

RESTART zóna Karlovarského kraje přiblíží prevenci zdraví. Navštivte ji během hornických slavností v Sokolově

3.9.2026 - Jana Boučková | Krajský úřad Karlovarského kraje

Den horníků a Den národnostních menšin letos nově nabídnou také program zaměřený na prevenci zdraví. V sobotu 5. září vyroste v Zámeckém parku v Sokolově speciální RESTART zóna, kde si návštěvníci budou moci nechat orientačně změřit základní zdravotní hodnoty, vyzkoušet praktické preventivní aktivity nebo se pomocí umělé inteligence podívat na své „budoucí já“. Chybět nebude ani prostor pro odpočinek a regeneraci. Karlovarský kraj tak pokračuje ve své rozsáhlé kampani zaměřené právě na prevenci zdraví a připomíná, že vedle pravidelných prohlídek jsou důležité i naše každodenní návyky.

„Prevence zdraví je téma, kterému osobně přikládám velký význam. Sám mám ke sportu a aktivnímu způsobu života velmi blízko. Zároveň je důležité říci, že to není jen o pohybu nebo o pravidelné návštěvě lékaře. Neméně zásadní je také, jak jíme, spíme, odpočíváme, zvládáme každodenní zátěž a zda svému tělu nasloucháme. Chceme proto lidem nabídnout co nejvíce příležitostí, aby se o své zdraví začali zajímat včas, ne až ve chvíli, kdy se objeví problém. RESTART zóna je další cestou, jak prevenci dostat přímo mezi lidi a ukázat ji prakticky, srozumitelně a s troškou zábavy,“ uvedl hejtmán Karlovarského kraje Petr Kubis.

Koncept RESTART zóny vychází ze sedmi oblastí, které připomínají, že prevence má mnoho podob. Jednotlivá písmena představují Regeneraci, energii, Spánek, Tělo, Aktivitu, Rovnováhu a Teď. Základem bude zdravotně-preventivní část, kde si návštěvníci budou moci nechat orientačně změřit krevní tlak či saturaci krve kyslíkem, absolvovat body screening nebo si otestovat sílu úchopu. Připraveno bude také kondiční testování, ukázky správné hygieny rukou a základy první pomoci. Zájemci si budou moci vyzkoušet také gerontooblek, který simuluje některá omezení spojená s vyšším věkem, nebo takzvané opilecké brýle.

Jedním z hlavních lákadel bude interaktivní fotobudka. Návštěvníci se vyfotí a pomocí aplikace využívající umělou inteligenci si prohlédnou simulaci toho, jak se mohou některé životní návyky, například kouření nebo nezdravý životní styl, v budoucnu projevit na jejich vzhledu. Cílem není strašit, ale zábavnou a osobní formou ukázat, že rozhodnutí, která děláme dnes, mohou ovlivnit naši budoucnost. Výslednou fotografii si návštěvníci budou moci vytisknout a odnést. Součástí krajského prostoru bude také menší relaxační zóna s lehátky a dalšími sedacími prvky, která nabídne možnost na chvíli vystoupit z ruchu celodenního programu a odpočinout si. I tím chce kraj připomenout, že k prevenci patří vedle pohybu a pravidelných kontrol také regenerace, kvalitní spánek, psychická pohoda a rovnováha mezi aktivitou a odpočinkem.

<https://www.kr-karlovarsky.cz/aktuality/restart-zona-karlovarskeho-kraje-priblizi-prevenci-zdravi-navstivte-ji-behem-hornickych-slavnosti-v-sokolove>