

4HAIE Vánoční noviny



Soutěžíme o zajímavé ceny 😊

NUTREND

**Stále hledáme nové
účastníky pro náš
projekt. Zejména
zájemce nad 50 let!**

- Nově 250Kč za každé doporučení účastníka v kategorii aktivní/běžec
- 300Kč za doporučení účastníka v kategorii neaktivní.
- Vaše kontaktní osoba musí vyplnit vstupní dotazník a na konci uvést Vaše jméno.

Vánoční soutěž pro Vás!

Zapojili jste se do výzkumného projektu 4HAIE a chcete vyhrát jednu z atraktivních cen?! Zúčastněte se naší soutěže.

Stačí jen poslat originální foto s tématikou HAIE (např. jak sportujete v „tričku HAIE“...) do 22.12.2020 na email: info4haie@osu.cz.

Do předmětu uveďte heslo „soutěž“. Nezapomeňte uvést název fotografie a krátký popis. Pokud použijete pro

odeslání jiný email, než používáte pro komunikaci s HAIE, prosím uveďte i Vaše celé jméno.



Jak bude soutěž probíhat?

Do soutěže budou zařazeny všechny fotografie, které přijdou do 22.12.2020 a splňují zadané téma. Z doručených fotografií vybere 3členná komise vítěze (1.cena – hodinky Fitbit). Ze zbylých fotografií budou vylosováni ostatní výherci (2.-10.cena). Záznam losování bude zveřejněn na webu 4HAIE.CZ.

Každý soutěžící může zaslat maximálně 3 fotografie a zvýšit tak pravděpodobnost výhry. Avšak vyhrát může pouze jednou (jednu cenu, nejvyšší). S odesláním fotografie dává účastník souhlas se zpracováním osobních údajů a užití fotografie pro účely prezentace projektu 4HAIE.

1. Fitbit Versa 2
2. Fitbit Charge 4
3. Dárkový balíček NUTREND
4. Dárkový balíček NUTREND
5. Dárkový balíček NUTREND
6. Zátěžový test VO2max NEBO výživové poradenství + NUTREND drobný balíček
7. MRI – měření vybrané části těla na magnetické rezonanci NEBO výživové poradenství + NUTREND drobný balíček
8. Měření tělesného složení Inbody NEBO výživové poradenství + NUTREND drobný balíček
9. Měření tělesného složení Inbody NEBO výživové poradenství + NUTREND drobný balíček
10. Měření tělesného složení Inbody NEBO výživové poradenství + NUTREND drobný balíček

**VSTUPNÍ
DOTAZNÍK
ZDE**





Daniel Jandačka,
děkan Pedagogické fakulty OU
a hlavní řešitel projektu HAIE

Výherci měsíční loterie

Každý měsíc od začátku studie losujeme o poukázku na 5 000 Kč od společnosti Edenred.

Šťastnými výherci doposud jsou: František K. z Ostravy, Ondřej P. z Litvínovic, Veronika D. z Ostravy, Eva Z. z Opavy, Jaroslav L. z Ostravy, Petra K. ze Zlivi, Petr M. z Nového Jičína, Hana K. z Rychvaldu, Hana N. z Písku, Karel N. z Havířova, Marie M. z Opavy, František H. z Ostravy, Zdeněk Š. z Píště, Vojtěch S. z Ostravy, Dominik G. z Dětmovic, Petr A. z Ostravy, Jan P. ze Sezimova Ústí, Jana V. z Českých Budějovic a Michal U. z Českých Budějovic.

Svou šanci na výhru můžete zvýšit nejen poctivým nošením a synchronizováním náramku a vyplňováním dotazníků prostřednictvím aplikace HAIE, ale také vyplněním 6měsíčního a posléze 12měsíčního dotazníku online na platformě Qualtrics. Nezapomínejte také reportovat svou pohybovou aktivitu (trvajíc v kuse alespoň 20 minut, vedoucí k pocení a zvýšení tepové a dechové frekvence) a případné zranění.

