

Evropský kodex proti rakovině (European Code Against Cancer)

Celkový zdravotní stav lze zlepšit a mnohým úmrtím na rakovinu lze zabránit, když si osvojíme zdravější životní styl.

1. Neкурте! Pokud kouříte, přestaňte. Pokud nemůžete přestat, neкурте v přítomnosti dětí.
2. Vyvarujte se obezitě.
3. Denně vykonávejte nějakou tělesnou činnost.
4. Jezte denně více různých druhů ovoce a zeleniny, alespoň v pěti porcích. Omezte příjem potravin obsahujících živočišné tuky.
5. Jestliže pijete alkohol, ať již pivo, víno nebo koncentráty, omezte konzumaci na dva nápoje denně (jste-li muž) a na jeden (jste-li žena).
6. Nevystavujte se nadměrnému slunečnímu záření. Zvláště důležité je chránit děti a mladistvé. Ti, kdo mají sklon se rychle spálit, se musí chránit během celého života.
7. Dodržujte přesně pravidla ochrany před známými rakovinotvornými látkami. Dodržujte všechny zdravotní a bezpečnostní předpisy při styku s látkami, které mohou způsobit rakovinu. Dodržujte směrnice radiační hygienické služby. Programy veřejného zdravotnictví, které mají preventivní význam nebo zvyšují pravděpodobnost jejího vyléčení.
8. Ženy od 25 let by se měly zapojit do skríníngu děložního hrdla v programu se zajištěnou kontrolou kvality v souladu se Směrnicemi Evropské unie.

9. Ženy od 50 let by se měly zapojit do mamárního skríníngu v programu se zajištěnou kontrolou kvality v souladu se Směrnicemi Evropské unie.
 10. Ženy a muži od 50 let by se měli zapojit do skríníngu tlustého střeva a konečníku v programech se zajištěnou kontrolou kvality.
 11. Účastněte se očkovacích programů proti infekci způsobené virem hepatitidy B.
- Doporučení, která jsou obsahem Evropského kodexu proti rakovině, mají za cíl snížit výskyt rakoviny a vést ke zlepšení celkového zdravotního stavu. Každý jedinec má svobodnou vůli změnit svůj životní styl, čímž si může snížit riziko vzniku rakoviny.**

Vývoj počtu míst, účastníků a množství příspěvků v ČR

Rok	Počet	Účastníci	Kč
1993	1	40	19.700,-
1994	1	482	33.000,-
1995	6	7.000	195.000,-
1996	36	21.400	660.758,-
1997	72	55.563	1.844.000,-
1998	112	72.585	2.321.597,-
1999	165	90.002	3.875.250,-
2000	231	102.626	4.085.000,-
2001	234	97 471	3.485.000,-
2002	214	74 834	2 567 463,-
2003	217	70 110	2.144.231,-
2004	210	70 894	2.053.029,-



VELVYSLANECTVÍ KANADY

Muchova 6, 160 00 Praha 6
tel.: 272 101 800



ČESKÁ SPORTOVNÍ

Za Císařským mlýnem 33, 170 00 Praha 7
tel.: 233 324 283



ČESKÝ KLUB FAIR-PLAY

Benešovská 6, 101 00 Praha 10
tel.: 225 810 579

ČESKÁ ONKOLOGICKÁ SPOLEČNOST

U Nemocnice 2, 128 08 Praha 2
tel.: 224 962 219

Poděkování za podporu 13. ročníku BTF v ČR patří partnerům:

