

«PJEŠKE ili BICIKLOM NA POSAO»

- Znete 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. Prilikom vožnje automobilom, za svaki kilometar vožnje, u okolinu se emitira 170 grama CO₂
- 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 05.09.-25.09.2016.) pješčiti 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 ZA TVTRKE-ukoliko se prijavilo nekoliko zaposlenih u pojedinačnoj kategoriji

PRIJAVA REZULTATA:

- Pristupnica za natjecanje s rezultatima se može poslati poštom po završetku akcije-od 23.09.2016., a najkasnije do 28.09.2016. 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)
- IZVLAČENJE I DODJELA NAGRADA:**
Izvršit će komisija nakon završetka prijave, a nagrade će biti dodijeljene 01.10.2016. godine u Čakovcu u sklopu akcije „Živjeti zdravo“
1. nagrada – bicikl, 2. nagrada-biciklistička kaciga, 3. nagrada-aparat 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

REZULATATA-pojedinačno

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 prijedjenih 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 hodanje 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

Uz zdravstvene dobrobiti tjelesne aktivnosti, sve je veći broj istraživanja koja ukazuju na psihološke, društvene, ekonomske i ekološke dobrobiti tjelesne aktivnosti.

«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 MARIJA RUŽIĆ ČAKOVEC

NAGRADE OSIGURALI:

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

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



#BEACTIVE
European Week of Sport



«PJEŠKE ILI BICIKLOM NA POSAO»



slika:www.euro.who.int/obesity

prijavite se na natjecanje

**UNAPRIJEDITE I SAČUVAJTE
SVOJE ZDRAVLJE !**

Čakovec, rujan 2016. godine

Nedovoljna tjelesna aktivnost je 4. vodeći rizični čimbenik za ukupnu smrtnost te 6. rizični čimbenik za izgubljene godine zdravog života