



TEK ZDRAVJA – 7. 4. 2019

Med najpomembnejše kronične nenalezljive bolezni na našem območju se uvrščajo bolezni srca in ožilja, rak, sladkorna bolezen in kronične pljučne bolezni. Omenjene bolezni zmanjšujejo kakovost življenja obolenih in so najpogostejši vzrok umrljivosti, zato želimo z dogodkom povezati aktivnosti vseh izvajalcev na področju krepitve zdravja, zdravega življenjskega sloga in preventive kroničnih bolezni. Dejavnike tveganja – to so nezdrava prehrana, telesna nedejavnost, prekomerna telesna teža in debelost, kajenje, škodljivo pitje alkohola, stres – je potrebno sistematično odkrivati in preprečevati, predvsem pa želimo pomagati vsem, da razvijejo zdrav življenjski slog in samozadovoljstvo.

Dogodek bo organiziran **7. 4. 2019**, saj je tega dne svetovni dan zdravja. V sklopu aktivnosti ozaveščanja prebivalstva želimo tega dne izpostaviti pomen telesne dejavnosti za zdrav življenjski slog z osrednjim delom dogodka – tekom zdravja. To je čas, ko po koncu zime spet vse več ljudi obuje športne copate in se loti aktivnosti na prostem. S tekom zdravja želimo nagovoriti tudi tiste, ki potrebujejo malo spodbude za začetek. Rekreativni tek je namreč zaradi svojih značilnosti, med katere prav gotovo sodi preprosta in zaradi tega tudi cenovno ugodna oprema, dostopen široki množici ljudi.

Pričakuje se med 600 in 900 tekačev široke populacije (od mladostnikov do odraslih), cilja pa se tudi na aktivacijo zaposlenih v zdravstvenih ustanovah (Zdravstveni dom, UKC Maribor, Mariborske lekarne, NIJZ OE MB), ki bi s svojim zgledom poslali določeno sporočilo v regijo. K aktivni udeležbi bodo vabljeni tako Predsednik RS g. Borut Pahor, ki se tovrstnih dogodkov redno udeležuje, kot tudi predstavniki Ministrstva za zdravje ter NIJZ. **Dogodek bo ustrezno najavljen in oglaševan tudi v medijih.**

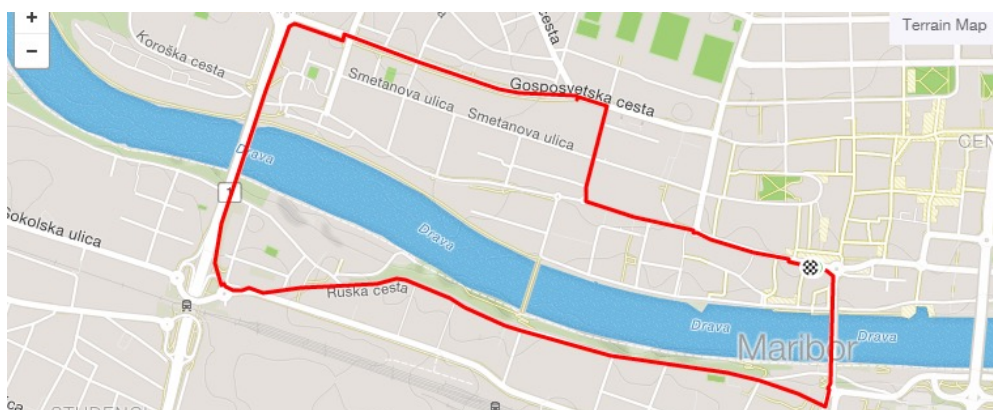
Za varstvo otrok tekom prireditve se predvideva organizacija delavnice priprave zdravega obroka s podporo Srednje šole za gostinstvo in turizem Maribor.



