

- 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 od trenutka predaje potpisane pristupnice s prijavom – 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 03.09.-23.09.2018.) barem 3 dana pješaciti 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 (a tijekom cijele kampanje pješaci 30 km, a biciklisti 120 km).

- Sudionici tijekom kampanje bilježe broj prijeđenih kilometara (ili 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, odnosno od 21.09.2018., a najkasnije do 25.09.2018. 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)

IZVLAČENJE nagrada ždrijebom će biti na Trgu Republike u Čakovcu 28.rujna u 11,30h u sklopu obilježavanja Europskog tjedna sporta, a dodjela nagrada će biti 03.10.2018. godine u 13h u ZZJZ Međimurske županije

Dodijelit ćemo samo jednu nagradu tvrtki koja bude izvučena ždrijebom. Nagrada uključuje radionicu na temu „Čimbenici rizika za bolesti srca i krvnih žila“ koju će djelatnici ZZJZ Međimurske županije organizirati za 50-tak zaposlenika nagrađene tvrtke. Radionica će uključivati analizu sastava tjelesne mase, mjerenje krvnog taha,

kolesterola, triglicerida i šećera u kapilarnoj krvi, procjenu stupnja uhranjenosti, procjenu kardiovaskularnog rizika uz individualne savjete liječnika.

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 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
- 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, 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
- ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO MEĐIMURSKE ŽUPANIJE

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



#BEACTIVE
European Week of Sport

NOW WE BIKE #BikeForEurope
1.09 — 23.09

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



slika:www.euro.who.int/obesity

sudjelujte u kampanji

**UNAPRIJEDITE I SAČUVAJTE
SVOJE ZDRAVLJE !**

Čakovec, rujan 2018. godine

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