PODEBRADKA

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠTOVNA
ČESKÉ REPUBLIKY

FOTOLAB

DENIKY BOHEMIA
DENIKY MORAVIA

Večerník
Praha

MEGA
MARKETING SERVICES



Radižurnál
ČESKÝ ROZHLAS 1

PRAHA
ČESKÝ ROZHLAS 2

ČESKÝ ROZHLAS
SEVER

PAM
market

číslo účtu: 8000 42 444/2700



Příběh Terryho Foxe

Historie Běhu Terryho Foxe se váže na životní příběh mladého Kanadana, kterému byla v 18 letech amputována noha postižená rakovinou kosti. V bolestech a utrpení, které Terry prožíval a které viděl u ostatních pacientů, se zrodila touha překonat bezmocnost a podniknout něco, co by napomohlo boji proti této zákeřné nemoci. Rozhodl se běžet napříč Kanadou a uspořádat sbírku finančních prostředků na výzkum rakoviny. Po intenzivním tréninku a pečlivé přípravě se právě před 25 lety 12. dubna 1980 vydal z východního pobřeží kanadské provincie Newfoundland na trať „maratonu naděje“. Za 143 dní uběhl 5565 km, denně absolvoval dávku téměř rovnou délce maratonské tratě.

U Thunder Bay v provincii Ontario byl nucen svůj hrdinský maraton ukončit. Rakovina se rozšířila do plic a 28. června 1981 ještě ani ne 23letého Terryho přemohla. Terry Fox se zapsal do srdcí miliónů Kanadánů. Stal se národním hrdinou a z jeho „maratonu naděje“ vznikla tradice, která velmi rychle pronikla i za hranice Kanady.

Hlavní principy Běhu Terryho Foxe

- Běh Terryho Foxe je dobrovolná humanitární akce.
- Všechny prostředky získané ve jménu Terryho Foxe jsou dle jeho přání věnovány na výzkum rakoviny. Prostředky získané v České republice se shromažďují na kontě Běhu Terryho Foxe - číslo účtu: 8000 42 444/2700 u HVB Praha, Praha 2, majitel účtu - Česká sportovní, a.s.
- Běh Terryho Foxe má dvojitý účel - získat prostředky na výzkum rakoviny a zároveň předat Terryho poselství dál, především dětem a mladým lidem.
- Komerencializace běhu je nepřijatelná. Sponzoři nemají mít z podpory běhu žádný komerční prospěch.
- Náklady na organizaci běhu musí být kryty z jiných prostředků než je výtěžek běhu.
- Rodina Terryho Foxe má výhrad



právo rozhodovat o užití jeho jména.

- Běh Terryho Foxe je během nesoutěžním.
- Trať je možno absolvovat jakýmkoli způsobem - chůzí, během, joggingem, na invalidním vozíku, na kole, na kolečkových bruslích, s kočárkem, se psem - podle vlastních sil
- Běhu se může zúčastnit každý bez omezení - občané všech věkových kategorií, od seniorů po novorozence.
- Pravidelný pohyb podstatnou měrou přispívá k prevenci rakovinných onemocnění. Zdraví každého z nás je z velké části především v našich rukou.

Večer předtím, než mi amputovali nohu, mně můj bývalý trenér basketbalu přinesl časopis s článkem o člověku s amputovanou nohou, který běžel Newyorkským ultramaratónem. Právě tehdy jsem se rozhodl vypořádat se se svým problémem s hlavou, abych si při pohledu zpět nemohl nikdy říci, že mě oslabilo. Brzy jsem si však uvědomil, že to bude jen polovina mé cesty, protože když jsem procházel 16 měsíci tělesně i citově vyčerpávající zkoušky v podobě chemoterapie, přinesly mi drsné procitnutí pocity, jež onkologickou kliniku obklopovaly a pulzovaly v ní. Viděl jsem obličej se statečnými úsměvy i obličej, jež úsměv vzdaly. Byl jsem svědkem pocitů odmítnutí plného naděje a pocitů beznaděje. Říkal jsem si, že má cesta nebude sobecká. Nemohl jsem odtud odejít s vědomím, že ty tváře a pocity tu zůstanou, i kdybych já byl od se, že pro to udělám vše, co bude v mých silách. Pohyb pro mě byl od začátku nesmírně obtížný a kromě běžné tělesné vyčerpání, kterou pocítují všichni náruživí sportovci, jsem měl chronické zdravotní potíže, jež běžící s oběma nohama nezají. Tyto problémy jsou však již za mnou, buď jsem je překonal, nebo jsem se naučil se s nimi vyrovnat. Cítím se silný nejen tělesně, ale - a to je ještě důležitější - i citově. Brzy si začnu přidávat celou milu týdně a s posilováním, kterou pro mě kdysi bylo jen vzdáleným snem ze světa zázraků - běžel napříč Kanadou, abych získal peníze na boj proti rakovině. Pokud jde o běh, ten zvládnu, i kdybych se měl do cíle doplazít. Potřebujeme vaši pomoc. Pacienti onkologických klinik na celém světě potřebují lidi, kteří věří v zázraky. Nejsem snilek a neturdím, že tím získáme nějaká definitivní řešení nebo lék na rakovinu. Ale v zázraky věřím. Musím.

