

Ministerstvo zdravotnictví se propojuje s RunCzech! Společně budou propagovat přínosy běhání a sportu

25.4.2023 - Soňa Barabášová | Ministerstvo zdravotnictví ČR

Sport a právě běhání je nejlepší prevencí proti různým onemocněním. Pravidelným pohybem se zvyšuje fyzická zdatnost, ale také psychická odolnost. A právě z těchto důvodů se Ministerstvo zdravotnictví České republiky propojuje s organizátory z RunCzech, kteří pořádají největší běžecké závody v republice. Jedním z nich je i Prague International Marathon, který startuje 7. května. „Velice si vážíme toho, že společně se zástupci Ministerstva zdravotnictví budeme veřejnost edukovat o přínosech běhání a pravidelném pohybu. Rádi bychom, aby se aktivní životní styl s běháním stal důležitou součástí života většiny lidí,“ prohlásil Carlo Capalbo, prezident organizačního výboru RunCzech.

Začátkem května se uskuteční už 27. ročník tradičního Prague International Marathonu. Za tu dobu se povedlo RunCzech rozběhat v Česku statisíce lidí. Jejich několika závodů se během roku pravidelně účastní tisíce běžců z celého světa. **„Prevence a posílení její role v české společnosti je moje priorita, a běh je jednou z forem prevence, kterou sám pravidelně praktikuji. Předcházením onemocněním šetříme nejen vlastní zdraví a čas, ale také finanční prostředky celé společnosti. Nejlépe a nejlevněji se totiž řeší problémy, které nevzniknou. Pravidelné běhání ve zdravých mezích je nepochybně jednou z cest, jak řadě zdravotních obtíží předcházet,“** uvedl ministr zdravotnictví Vlastimil Válek.

Situace v Česku není příznivá, každoročně přibývá počet lidí s obezitou nebo s cukrovkou, rostou také různé psychické problémy u obyvatel. Kvůli tomu se významně zatěžuje rozpočet na zdravotní výdaje státu. Nejlepší prevencí proti tloustnutí, nemocem a chorobám je přitom pravidelné běhání a aktivní životní styl. To je základní apel organizátorů z RunCzech, který dlouhodobě prezentují také na svých závodech nebo různých projektech. Například pravidelným doprovodným programem maratonů nebo půlmaratonů je dm rodinná míle, při které startují rodiče s dětmi. Oblíbený je také Juniorský maraton, štafetový závod určený pro střední školy.

V rámci Prague International Marathon se uskuteční 27. a 28. června Zdravotnický běh, který je určen všem lékařům, zdravotníkům, sestřičkám a dalším pracovníkům ve zdravotnických zařízeních. Právě na tuto akci chce rovněž ministerstvo zdravotnictví upozornit, propagovat a postaví vlastní tým.

Velké běžecké sportovní akce podporuje i primátor hlavního města Prahy Bohuslav Svoboda, který letos odstartoval 1/2Maraton Praha. **„Naše hlavní město je hrdé na to, že se zde již od roku 1995 tento prestižní závod koná. Za tu dobu si vydobyl světové renomé a přinesl spoustu kvalitních sportovních výkonů. Jsem si jistý, že ani letos tomu nebude jinak. Běh je v sobě spojuje fyzickou zdatnost, pílí, cílevědomost a v neposlední řadě je i vyjádřením svobody z pohybu.“**

<https://www.mzcr.cz/tiskove-centrum-mz/ministerstvo-zdravotnictvi-se-propojuje-s-runczech-spolecn-e-budou-propagovat-prinosy-behani-a-sportu>