



STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV

Modul 2

Program a sdělení

Pohybová aktivita a prevence úrazů

Pohybová aktivita - základní terminologie, efekt na zdraví, reakce organismu. Nepříznivý efekt inaktivity. Možnosti hodnocení pohybové aktivity, doporučení.
MUDr. Jindra Hejnová, 3.lékařská fakulta, odd.tělovýchovného lékařství

Možnosti kompenzace statické zátěže, praktické ukázka kompenzačních cvičení.
MUDr. Sylva Gilbertová, CSc., Zdravotní ústav se sídlem v Praze, odd. podpory zdraví

Prevence úrazů.
MUDr. Ludmila Skálová, Státní zdravotní ústav

Zásady první pomoci
MUDr. Miloslav Kodl, Státní zdravotní ústav

Texty:

 [Pohybová aktivita](#)

 [Možnosti kompenzace bolestí zad](#)

 [Úrazová prevence](#)