Terry Fox, říjen 1979

DOPIS, KTERÝM TERRY FOX ŽÁDAL O PODPORU PRO SVŮJ MARATÓN NADĚJE



Historie Běhů Terryho Foxe v České republice

První symbolický Běh Terryho Foxe („nulový ročník“) zorganizovali zaměstnanci kanadského velvyslanectví v Praze v roce 1992. Oficiální první ročník Běhu Terryho Foxe se uskutečnil v České republice v roce 1993. Hlavními iniciátory, propagátory a organizátory byli zástupci Nezávislého sportovního klubu Akademik a Ligy proti rakovině Praha úzce spolupracující s Kanadským velvyslanectvím v Praze, které jménem Nadace Terryho Foxe zaštiťuje BTF u nás. V období let 2000 až 2004 byla hlavním organizátorem BTF v ČR Česká obec sokolská (dále jen ČOS), a to na základě úmluvy o spolupráci podepsané s Kanadským velvyslanectvím.

Od roku 2005 se stala hlavním organizátorem BTF v ČR Česká sportovní, a.s., která po podepsání úmluvy o spolupráci s Velvyslanectvím Kanady v ČR má na starosti koordinaci průběhu BTF na celém území ČR a jednak zajištění sbírky na podporu výzkumu rakoviny, která je při BTF organizována.

Česká sportovní je také výhradním majitelem marketingových práv spojených s BTF v ČR.

V letech 1993 - 1994 probíhal BTF pouze v Praze a zúčastnilo se jej v roce 1993 40 účastníků a na konto na výzkum rakoviny bylo vybráno celkem 19.700,- Kč, v roce 1994 se ho zúčastnilo již 482 příznivců a na kontě na výzkum rakoviny bylo shromážděno celkem 33.000,- Kč.

V roce 1995 se BTF konal v šesti městech s celkovým počtem účastníků 7000. Výtěžek z finančních příspěvků účastníků na výzkum rakoviny činil 195.000,- Kč.

V roce 1996 byl zaznamenán mimořádný posun v chápání této vysoce humanární myšlenky, k níž se v tomto roce připojilo 36 českých a moravských měst. Počet účastníků v tomto roce dosáhl 21.400 a částka připsána na konto výzkumu rakoviny dosáhla 660.758,- Kč.

Od roku 1997 nastal zásadní zlom, neboť se do akce mj. se svou sítí sokolských jednot zapojila Česká obec sokolská. Počet míst i počet účastníků počínaje tímto rokem každoročně stoupal až do roku 2000, kdy bylo dosaženo vrcholu a od té doby jsou výsledky BTF více či méně vyrovnané, což dokazují následující údaje:

V roce 1997 proběhl BTF na 72 místech (počet běhů 75)

a zúčastnilo se jej více než 55.000 účastníků, na konto bylo připsáno 1.844.000,- Kč. Už tento počet běhů byl v mezinárodním měřítku považován za unikátní. O rok později (1998) bylo uskutečněno celkem 112 běhů, jichž se zúčastnilo více než 72.000 účastníků, kteří přispěli více než 2.300.000,- Kč. Tímto počtem běhů se Česká republika dostala na první místo v mezinárodním srovnání. V roce 1999 se Běh Terryho Foxe konal ve 165 místech České republiky, zúčastnilo se jej více než 90.000 účastníků, kteří podpořili výzkum rakoviny svými dobrovolnými finančními příspěvky ve výši téměř 3.900.000,- Kč.

