

■ 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 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 09.09.-29.09.2019.) 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 (a tijekom cijele kampanje pješaci 30 km, biciklisti 120 km, odnosno barem 7,5 sati tjelesno aktivnosti ukupno).

■ Sudionici tijekom kampanje bilježe broj prijeđenih kilometara (ili 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 27.09.2019., a najkasnije do 02.10.2019. god.na adresu: Zavod za javno zdravlje 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, a njihova dodjela će biti 09.10.2019. godine u 13h u ZZJZ Međimurske županije**

1. nagrada - bicikl, 2. nagrada-sportski sat, 3. nagrada-sportska jakna, 4. nagrada-biciklistička kaciga, 5. nagrada - aparat za mjerenje koraka-pedometar. Deset sudionika osvojiti će sigurnosnu opremu za pješake i bicikliste, osoba koja će proći najviše kilometara osvojiti će ciklokomputer te sportsku majicu, 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 ili broj sati tjelesne aktivnosti u vrijeme trajanja kampanje: .....km

.....sati tjelesne 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

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](http://www.zzjz-ck.hr)

### ORGANIZATORI KAMPANJE:

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

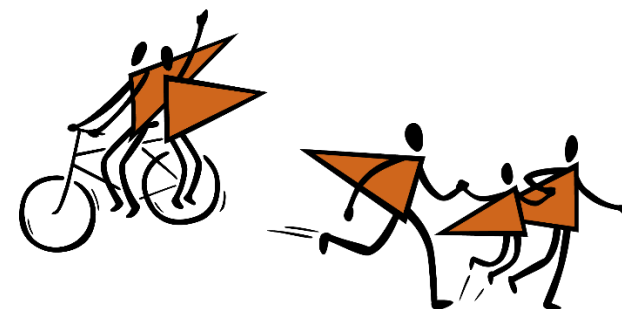
### NAGRADE OSIGURALI:

- 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
- INFORMACIJSKI CENTAR EDIC ČAKOVEC
- ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO MEĐIMURSKE ŽUPANIJE

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



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



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

Čakovec, rujan 2019. godine

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