



#BEACTIVE



Zavod za javno zdravstvo
Međimurske županije

REZULTATI NATJECANJA „Pješke ili biciklom na posao“ (05.09.-25.09.2016.)

01.10.2016

Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, u suradnji s brojnim lokalnim partnerima, već devetu godinu u mjesecu rujnu organizira natjecanje „Pješke ili biciklom na posao“ sa željom da se u domeni transporta poveća broj aktivnih osoba. Natječaj je namijenjen zaposlenicima s prebivalištem u Međimurskoj županiji koji su u tri tjedna natjecanja, ove godine od 05.09.-25.09.2016. godine, trebali u svakom tjednu barem 3 dana pješačiti ili putovati biciklom na posao i/ili s posla. Najmanja udaljenost do posla je trebala biti barem 1 kilometar, a tijekom akcije su trebali proći najmanje 20 kilometara. Sudionici su tijekom akcije bilježili broj prijeđenih kilometara, te su po završetku akcije prijavili rezultate u Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije.

Prošle godine smo po prvi puta uključili i novu kategoriju – prijava ustanova/tvrtki. Prijaviti su se mogle tvrtke/ustanove iz koje se nekoliko zaposlenika prijavilo na natjecanje „Pješke ili biciklom na posao“ u pojedinačnoj kategoriji. Poželjno je bilo da tvrtka na bilo koji način potakne/stimulira svoje zaposlenike da tijekom trajanja akcije u svrhu transporta koriste bicikl, odnosno da pješaće, budući je kod aktivnih zaposlenika dokazana veća radna produktivnost nego u neaktivnih (prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, od 2- 52%). Tvrtke i ustanove su također trebale popuniti prijavnicu, a bilo je poželjno navesti na koji način stimuliraju zaposlenike na aktivan način prijevoza. Nagrade su izvučene ždrijebom.

PRIJAVLJENIH: 88 SUDIONIKA; od toga **70 biciklista** (25 muškaraca i 45 žena) koji su prošli 8.200,36 km i **18 pješaka** (8 muškaraca i 10 žena) koji su prošli 1.196,08 km.

Zajedno su u vrijeme akcije biciklisti i pješaci prošli **9.396,44 km**.

NAGRAĐENI SUDIONICI U KATEGORIJI BIKIKLISTA:

1. **Gostimir Jurović, M. Tita 52, Novo Selo Rok** (bicikl)
2. **Jasenska Novak, Cvjetna 4, Strahoninec** (biciklistička kaciga)
3. **Dragutin Gunc, Kralja Tomislava 76, Belica** (pedometar)

NAGRAĐENI SUDIONICI U KATEGORIJI PJEŠAKA:

1. **Sanja Turk, N. Tesle 9, Čakovec** (bicikl)
2. **Ninoslav Siladi, K. Racina 10, Čakovec** (biciklistička kaciga)
3. **Krešimir Ivek, Ivana pl. Zajca 29, Čakovec** (pedometar)



#BEACTIVE



Zavod za javno zdravstvo
Međimurske županije



#BEACTIVE



Zavod za javno zdravstvo
Međimurske županije

GLAVNE NAGRADE SU OSIGURALI:

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

NAGRAĐENI SUDIONICI SIGURNOSNE OPREME ZA PJEŠAKE I BICIKLISTE:

1. Željko Cvetković, Martina Pušteka 18, Gornji Hrašćan
2. Violeta Lajtman, Jelenska 4, Šenkovec
3. Biserka Vojvoda, Kralja Petra Krešimira IV 16, Kotoriba
4. Snježana Jurović, M. Tita 52, Novo Selo Rok
5. Jadranka Horvat, J. Jelačića 15, Hemuševac
6. Svjetlana Murković, Prvomajska 39, Mihovljan
7. Alenka Golub, Martina Viljevca 54, Nedelišće
8. Nikola Jurović, M.Tita 52, Novo Selo Rok
9. Marija Jančec, B. Radića 54a, Mala Subotica
10. Goran Vidić, M. Krleže, Čakovec

Najveći broj prijeđenih kilometara u toku akcije zabilježen je kod **MARIJAN JANUŠIĆ** iz **ČAKOVCA** koji je prošao **462 km** i nagrađen je ciklokompjuterom, biciklističkom majicom i reflektirajućom trakom.



#BEACTIVE



Zavod za javno zdravstvo
Međimurske županije



#BEACTIVE



Zavod za javno zdravstvo
Međimurske županije

SIGURNOSNU OPREMU ZA PJEŠAKE I BIKIKLISTE JE OSIGURAO:

- SAVJET ZA SIGURNOST PROMETA NA CESTAMA MEĐIMURSKE ŽUPANIJE

Svi sudionici nagradnog natječaja imaju pravo na jednodnevno kupanje na Gradskim bazenima koje mogu realizirati do 31.12.2016.