Jak jsme daleko?

Vstupním testováním prošlo 1030 účastníků. Některé věkové kategorie se již naplnily. Aktivně nyní nabíráme zejména osoby **starší 45 let z Jihočeského kraje** a osoby **straší 55 let z Moravskoslezského kraje**.



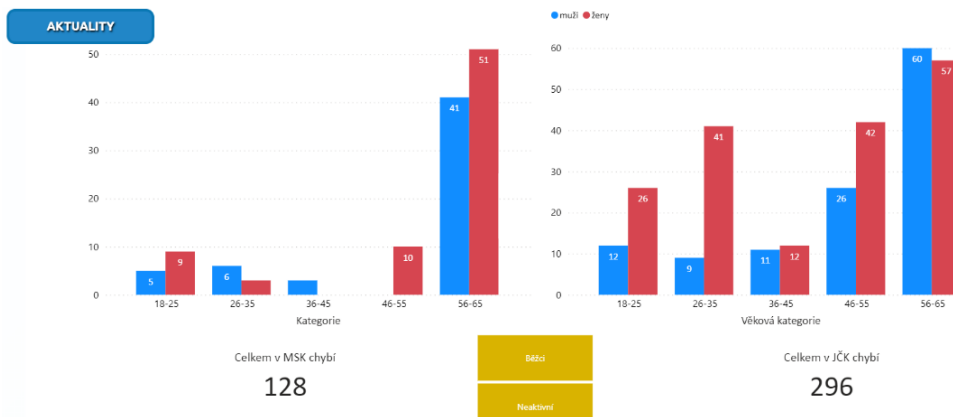
ÚPLNĚ OD ZAČÁTKU

Velice rád bych pozdravil všechny účastníky výzkumu, ale také všechny zaměstnance projektu 4HAIE. Jsem hrdý na to, že se společně podílíme na hledání řešení zásadních problémů, které souvisí s nedostatkem pohybu, ale také se znečištěním prostředí. Celý projekt má mezioborový přesah a jsem opravdu pyšný na spolupráci velkého množství odborníků z několika zemí (Rakousko, USA, Velká Británie, Finsko), zaměřených jak na zdraví, tak na sportovní či psychosociální vědy. Na začátku projektu jsem vůbec netušil, že by bylo možné takto komplexní projekt realizovat. Měli jsme ale štěstí a společně s partnery z Lékařské fakulty OU, Akademie Věd ČR a Veterinárního lékařství Brno jsme získali opravdu unikátní a dobře financovaný projekt, který navíc skončil na 4. místě v rámci hodnocení excelentních projektů ČR. Za náš Program 4 mohu říci, že jsme na začátku připravovali pouze projekt na identifikaci běžeckých zranění. Nicméně postupem času jsem si začal uvědomovat, že v rámci této velké výzvy není možné řešit takto jednostranné téma, a kontaktoval jsem Lékařskou fakultu s návrhem spojení s týmem profesora Janouta. Profesor Janout byl spolupráci otevřený a společně jsme začali vytvářet tento excelentní multidisciplinární projekt, nyní již zaměřený také na vliv znečištění ovzduší na zdraví v MSK. Znečištění ovzduší je dlouhodobým problémem našeho regionu a značnou část především aktivních lidí zajímá, jak se mají chovat, aby minimalizovali dopady znečištění na jejich zdraví. Měl jsem také štěstí na kolegy a kolegyně, kteří na začátku přípravy projektu někdy v letech 2014-2015 byli v podstatě začínajícími vědci. Musím vyzdvihnout přínos Romana Farany, Jardy Uchytily, Davida Zahradníka,

