

■ Prema Eurobarometer istraživanju Europske komisije iz 2017. godine, čak 76% ispitanika starijih od 15 godina u Republici Hrvatskoj rijetko ili nikada ne vježba, a 66% ispitanika rijetko ili uopće ne koristi bicikl u svrhu transporta, niti ne prakticira druge oblike tjelesne aktivnosti.

■ Zato je cilj ove kampanje da potaknemo stanovništvo na više kretanja, koje ne iziskuje niti puno dodatnog vremena, niti pak dodatna financijska sredstva

■ Aktivnim transportom, osim što čuvate svoje zdravlje, osobito zdravlje srca, istovremeno čuvate okoliš od onečišćenja ispušnim plinovima automobila. Naime, prilikom vožnje automobilom, za svaki kilometar vožnje, u okolinu se emitira 170 grama CO₂

■ Vodite računa o sigurnosti u prometu i pridržavajte se prometnih propisa i sigurnosnih pravila. U slučaju smanjene vidljivosti (danju i noću) biciklisti trebaju odjenuti reflektirajući prsluk ili reflektirajuću biciklističku odjeću i poželjno je nositi kacigu, a pješaci također moraju biti označeni reflektirajućom materijom.

■ Organizator kampanje se oslobađa svake odgovornosti glede sudjelovanja učesnika kampanje - pogledajte više u pozivu za sudjelovanje u kampanji objavljenom na web stranici organizatora.

PRAVILA SUDJELOVANJA:

Sudjelovati mogu PUNOLJETNE osobe s prebivalištem u Međimurskoj županiji koje zadovoljavaju kriterije za prijavu:

■ sudionici trebaju u svakom tjednu (od 12.09.-2.10.2022.) barem 3 dana pješčiti ili koristiti bicikl u svrhu transporta, rekreacije ili sportskih aktivnosti

■ Kako bi tom prilikom zadovoljili minimalnu preporučenu razinu aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta od 2,5 sata tjedno, tijekom svakog tjedna pješčaci trebaju proći pješčice barem 10, a biciklisti 40

kilometara (a tijekom cijele kampanje pješčaci 30 km, biciklisti 120 km, odnosno barem 7,5 sati tjelesno aktivnosti ukupno).

■ Sudionici tijekom kampanje bilježe broj prijeđenih kilometara i broj sati tjelesne aktivnosti te po završetku kampanje prijavljuju rezultate

■ osobe koje ispune pravila sudjelovanja, ulaze u ždrijeb za izbor nagrada

PRIJAVA REZULTATA:

■ Pristupnica za sudjelovanje s rezultatima se može poslati poštom po završetku kampanje - od 3.10.2022., a najkasnije do 07.10.2022. god. na adresu: Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, I.Gorana Kovačića 1E, ČAKOVEC, s naznakom: za sudjelovanje u kampanji „Pješke ili biciklom na posao, druženje, rekreaciju...”

■ Pristupnica će se moći popuniti i na web stranici našeg Zavoda (također po završetku kampanje)

Nagrade će biti izvučene ždrijebom, o TERMINU I MJESTU DODJELE NAGRADA obavijestit ćemo Vas naknadno!

1. nagrada - bicikl, 2. nagrada-sportski sat, 3. nagrada-sportska jakna, 4. nagrada-biciklistička kaciga, 5. nagrada - aparat za mjerenje koraka-pedometar i pojas za hodanje/trčanje. Deset sudionika osvojiti će sigurnosnu opremu za pješake i bicikliste, osoba koja će proći najviše kilometara osvojiti će ciklokomputer te sportsku majicu, dobitnici svih nabrojanih nagrada osvojiti će poklon EDIC-a ČAKOVEC, a za sve prijavljene osobe osigurane su jednodnevne karte za Gradske bazene Marija Ružić u Čakovcu, koje će se moći iskoristiti do kraja ove godine.

