

- 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 CO<sub>2</sub>
- 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 12.09.2022.-02.10.2022.) barem 3 dana pješaćiti 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 pješaci trebaju proći pješice barem 10, a biciklisti 40

kilometara (tijekom cijele kampanje pješaci 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
- **PRIJAVA ZA TVRTRKE** - ukoliko se prijavilo nekoliko zaposlenih u pojedinačnoj kategoriji, može se prijaviti i tvrtka u kojoj su zaposleni

## PRIJAVA REZULTATA:

- Pristupnica za sudjelovanje s rezultatima se može poslati poštom po završetku kampanje - od 03.10.2022., a najkasnije do 07.10.2022. god.na adresu: Zavod za javno zdravlstvo 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)

**Nagrada će biti izvučena ždrijebom, a o terminu i mjestu dodjele nagrada ćemo Vas izvijestiti naknadno**

Dodijelit ćemo nagradu samo jednoj tvrtki. Nagrada uključuje radionicu na temu „Čimbenici rizika za bolesti srca i krvnih žila” koju će djelatnici ZZJZ Međimurske županije organizirati za 50-tak zaposlenika tvrtke. Radionica će uključivati analizu sastava tjelesne mase, mjerenje krvnog tlaka, kolesterola, triglicerida i šećera u kapilarnoj krvi, procjenu stupnja uhranjenosti i procjenu kardiovaskularnog rizika uz individualne savjete liječnika.

## PRISTUPNICA S PRIJAVOM REZULATATA-TVTRKE/USTANOVE

NAZIV TVRTRKE/USTANOVE

.....  
Adresa tvrtke/ustanove

.....  
Ime i prezime/Kontakt telefon podnosioca prijave:

.....  
Broj zaposlenih\* : .....

\*obavezan podatak

Popis sudionika kampanje\* :

.....  
\*priložite dodatni popis u slučaju potrebe

\*sudionici se obavezno moraju prijaviti i pojedinačno

Da li i na koji način stimulirate zaposlenike na aktivan način prijevoza ili na redovitu tjelesnu aktivnost?  
.....  
.....

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 u kampanji 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 i moždani udar
- povišeni krvni tlak
- šećerna bolest
- debljina
- depresija
- rak debelog crijeva i rak dojke
- COVID-19 bolest

Istraživanje objavljeno ove godine 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. (Više dostupno na :

<https://bjsm.bmj.com/content/early/2021/04/07/bjsports-2021-104080?fbclid=IwAR0VjcXapVDH8XoB-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](http://www.zzjz-ck.hr)

### ORGANIZATORI KAMPANJE:

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

### NAGRADE OSIGURALI:

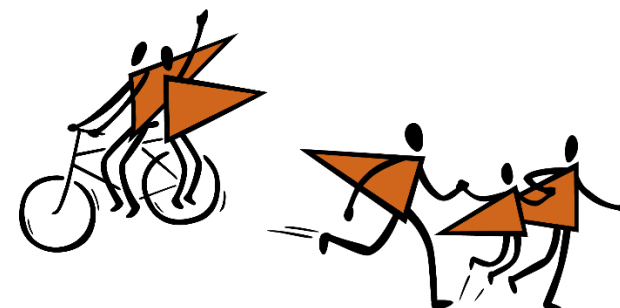
- KOMET D.O.O.PRELOG
- TRGOVINA MIHALEC «BECIKLIN» PRELOG I ČAKOVEC
- LJEKARNA ČAKOVEC
- GRADSKI BAZENI „MARIJA RUŽIĆ“ ČAKOVEC
- OPĆINA BELICA
- SAVJET ZA SIGURNOST PROMETA NA CESTAMA MEĐIMURSKE ŽUPANIJE
- EDIC ČAKOVEC
- ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO MEĐIMURSKE ŽUPANIJE

**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