Kristýny Jandačkové a Lukáše Cipryana, kteří v té době měli již za sebou publikační zkušenost a mohli tedy být napsáni v zadávací dokumentaci také jako klíčoví řešitelé s prokazatelným mezinárodním přesahem. Moje žena, Kristýna, mě v té době hodně ovlivnila, protože měla zkušenosti s kohortovou studií ze svého působení na UCL v Londýně. Klíčový byl také kontakt s Massachusettskou univerzitou, na které jsme měli možnost spolupracovat s naším milým hostujícím profesorem Hamillem, ale také věčně dobře naladěným prof. Irwinem z Velké Británie. Při řešení byla potom zásadní spolupráce se Steriani Elavsky, která se vrátila do České republiky z Pensylvánské státní univerzity, a pomohla s celkovým designem kohorty. Přínos kolegů prof. Hofmanna z University of Gratz, ale také prof. Miiky Nieminena a Dr. Victoria Casuy byl také při vytváření designu nezastupitelný. Bez zapálených doktorandů a laborantů by pak nikdy nemohl být projekt realizován. Nyní se dostáváme do fáze, kdy se začínají publikovat první články. Již se nám povedlo publikovat články v International Journal of Environmental Research and Public Health a British Medical Journal Open. Věřím, že se prostřednictvím výsledků výzkumu podaří naší společnosti identifikovat problémy, které vyplývají z nedostatku pohybu nebo znečištění ovzduší, a zároveň věřím, že se nám podaří identifikovat protektivní mechanismy a způsoby chování, které mohou být prospěšné pro populaci industriálních regionů. Děkuji za toto nesmírné úsilí Vám všem, účastníkům výzkumu, vědeckým pracovníkům, doktorandům či laborantům a studentům, a přeji Všem zdraví a vánoční pohodu.

S úctou k vaší práci a s díky za podporu.

Srdečně,
Dan Jandačka



Kontakty

KSLP

Varenská 40a

Ostrava, 70200

E-Mail:

info4haie@osu.cz

Web Site:

www.4haie.cz



Tento newsletter
pro Vás připravila
Barbora Kaštovská.



Vánoční otvírací doba

Od 20.12.2020 – 3.1.2021 budou prostory vstupního měření uzavřeny. Od 4.1.2021 platí otvírací doba po-čet **8.00-12.00 a 18.00-20.00** hod.

- Někteří z Vás mají termín ukončení studie 20. a 27.12.2020 s čímž náleží vrácení fitness hodinek Fitbit. Prosíme Vás, o navrácení hodinek v prvním týdnu nového roku. Popřípadě můžete zaslat poštou na adresu Varenská 40a, 702 00. V předstihu jednoho týdne před termínem ukončení studie Vám zašleme na email podrobné instrukce.
- V případě, že jste zjistili problém s aplikací HAIE (nechodí vám dotazníčky) nebo nedochází k synchronizaci dat v aplikaci Fitbit, prosíme o shlédnutí instruktážních videí [ZDE](#), které vás navedou, jak situaci hravě vyřešit. V případě, že jste právě v období intenzivního monitorování a nepodařilo se vám ani tak situaci vyřešit, prosíme, informujte nás prostřednictvím emailu info4haie@osu.cz. Budeme se snažit se s Vámi co nejdříve spojit.

Poděkování od týmu HAIE

Vážíme si toho, že jste účastníky studie HAIE a spolupracujete s námi i v době nouzového stavu ČR. Děkujeme za trpělivost Vám, kteří čekáte na nové termíny vstupního testování. Děláme vše proto, abyste se u nás cítili bezpečně. Pokud pro Vás můžeme něco udělat, neváhejte a obraťte se náš email info4haie@osu.cz.

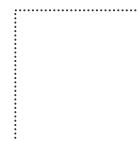
SDÍLENÍ FACEBOOK

Nové dění Centra diagnostiky lidského pohybu nebo katedry KSLP, které zprostředkovávají vstupní a roční monitorování studie HAIE, můžete sledovat na sociální síti **Facebook** pod jmény:

1. Centrum diagnostiky lidského pohybu
2. Department of Human Movement Studies



KSLP
Varenská 40a
Ostrava 70200



Účastníkům projektu HAIE