První místo si Česká republika zachovala i v roce 2000, kdy více než 100.000 účastníků na 231 místech přispělo na výzkum rakoviny více než 4 milióny korun. V rámci devátého ročníku BTF, tj. v roce 2001, se BTF konal celkem na 234 místech, kde se celkem zaregistrovalo téměř 100.000 účastníků, kteří přispěli na výzkum rakoviny téměř 3.500.000,- Kč. I tímto výsledkem se řadí Česká republika na první místo na světě.

Rok 2002 přes nepřítel počasí a rozsáhlé povodně přesto přinesl nad očekávání pozitivní výsledky. Na startu 214 běhů od dubna do listopadu se zaregistrovalo téměř 75.000 účastníků, kteří na konto na výzkum rakoviny přispěli celkovou částkou téměř 2 600 000,- Kč. Tyto výsledky zařadily Českou republiku na první místa v rámci mezinárodního srovnání, které vyhláší Nadace Terryho Foxe v Kanadě.

V roce 2003 bylo zaregistrováno celkem 217 běhů, jichž se zúčastnilo více než 70 000,- Kč zaregistrovaných příznivců této humanitární akce a v rámci veřejné sbírky na výzkum rakoviny bylo celkem připsáno 2.144.000,- Kč. I výsledky roku 2003 řadí Českou republiku mezi první na světě.

V roce 2004 se (210) běhy a více než 70.000 účastníky, kteří přispěli do sbírky na podporu rakoviny 2.053.000,- Kč, bude jistě ČR patřit opět mezi přední místa na světě v mezinárodním srovnání. Mezinárodní výsledky budou k dispozici bohužel až po zadání tohoto informačního letáku do tisku. Aktuální údaje je možné získat na www.terryfox.cz.