RAZLOGI ZA TEK

Poslanstvo Zdravstvenega doma Maribor je preko ambulant družinske medicine, Centra za krepitev zdravja in drugih členov našega zavoda motivirati paciente in splošno populacijo nasploh, za krepitev zdravja prek izvajanja aktivnosti za preprečevanje kroničnih nenalezljivih bolezni. Telesna aktivnost, tudi v obliki teka, je že dolga leta znana kot dejavnik, ki pomembno prispeva k preprečevanju zgoraj omenjenih bolezni. Spodbuja delovanje srčno-žilnega sistema in ga s tem krepi, krepi tarčne organe (srce, možgani, ledvice), krepi imunski sistem in pomembno vpliva ne le na preprečevanje nastanka oziroma na skrajšanje trajanja okužb, temveč tudi na boljšo imunsko podporo v smislu preprečevanja nastanka rakastih obolenj. S podporo peristaltiki izboljšuje prebavo. Krepi dihalni sistem in spodbuja vzorce pravilnega dihanja, ki poleg prej omenjenih imunskega in srčno-žilnega sistema vplivajo tudi na usklajeno delovanje centralnega živčnega in hormonskega sistema.

Trasa – TEK SPECIALIZANT – 4,37 km (56 v.m.)

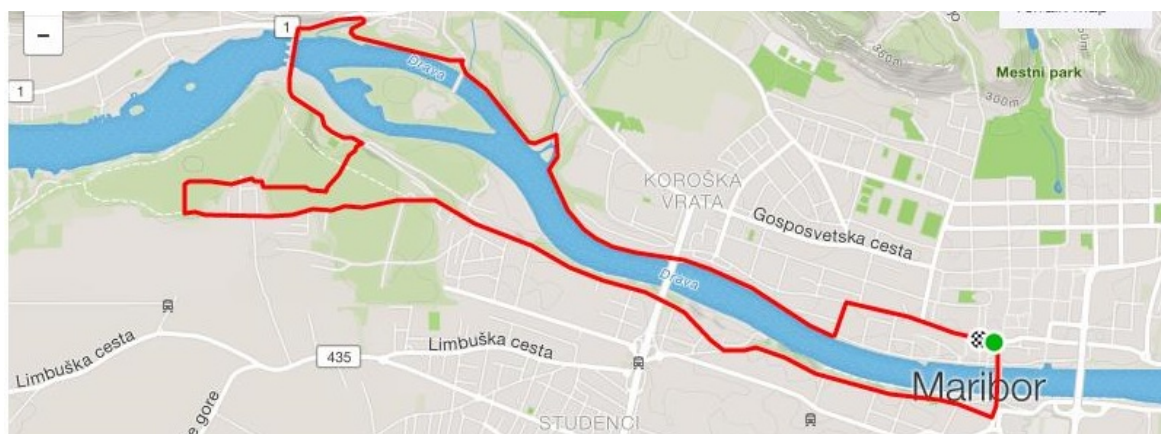


Trasa **teka specializant** je dolga 4,37 kilometra. Start je na Glavnem trgu v Mariboru, čez Stari most, po Ruški cesti do Koroškega mostu kjer prečkamo reko Dravo, po Gosposvetski cesti ter po Prežihovi ulici in po Koroški cesti v cilj na Glavnem trgu.

Trasa je namenjena predvsem tistim, ki se želijo tekaško aktivirati in v prvem delu trase ponuja lep pogled na staro mestno jedro, v drugem delu pa vključuje najbolj priljubljeno mestno tekaško pot - ob Dravi. Predvideno trajanje teka je med 18 minutami (bolje pripravljeni) in 50 minutami (rekreativci-začetniki).



Trasa – TEK SPECIALIST – 10,10 km (165 v.m.)



Trasa **teka specialist** je dolga 10,10 kilometra. Start je na Glavnem trgu v Mariboru, čez Stari most, po Ruški cesti do Srednje Lesarske šole, nato po skozi gozd do Hidroelektrarne, kjer prečkamo reko Dravo, čez Huzarski skok in po sprehajalni poti ob Dravi ter po ulici Ob bregu preko Ribiške ulice na Koroško cesto in v cilj na Glavnem trgu.

Trasa je namenjena bolj pripravljenim tekačem in v prvem delu trase ponuja lep pogled na staro mestno jedro, nato prečkanje Drave preko Hidroelektrarne (kar je doživetje zase), v drugem delu pa vključuje najbolj priljubljeno mestno tekaško pot - ob Dravi. Predvideno trajanje aktivnosti je med 40 minutami (odlično pripravljeni) in 90 minutami (rekreativni tekači).

