b>18 – 30 let</b>	<b>nad 30 let</b>							
Muži: 14 – 20%	17 – 23%							
Ženy: 17- 24%	20 – 27%							
<p><b>Krevní tlak</b></p> <p>..... mm/Hg</p>	<p><b>Norma:</b> <b>méně než</b> 140/90 mm/Hg</p>	<p>Doporučujeme omezovat solení a snížit příjem slaných pokrmů. Dále doporučujeme pravidelný pohyb a omezení stresů.</p>						

**!! PORADNY !!**

**Poradna zdravého životního stylu**

MUDr. Luboš Pokorný 477 751 855

Mgr. Veronika Balatová 477 751 850

**Poradna odvykání kouření**

Mgr. Veronika Balatová 477 751 850

**Očkování tuzemské a do zahraničí 477 751 844**

(PO 10-12, 13-15) (ST 9-12, 13-16) (PÁ 9-11)

**Poradna HIV/ AIDS 477 751 843**

# Měření a vážení





# Závěr z celé akce

Akce se konala v sobotu 9.6.2007 od 9.00 do 17 hodin.

Navštívilo jí přibližně 150 osob. Všichni byli osloveni v rámci soutěže „*Jezdím bezpečně, aneb kdo má v hlavě, má na hlavě a třeba i vyhraje*“!! Každý oslovený, používající ochranné pomůcky obdržel müsli tyčinku a děti i reflexního smajlíka a byl zařazen do slosování o ceny v kategoriích ženy, muži a děti. Do slosování bylo zařazeno celkem 50 osob.

Děkujeme touto cestou Zdravému městu Ústí nad Labem, především p. Poláčkové za spolupráci a poskytnuté věcné ceny, které v rámci této soutěže byly předány.

Akce měla velký úspěch a prezentace našeho stánku byla úspěšná. Informace o některých ukazatelích zdravotního stavu od nás obdrželo kolem 45 osob.

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



ZDRAVÁ MĚSTA, OBCE, REGIONY  
ČESKÉ REPUBLIKY

