

«PJEŠKE ili BICIKLOM NA POSAO»

- Zna li da oko 50% zaposlenika u Europi, koji na posao dolaze automobilom, imaju udaljenost do posla manju od 5 km
- Tu je udaljenost moguće proći biciklom za 20 minuta, a brzim hodom za 50 minuta
- Zato je cilj ovog natjecanja da potaknemo radno-aktivno stanovništvo na više kretanja, koje ne iziskuje niti puno dodatnog vremena, niti pak dodatna financijska sredstva
- Ne zaboravite da na ovaj način čuvate svoje zdravlje, osobito zdravlje svog srca, a istovremeno čuvate okoliš od onečišćenja ispušnim plinovima automobila, smanjujete gužvu i nervozu sudionika u prometu
- Vodite računa o vlastitoj sigurnosti u prometu – u slučaju smanjene vidljivosti (danju i noću) biciklisti trebaju odjenuti reflektirajući prsluk ili reflektirajuću biciklističku odjeću, a pješaci također moraju biti označeni reflektirajućom materijom

PRAVILA NATJECANJA:

- Sudjelovati mogu zaposlene osobe s prebivalištem u Međimurskoj županiji koje zadovoljavaju sva 3 kriterija:
- koje će tijekom 3 tjedna natjecanja (od 09.09.-27.09.2013.) pješati ili putovati biciklom do posla i/ili s posla najmanje 3 dana u svakom tjednu
 - kojima je udaljenost do posla 1km ili >
 - koje tijekom akcije prođu najmanje 20 kilometara

PRIJAVA REZULTATA:

- Pristupnica za natjecanje s rezultatima se može poslati poštom po završetku akcije–od 27.09.2013., a najkasnije do 03.10.2013. god.na adresu:
Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, I.Gorana Kovačića 1E, ČAKOVEC
S naznakom: za natjecanje „Pješke ili biciklom na posao“
- Pristupnica se može popuniti i na web stranici našeg Zavoda (također po završetku akcije)

DODJELA NAGRADA:

11.10.2013. godine u sklopu obilježavanja Europskog tjedna sporta i tjelesne aktivnosti

1. nagrada – bicikl, 2. nagrada–biciklistička kaciga, 3. nagrada–aparatus za mjerenje koraka-pedometar, za sve prijavljene osobe koje ispune pravila natjecanja osigurane su jednodnevne karte za gradske bazene u Čakovcu, a za 10-tak sudionika sigurnosna oprema za pješake i bicikliste.

PRISTUPNICA S PRIJAVOM REZULTATA:

Ime i prezime sudionika:

.....
Kategorija (molim zaokružiti):

- a) pješak b) biciklista

Adresa:

.....
Telefon: Zanimanje: Stručna sprema:

.....
Godina rođenja: Spol
..... Ž M

Vlastoručni potpis sudionika

.....
Potvrđujem da ću se držati pravila natjecanja:

Zaposlenje (naziv tvrtke/ustanove):

.....
Adresa zaposlenja:

.....
Udaljenost od mjesta stanovanja do posla u kilometrima:

.....
Ukupan broj prijeđenih kilometara na posao i s posla u vrijeme trajanja akcije

.....
Kako obično odlazite na posao?

.....
Ime i prezime svjedoka:

.....
Kontakt telefon svjedoka:

.....
Sudjelovanjem u ovom natjecanju sudionici pristaju da se javno objave njihovi osobni podaci.

ZAŠTO SE PRIJAVITI NA NATJECANJE

Brojna su istraživanja pokazala da svakodnevno brzo hodaње u trajanju od 30 minuta smanjuje za 18% rizik nastanka srčanih bolesti, a rizik moždanog udara smanjen je za 11%. Vožnja biciklom još učinkovitije smanjuje rizik za brojne kronične bolesti !

JOŠ NEKI POZITIVNI UČINCI REDOVITE TJELESNE AKTIVNOSTI

bolje zdravlje
bolja kondicija
ljepši izgled
kontrola tjelesne težine
snažni mišići i kosti
prevencija stresa i depresije
bolje raspoloženje i
samopoštovanje

RIZICI PO ZDRAVLJE UVJETOVANI NEAKTIVNOŠĆU

prerana smrtnost
srčane bolesti
moždani udar
povišeni krvni tlak
šećerna bolest
debljina
depresija
rak debelog crijeva i rak dojke

«PJEŠKE ILI BICIKLOM NA POSAO»

Elektronska prijava rezultata i dodatne informacije dostupne su na web stranici Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije:

www.zzjz-ck.hr

ORGANIZATORI NATJECANJA:

- ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO MEĐIMURSKE ŽUPANIJE
- GRADSKI BAZENI ČAKOVEC

NAGRADE OSIGURALI:

- KOMET D.O.O.PRELOG
- TRGOVINA MIHALEC «BECIKLIN» PRELOG i ČAKOVEC
- LJEKARNA ČAKOVEC
- GRADSKI BAZENI ČAKOVEC
- OPĆINA BELICA
- NACIONALNI PROGRAM SIGURNOSTI CESTOVNOG PROMETA I SAVJET ZA SIGURNOST PROMETA NA CESTAMA MEĐIMURSKE ŽUPANIJE

**PRIJAVITE SE, UČINITE TO
ZA SVOJE ZDRAVLJE,
BUDITE PRIMJER DRUGIMA !**

«PJEŠKE ILI BICIKLOM NA POSAO»



slika:www.euro.who.int/obesity

prijavite se na natjecanje

SAČUVAJTE SVOJE ZDRAVLJE !

Čakovec, rujan 2013. godine