PRISTUPNICA S PRIJAVOM REZULTATA-pojedinačno

Ime i prezime sudionika:

Adresa:

Telefon: Zanimanje: Stručna sprema:

Godina rođenja: Spol

Ž M

Vlastoručni potpis sudionika*

*Potvrđujem da sam se pridržavao pravila sudjelovanja

Sveukupan broj prijeđenih kilometara i broj sati tjelesne aktivnosti u vrijeme trajanja kampanje:

Bicikl kmsati tjel.aktivnosti
Pješačenje kmsati tjel.aktivnosti

Koliko kilometara/sati tjelesne aktivnosti ste proveli u svrhu:

Transporta kmsati tjel.aktivnosti
Rekreacije kmsati tjel.aktivnosti

Molimo dodatne podatke za zaposlene:

Zaposlenje (naziv tvrtke/ustanove):

Adresa zaposlenja:

Udaljenost od mjesta stanovanja do posla u kilometrima:

Planirate li i nakon kampanje manje koristiti automobil za odlazak na posao?

Ime i prezime svjedoka:

Kontakt telefon svjedoka:

Sudjelovanjem u kampanji sudionici daju suglasnost organizatoru za objavu i korištenje, odnosno obradu svojih osobnih podataka u svrhu provođenja kampanje

- pogledajte više u pozivu za sudjelovanje objavljenom na web stranici organizatora.

ZAŠTO SE PRIJAVITI

Redovita tjelesna aktivnost i vježbanje imaju ogroman potencijal u unapređenju zdravlja te prevenciji, liječenju i rehabilitaciji brojnih bolesti i stanja koje se danas nalaze na vrhu ljestvice po obolijevanju i smrtnosti.

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
COVID-19 bolest

Istraživanje objavljeno 2021.g. u „British Journal of Sports Medicine“ je pokazalo kako tjelesna neaktivnost predstavlja veći čimbenik rizika za komplikacije i smrtnost od COVID-19 bolesti nego već poznati čimbenici rizika kao što su pušenje, pretilost, šećerna bolest, kardiovaskularne bolesti, karcinomi i povišeni krvni tlak (Dostupno više na: <https://bjsm.bmj.com/content/early/2021/04/07/bjsports-2021-104080?fbclid=IwAROVjcXapVDH8XoB-RyBgA3qBl-T09xgz1Odiu0xacrXtkY9q7xFYjpDJs8>)

«PJEŠKE ILI BICIKLOM NA POSAO, DRUŽENJE I REKREACIJU...»

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

www.zzjz-ck.hr

ORGANIZATORI KAMPANJE:

- ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO MEĐIMURSKE ŽUPANIJE
- GRADSKI BAZENI „MARIJA RUŽIĆ“ ČAKOVEC

NAGRADE OSIGURALI:

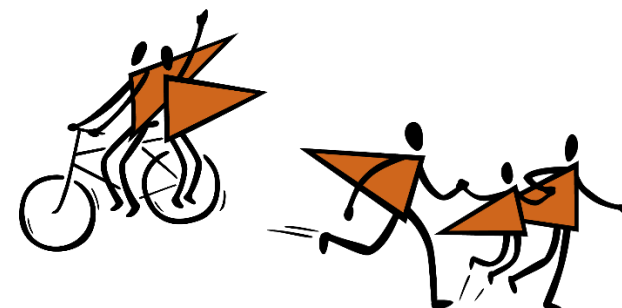
- KOMET D.O.O.PRELOG
- TRGOVINA MIHALEC «BECIKLIN» PRELOG I ČAKOVEC
- LJEKARNA ČAKOVEC
- GRADSKI BAZENI „MARIJA RUŽIĆ“ ČAKOVEC
- OPĆINA BELICA
- SAVJET ZA SIGURNOST PROMETA NA CESTAMA MEĐIMURSKE ŽUPANIJE
- EDIC ČAKOVEC
- ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO MEĐIMURSKE ŽUPANIJE

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

#BEACTIVE
European Week of Sport



«PJEŠKE ILI BICIKLOM NA POSAO, DRUŽENJE I REKREACIJU...»



**sudjelujte u kampanji
UNAPRIJEDITE I SAČUVAJTE
SVOJE ZDRAVLJE !**

Čakovec, rujan 2022. godine

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