Seznam Běhů Terryho Foxe 2005 v České republice

27. 4. Břeclav	1. 6. Měřín	21. 6. Moravská Ostrava	15. 9. Strakonice
30. 4. Plzeň	1. 6. Velké Meziříčí	23. 6. Kostomlaty pod Mílešovkou	16. 9. Jemnice
4. 5. Náchod	2. 6. Litvínov	23. 6. Šumperk	16. 9. Neratovice
6. 5. Hanušovice	2. 6. Votice	23. 6. Třešť	17. 9. Bělá nad Radbuzou
7. 5. Blovice	3. 6. Brtnice	23. 6. Žamberk	17. 9. Duchcov
7. 5. Dambořice	3. 6. Rožnov pod Radhoštěm	24. 6. Česká Třebová	17. 9. Hranice
7. 5. Rokytnice v Orli horách	3. 6. Spálené Poříčí	24. 6. Hodonín	17. 9. Jindřichův Hradec
7. 5. Uherské Hradiště	4. 6. Benátky nad Jizerou	24. 6. Mladá Vožice	17. 9. Lovosice
8. 5. Bohumín	4. 6. Jablunka	24. 6. Petřvald	17. 9. Meziboří
10. 5. Nové Hradky	4. 6. Klatovy	24. 6. Přibyslav	17. 9. Mníšek pod Brdy
10. 5. Otrokovice	4. 6. Louny	24. 6. Višňové	17. 9. Rokycany
12. 5. Jevíčko	4. 6. Mšeno	25. 6. Frenštát pod Radhoštěm	17. 9. Vrané nad Vltavou
17. 5. Most	4. 6. Nasavrky	25. 6. Padochov	18. 9. Orlová-Lutyně
17. 5. Police	4. 6. Palkovice	25. 6. Přerov	20. 9. Chodov
17. 5. Znojmo	4. 6. Postoupy	25. 6. Ronov nad Doubravou	20. 9. Písek
18. 5. Hlučín	4. 6. Praha 9-Klánovice	25. 6. Rybná nad Zdobnicí	21. 9. Kroměříž
20. 5. Kuřim	5. 6. Neslovce	28. 6. Lišnice	21. 9. Olomouc
20. 5. Sušice	5. 6. Sedlec-Prčice	28. 6. Nymburk	21. 9. Velké Opatovice
21. 5. Kateřinice	7. 6. Nová Paka	28. 6. Postupice	21. 9. Vlašim
21. 5. Lišnice	7. 6. Rožmitál pod Třemšínem	28. 6. Rtyně v Podkrkonoší	22. 9. Český Dub
21. 5. Litoměřice	9. 6. Kamýk nad Vltavou	28. 6. Stříbro	22. 9. Hořice
21. 5. Lysá nad Labem	10. 6. Lánov u Vrchlabí	29. 6. Náměšř nad Oslavou	22. 9. Kaviná
21. 5. Praha 13-Lužiny	10. 6. Miroslav	30. 6. Uničov	22. 9. Kostomlaty nad Labem
21. 5. Praha-Radotín	10. 6. Prostějov	7. 8. Telč	22. 9. Olešnice
21. 5. Rudice	11. 6. Brno	27. 8. Dlouhoňovice	24. 9. Bílina
21. 5. Tišnov	11. 6. Kopřivnice	27. 8. Trhová Kamenice	24. 9. Bystrice pod Hostýnem
21. 5. Velké Hamry	11. 6. Slavičín	28. 8. Nové Město na Moravě	24. 9. Choceň
22. 5. Blatnice pod Svatým Antonínkem	11. 6. Sobotka	2. 9. Prachatice	24. 9. Janovice nad Úhlavou
22. 5. Planá u Mar. Lázní	11. 6. Valašské Klobouky	3. 9. Tachov	24. 9. Jilemnice
24. 5. Jince	12. 6. Poděbrady	6. 9. Domažlice	24. 9. Morkovice-Slížany
24. 5. Kouřim	14. 6. Ostrava	6. 9. Slavkov u Brna	24. 9. Pohořelice
24. 5. Nový Bor	15. 6. Šternberk	8. 9. Milín	24. 9. Zábřeh
26. 5. Bernartice	16. 6. Budišov	8. 9. Dvůr Králové nad Labem	25. 9. Česká Budějovice
26. 5. Opava	16. 6. Jihlava	9. 9. Havlíčkův Brod	25. 9. Polička
26. 5. Praha 8-Kobylisy	16. 6. Tábor	9. 9. Jičín	25. 9. Veselí nad Moravou
26. 5. Trutnov	16. 6. Úpice	10. 9. Brandýs nad Labem-Stará Boleslav	28. 9. Bruntál
27. 5. Bolatice	17. 6. Hostinné	10. 9. Holešov	28. 9. Ledce nad Sázavou
27. 5. Kácov	17. 6. Praha 8-Ďáblice	10. 9. Kelč	28. 9. Luže
27. 5. Nový Jičín	17. 6. Vratimov	13. 9. Myslivořice	28. 9. Osík
27. 5. Šumná	17. 6. Zlín	14. 9. Jaroměř	29. 9. Hradec Králové
28. 5. Brušperk	18. 6. Brumov-Bylnice	15. 9. Bílovec	30. 9. Ostrava -Radvanice
28. 5. Hošťálková	18. 6. Dřevohostice	15. 9. Krmov	1. 10. Blansko
28. 5. Hukvaldy	18. 6. Dyšina	15. 9. Letohrad	3. 10. Všeň
28. 5. Jirkov	18. 6. Havířov	15. 9. Rouchovany	5. 10. Jeseník
28. 5. Kyjov+12 obcí	18. 6. Hovorany		6. 10. Třebíč
28. 5. Manětín	18. 6. Staříč		8. 10. Cheb
28. 5. Uherský Brod	18. 6. Třebechovice pod Orebem		8. 10. Pardubice
29. 5. Bučovice	18. 6. Vimperk		8. 10. Tupadly
29. 5. Klimkovice	18. 6. Vsetín		11. 10. Mohelnice
31. 5. Sedlčany	18. 6. Úsobrn		12. 10. Chrudim
31. 5. Ždánice			13. 10. Světlá nad Sázavou
1. 6. Kyjov			20. 10. Vyškov