

ZDRAVÁ NEMOCNICE

Tým na podporu zdraví má Ústřední vojenská nemocnice. Pro zaměstnance ÚVN pořádá nejrůznější akce podporující fyzickou i duševní kondici, vznik nových přátelství, ale i radost z pohybu, vítězství a překonání met i sebe sama. Každý měsíc je možné si jít zaběhat, zahrát basket, volejbal, zaplavat, zahrát badminton, sálovou kopanou nebo nohejbal, nově také zazpívat do sboru či zahrát stolní tenis.

Mnozí zaměstnanci využívají také příležitost k duševní očistě. Oblibu si získala například jóga smíchu. Pro zaměstnance ÚVN ji opakovaně pořádá certifikovaný instruktor jógy smíchu Pavel Vosáhl. Smích má dalekosáhlé pozitivní účinky na všechny složky naší osobnosti: tělo, mysl i ducha. Jóga smíchu kombinuje „smíchoviky“ s jógovým dýcháním a relaxací, vše je zakončeno meditací smíchu. Cvičení obnovuje spontánnost a hravost, pomáhá významně okysličit organismus a prospívá mu.

Kdo jiný než nemocniční pracovníci a lékaři by měl lépe vědět, že pohyb je pro člověka zdravý a pomáhá mu zlepšovat a upevňovat imunitu. Mezi již tradiční sportovní aktivity patří akce Do práce na kole. Ta má celorepublikový charakter a ÚVN jako organizace se k ní připojuje už třetím rokem. Akce je zaměřena na podporu chytré a zodpovědné firemní mobility a jejím cílem je motivovat co nejvíce lidí, aby se dopravovali do práce a z práce na kole. Každý z nás svým každodenním chováním ovlivňuje zdraví a kvalitu nejen svého života, ale i života svých blízkých a prostředí, ve kterém žije. Doprava je přitom jedna z klíčových oblastí se zásadním dopadem na naše zdraví a životní prostředí. Více než třetinu všech cest, které denně vykonáme, tvoří cesty kvůli zaměstnání (cesty na pracoviště nebo služební cesty). Hlavním cílem kampaně je proto přispět k tomu, aby se více lidí dopravovalo do zaměstnání na kole, pěšky nebo hromad-

nou dopravou a přispěli tak ke zdravějšímu prostředí a lepšímu životu v českých městech. Ústřední soutěž kampaně, jak již název Do práce na kole napovídá, je zaměřena na podporu cyklistické dopravy.

Kampaně Do práce na kole (Bike to work) probíhá v řadě evropských států jako Dánsko, Švýcarsko, Německo, Maďarsko atd. Všude přispívá ke zvýšení povědomí o problematice mobility a inspiruje ke každodennímu pohybu tisíce lidí. V některých zemích se zařadila mezi vůbec nejvýraznější kampaně a například v Dánsku se jí každý rok účastní zhruba 100 000 lidí.

V České republice je pořadatelem akce Do práce na kole sdružení AutoMat, které ji organizuje již od roku 2011. Letos se nově do soutěže se mohli zapojit nejen cyklisti, ale i běžci, chodci, bruslaři, skateboardisti a longboardisti.

Výsledky celoměsíčního květnového sbírání ujetých i nachozených a naběhaných kilometrů zaměstnanci Ústřední vojenské nemocnice byly vyhlášeny v pátek 3. června v odpoledních hodinách. Náměstkyně pro nelékařské zdravotnické profese a řízení kvality zdravotní péče předala medaile třem týmům, které v průměru na jednoho člena najely nejvíce ki-



Zdravá nemocnice

lometrů, dekorováni byli i nejproduktivnější jednotlivci v rámci ÚVN.

Letošní ročník byl mimořádný co do zájmu, tak co do výkonů: do soutěže se zaevidovalo celkem 22 týmů z ÚVN, což je téměř stoprocentní nárůst ve srovnání s loňským rokem. Celkem bylo oficiálně zaevidováno 90 soutěžících, opět násobek loňských počtů. Od 1. do 31. května ujeli soutěžící z ÚVN na kole, kolečkových bruslích, uběhli či ušli dohromady téměř 21 000 km, což je pro představu polovina obvodu Země po rovníku. Největší průměr na jednotlivce v týmu byl 668,6 km, což je zhruba vzdálenost z Prahy do Milána, celkově nejvýkonnější cyklista z ÚVN najel 1 144 km, takže by mohl jet například z Prahy do Splitu. Za úctyhodné lze

Uvádíme první tři umístění soutěžících z ÚVN v akci Do práce na kole.