Trasa – OTROŠKI TEK – do 500 metrov

Start otroškega teka je na Glavnem trgu po Koroški cesti do rondoja pri tržnici in nazaj. Namenjen je vsem otrokom v starosti od 4 -11 let. Pričakovano število aktivnih otrok je med 100 in 200.



TERMINSKI NAČRT TEKA:

Seznam aktivnosti	Nov18	Dec18	Jan19	Feb19	Mar19	Apr19
Priprava poslovnega / akcijskega načrta	X					
Elaborati trase teka	X	X				
Priprava marketinškega načrta		X				
Priprava tekmovalnega načrta		X	X			
Pridobivanje dovoljenj			X	X		
Iskanje sponzorjev	X	X	X	X		
Formiranje organizacijskega odbora	X					
Dogovor z zunanjimi partnerji	X	X	X			
Vzpostavitev spletne strani		X				
Tržno komuniciranje		X	X	X	X	X
Dogovor z intervencijskimi službami			X	X	X	
Priprava proge					X	X
Priprava prizorišča (start/cilj)						X
Izvedba						X



TERMINI TEKAŠKIH PRIREDITEV V LETU 2018 V OKOLICI MARIBORA:

14.4.2018 16. Blaguški tek – Sveti Jurij ob Ščavnici

15.4.2018 16. Bistriški tek – Slovenska Bistrica

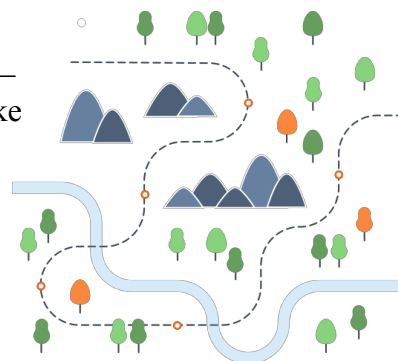
22.4.2018 17. Ormoški mali maraton – Ormož

27.4.2018 10. Vetrov tek – Ruše

19.5.2018 38. Maraton treh src 2018 – Radenci

Predlagan termin nedelja, 7.4.2019, ne le da sovpada s svetovnim dnevom zdravja, katere tema bo leta 2019 enaka kot je bila leta 2018 – to je Universal Health Coverage – temveč predstavlja otvoritev tekaške sezone v tem koncu.

To pomeni, da lahko tekači pričnejo s spoznavanjem teka, lahko pa ta tek izkoristijo za prvo oceno kakovosti priprav tekom zimskega časa. Le-to utemeljuje pričakovano večjo aktivacijo vseh profilov tekačev in s tem uspešnost dogodka.



Na tem dogodku bodo vsi pravočasno prijavljeni udeleženci teka prejeli **dry-fit majico z dolgimi rokavi** (ženska telirana roza, moška črna), kar pomeni večjo verjetnost uporabe majice tudi sicer pri športnih aktivnostih v prehodnih časih in s tem je izpostavljenost sponzorjev na majicah večja.



INFORMACIJE O ORGANIZATORJU

Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor je bil ustanovljen leta 1957 in je na območju 12 občin ustanoviteljic osrednja hiša zdravja z dobro razvejanimi zdravstvenimi postajami, približanimi ljudem – področje, ki ga pokriva namreč zajema 210.000 prebivalcev. Skladno s poslanstvom se želi razviti v najbolj ugledno ustanovo na področju primarnega zdravstvenega varstva in biti središče nenehnega osveščanja prebivalstva o njihovi in naši skrbi za več zdravja.

Že od leta 2005 deluje v Zdravstvenem domu dr. Adolfa Drolca Služba za promocijo zdravja in izobraževanje. Z zdravstveno-vzgojnimi delavnicami in projekti promocije zdravja, ki jih izvaja z namenom zmanjšanja obolevnosti in dejavnikov tveganja, želi, da se vsi seznanijo z zdravim načinom življenja z izvajanjem integrirane preventive kroničnih bolezni na primarni zdravstveni ravni.

Kontaktna oseba: Marko Turčin, 02/22-86-250, e-pošta: marko.turcin@zd-mb.si



A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Jernej Završnik'.

prim.doc.dr. Jernej Završnik, dr.med.spec.
direktor zavoda