



---

## Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor

---

Ulica talcev 9, 2000 Maribor

### **TEK ZDRAVJA – 27. 8. 2022**

Med najpomembnejše kronične nenalezljive bolezni na našem območju se uvrščajo bolezni srca in ožilja, rak, sladkorna bolezen in kronične pljučne bolezni. Dejavnike tveganja – to so nezdrava prehrana, telesna nedejavnost, prekomerna telesna teža in debelost, kajenje, škodljivo pitje alkohola, stres.

V sklopu aktivnosti ozaveščanja prebivalstva želimo izpostaviti pomen telesne dejavnosti za zdrav življenjski slog z osrednjim delom dogodka – **tekom zdravja**. 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.

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.



Organizator: Zdravstveni dom dr. Adolfa Drolca Maribor

Datum: **27. 8. 2022**

Start teka: 18.30

Start in cilj: Letališče Edvarda Rusjana Maribor, Letališka cesta 10, 2312 Orehova vas

Startnina: 6,00 EUR



## Trasa – 5 km



Vstop na letališko ploščad bo ob 18.30 uri, kjer pa se bo sam čas pričel meriti na ALFA povezovalni stezi do vzletno pristajalne steze. Po 140 metrih se zavije v desno ter se teče do obrata na vzletno-pristajalni stezi. Na obratu je merilni trak.

POMEMBNO: po 1.609 metrih je ponovno predviden merilni trak, saj se bo meril čas na 1 miljo!

Nato se teče do naslednjega obrata (cca. 800 metrov), kjer je ponovno merilni trak za vmesni čas. Sledi tek proti cilju, povratek na ALFA povezovalno stezo in v cilj!



**Prijava je možna do 22.8.2022**

**Prijavnina** na tek specializant in na tek specialist zajema:

- spominsko tekaško majico (prvih 500 prijavljenih, ki plačajo startnino do 16.8.2022)
- štartna številka s čipom za enkratno uporabo
- priložnostna darila sponzorjev (ob prihodu v cilj)
- zdravstveno varstvo
- edinstvena možnost teči na vzletno-pristajalni stezi Letališča Edvarda Rusjana Maribor

**Vplačilo prijavnine:** se izvede na TRR SI56 1010 0005 7629 053, sklicna številka SI00 27082022, z namenom plačila »ime in priimek – tek zdravja« preko spletne banke ali z UPN obrazcem. Vplačanih prijavnin se ob morebitnem nenastopu ne vrača.

**MEDALJE:** medalje za najboljše 3. v absolutni razvrstitvi (moški/ženske) ter najhitrejšo in najhitrejšega na 1 miljo.



**ZDRAVSTVENO VARSTVO:** Vsakdo tekmuje na lastno odgovornost. Na cilju teka bo zagotovljena dežurna zdravstvena služba z vozilom nujne medicinske pomoči.



**VAROVANJE OSEBNIH PODATKOV:** Organizator zagotavlja varovanje osebnih podatkov, ki bodo uporabljeni za namen prijave, obveščanja o poteku prijave in pošiljanja informacij v povezavi s tekom. V primeru težav oziroma nejasnosti pri prijavi, si organizator pridržuje pravico do stika s prijaviteljem prek sredstev komunikacij na daljavo. S prijavo na tek udeleženec potrjuje resničnost podatkov, zapisanih v prijavi. Izjavlja, da je zdrav/-a, vsestransko pripravljen/-a za aktivno udeležbo in zdravniško pregledan/-a. Upošteval/-a bo vsa navodila organizatorja in sodeloval/-a na lastno odgovornost. Potrjuje pristane na tveganja v zvezi z udeležbo na Teku zdravja in zato do organizatorja ne bo uveljavljal/-a nikakršnih odškodninskih zahtevkov. Soglaš, da lahko organizatorji prireditve objavijo podatke, fotografije, posnetke prijaviteljev v sredstvih javnega obveščanja, ne da bi v zameno zahtevali kakršno koli povračilo. Z udeležbo lahko organizator navedene osebne podatke obdeluje v svojih zbirkah in jih uporablja za statistične obdelave. Organizator bo osebne podatke udeleženca uporabljal in shranjeval skladno z zakonom o varstvu osebnih podatkov (Ur. l. RS, št. 86/2004 do 113/2005) ter Splošno uredbo EU o varstvu osebnih podatkov (GDPR). Navedene osebne podatke lahko organizator hrani in obdeluje neomejeno oziroma do preklica pisne privolitve udeleženca. Udeležencu pripadajo vse pravice skladno z zakonom o varstvu potrošnikov (Ur. l. RS, št. 20/1998 do 114/2006).



Spletna stran: [www.tek-zdravja.si](http://www.tek-zdravja.si) e-pošta: [info@zd-mb.si](mailto:info@zd-mb.si) [info@protime.si](mailto:info@protime.si); kontakt: 02-2286250