

Evropský týden mobility – šest minut pro zdraví

Od roku 2002 se Evropský týden mobility snaží ovlivnit mobilitu a městskou dopravu, stejně jako zlepšit zdraví a kvalitu života občanů. Kampaň dává občanům možnost poznat, jaká je role městských ulic ve skutečnosti, a prozkoumat konkrétní řešení městských problémů, jako je např. znečišťování ovzduší.

Dne 22. 9. 2014 participovala fakulta zdravotnických studií ve spolupráci se Zdravotním ústavem se sídlem v Ústí nad Labem v Evropském týdnu mobility v akci Šest minut pro zdraví. Akce se konala v Městských sadech od 11:00–16:00 h. Vstupné bylo zdarma. Senioři si ověřili svoji fyzickou kondici šestiminutovou chůzí. Studentky 3. ročníku fyzioterapie jim měřily krevní tlak a zodpověděly dotazy ohledně poruch pohybového aparátu, doporučily správný sed a navrhly krátký program cvičení, který byl zaměřen na udržení pohyblivosti všech úseků páteře. Ke zkvalitnění života seniorů přispěl také výživový poradce.

Autorkou projektu Šest minut pro zdraví je MUDr. Iveta Petrová z Kardio CZ s.r.o. Ústí nad Labem. Projekt je v podstatě testem vlastní fyzické kondice. Má za cíl působit preventivně v boji proti civilizačním chorobám v běžné populaci a u již nemocných lidí testovat efekt léčby, rehabilitace a vývoje chorob, kterými trpí. Měla by motivovat lidi k pohybu a zlepšení fyzické zdatnosti.

PhDr. Eva Buchtelová, Ph.D.

foto: Mgr. Marek Jelínek, Ph.D.

Kampaň Evropského týdne mobility je ideální příležitostí prezentovat alternativy udržitelné mobility občanům, vysvětlit problémy, se kterými se města a obce potýkají, s cílem vyvolat změny v chování a učinit pokrok směrem k vytvoření udržitelnější dopravní strategie pro Evropu.