Kategorie Nejdále společně – týmy (pořadí – tým – prům. počet km na člena – km dohromady – počet členů týmu):

1. místo	Pohyb/Certa	668,6	2 674,4	4
2. místo	Ajtáci z lazaretu	638,9	3 194,5	5
3. místo	KARIM TEAM 2016531	2 655,2	5	

Kategorie Nejdále – jednotlivci (pořadí – jméno – celkem km – tým):

1. místo	Miloš Bohoněk	1 144	Pohyb/Certa
2. místo	Vašek Krátký	1 120	Ajtáci z lazaretu
3. místo	Michael Jeřábek	979,8	KARIM TEAM 2016

Další výsledky můžete najít na stránkách www.dopracenakole.cz pod složkou soutěže.



také považovat i 121 pěšky nachozených kilometrů do a z práce, což je trasa z Prahy do Pardubic. Někteří členové týmu použili k dopravě do práce také kolečkové brusle či koloběžku. Bohužel, letošní poprvé bylo i co do úrazů, došlo ke dvěma zraněním, v obou případech našťastí drobným, které spravilo několik profesionálních stehů.

„V příštím roce budeme chtít ve vyhodnocení odlišit vítěze, kteří putovali do práce pěšky, od nejméně úspěšných cyklistů. Jsme rádi, že za Ústřední vojenskou nemocnici se zapojuje stále více soutěžících. Někteří se sice nezapojují oficiálně, nehlásí pravidelně nachozené či ujeté kilometry, ale přidávají se ke svým známým. Důležité je, že všichni společně chceme udělat něco pro své zdraví. Týmová spolupráce a zdravý adrenalin k soutěžení patří,“ hodnotí Kateřina Malá, koordinátorka sou-

těže za ÚVN. „Někteří soutěžící zachytili příjemné okamžiky z cest do práce nebo z práce. To nás vedlo k nápadu pro příští rok vyhlásit také soutěž o nejzdařilejší foto z cestování do nebo z ÚVN,“ prozrazuje Kateřina Malá.

Volné chvíle zaměstnanců ÚVN zpříjemňují i další sportovní aktivity. Jednou z nich je rovněž tradiční akce, která je věnována běhu a nachází si stále více příznivců. Dostala název Hvězdný běh pro zdraví a pořádá ji ÚVN. Přívlastek „hvězdný“ jí nebyl přisouzen proto, že se běhá za hvězdné noci, ani proto, že má hvězdné obsazení, důvod je prozaičtější – odehrává se v příjemném prostředí obory Hvězda. Čtyřčlenné týmy pracovníků ÚVN soupeří ve štafetě na 4 x 1 km. Startuje se u letohrádku Hvězda. Letošní závod se

konal 7. června a o tom, že si získává stále větší přízeň, svědčí přihlášený počet soutěžících. Na běh se tentokrát přihlásilo 12 týmů, což ve srovnání s loňským rokem je 100% nárůst. Závodu se účastnilo 47 běžců (v jednom týmu běžela závodnice dva úseky, neboť tým byl pouze tříčlenný). Odpoledne bylo slunečné, trať byla díky stromům, které trasu lemovaly, v příjemném chládku, a tak není divu, že se podařilo vítěznému družstvu loňský rekord pokořit (nejlepší loňský čas byl 10:23, v letošním roce 9:49,37).

Že zaměstnanci ÚVN mají i smysl pro humor je vidět i z názvu týmů - např. Už se ploužím, Pilulky, Mastičkáři, Urousaný komety či Bylo nás pět (to byl onen tříčlenný tým).

Zde jsou výsledky vítězných štafet Hvězdného běhu 4 x 1 km:

- | | |
|---------------------------|-----------------|
| 1. Boží hněv | 9:49,37 |
| 2. Márovi úderníci | 9:53,73 |
| 3. Rychlá rota | 10:24,46 |

zpracoval jih
foto: archiv ÚVN

