



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](#)