

- Prema Eurobarometer istraživanju Europske komisije iz 2022. godine, čak 70% ispitanika starijih od 15 godina u Republici Hrvatskoj rijetko ili nikada ne vježba, a 60% 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 11.09.2023.-01.10.2023.) 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 tjelesne aktivnosti ukupno).
- Sudionici tijekom kampanje bilježe broj prijeđenih kilometara i broj sati tjelesne aktivnosti te po završetku kampanje prijavljuju rezultate
- **PRIJAVA ZA TVTRKE** - 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 02.10.2023., a najkasnije do 06.10.2023. 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)

**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 i nutricionista.

## PRISTUPNICA S PRIJAVOM REZULTATA-TVTRKE/USTANOVE NAZIV TVTRKE/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

## «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:

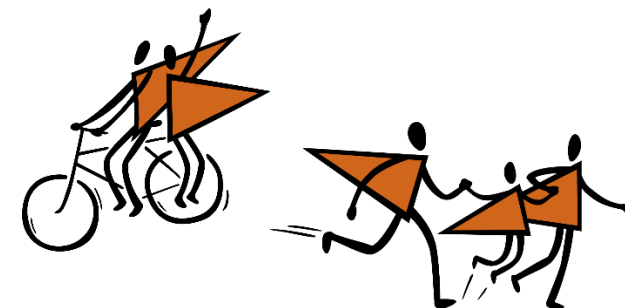
- KOMET D.O.O.PRELOG
- TRGOVINA MIHALEC «BECIKLIN» PRELOG I ČAKOVEC
- LJEKARNA ČAKOVEC
- GRADSKI BAZENI „MARIJA RUŽIĆ“ ČAKOVEC
- OPĆINA BELICA
- SAVJET ZA SIGURNOST PROMETA NA CESTAMA MEĐIMURSKE ŽUPANIJE
- EUROPE DIRECT ČAKOVEC
- ZAJEDNICA SPORTSKIH UDRUGA I SAVEZA MEĐIMURSKE ŽUPANIJE
- ZAVOD ZA JAVNO 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 2023. godine

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



**energija života**  
**Bazeni**  
Čakovec  
www.akoz.hr  
we energize your life