Na recepciji bazena nalazit će se popis sudionika natječaja.

JEDNODNEVNE KARTE ZA BAZENE SU OSIGURALI:

- GRADSKI BAZENI "MARIJA RUŽIĆ" ČAKOVEC

Ove godine su prijave poslale dvije tvrtke:

- GRAD ČAKOVEC – 10 prijavljenih zaposlenika
- HILDING ANDERS d.o.o. Prelog – 5 prijavljenih zaposlenika

Obje prijavljene tvrtke osvojile su nagradu za tvrtke:

- Predavanje na temu „Čimbenici rizika za bolesti srca i krvnih žila“ te „Važnost redovite tjelesne aktivnosti i pravilne prehrane za dug i kvalitetan život“ te radionicu koja uključuju analizu sastava tjelesne mase (na aparatu koji putem tetrapolarnih elektroda bioelektričnom impendancijom procjenjuje brojne parametre), mjerenje krvnog tlaka, kolesterola, triglicerida i šećera u kapilarnoj krvi, procjenu stupnja uhranjenosti, procjenu kardiovaskularnog rizika uz individualne savjete liječnika i drugih zdravstvenih djelatnika. Predavanje i radionicu će provesti djelatnici Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije, a bit će namijenjena zaposlenicima izvučene tvrtke koji su sudjelovali u natjecanju.

IZVLAČENJE SE ODVIJALO 30.09.2016. GODINE U PROSTORIMA ZAVODA ZA JAVNO ZDRAVSTVO MEĐIMURSKE ŽUPANIJE, U PRISUTNOSTI ORGANIZATORA, DONATORA I ČLANOVA KOMISIJE U SASTAVU:

1. ANDREJA KNEŽEVIĆ, mag. pharm., ravnateljica Ljekarne Čakovec
2. DRAGAN MIHALEC, Trgovina Mihalec „Beciklin“ Prelog i Čakovec
3. IRENA BRANOVIĆ, dipl. novinarka, Policijski službenik za preventivu u cestovnom prometu Policijske uprave Međimurske
4. ALENKA HOŠNJAK, dipl. ing. prometa, predsjednica Savjeta za sigurnost na cestama Međimurske županije
5. ZVONIMIR TARADI, načelnik Općine Belica
6. MIODRAG NOVOSEL, univ.spec.men.sporta, GP EKOM d.o.o. – Gradski bazeni „Marija Ružić“ Čakovec



#BEACTIVE



Zavod za javno zdravstvo
Međimurske županije



Zavod za javno zdravstvo
Međimurske županije

7. prim. MARINA PAYERL-PAL, dr.med., spec. mikrobiologije s parazitologijom, ravnateljica Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije
8. RENATA KUTNJAK KIŠ, dr.med. spec. epidemiologije, rukovoditeljica Djelatnosti za javno zdravstvo
9. DEJAN JUROVIĆ, bacc.med.techn., Djelatnost za javno zdravstvo
10. TIHANA MEĐIMUREC KOLENIĆ, oec., tajnica Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije

Zahvaljujemo svima koji su na bilo koji način doprinjeli realizaciji ovog projekta, a sretnim dobitnicima čestitamo na nagradama!

Premda se radi o vrijednim nagradama, ne smijemo zaboraviti da je najvrijednije to što uz više kretanja čuvamo i unapređujemo različite aspekte svog zdravlja (fizičko, psihičko, socijalno, duhovno, emocionalno), a istovremeno čuvamo okoliš od onečišćenja ispušnim plinovima te smanjujemo gužvu i nervozu sudionika prometa. Ističemo još jednom brojne pozitivne učinke tjelesne aktivnosti i vježbanja na zdravlje pojedinaca i dobrobit cijele zajednice - smanjeni rizik za kardiovaskularne bolesti, moždani udar, povišeni krvni tlak, šećernu bolest, osteoporozu, neka sijela raka, depresiju i demenciju. Osim toga, redovita tjelesna aktivnost značajno doprinosi mentalnom zdravlju te podržava neovisan život, osobito starijih osoba.

Stoga pozivamo sudionike natjecanja da i dalje nastave s dobrim navikama!

S poštovanjem,

Rukovoditeljica Djelatnosti za javno zdravstvo
Renata Kutnjak Kiš, dr.med.
spec. epidemiologije

Ravnateljica Zavoda
prim. Marina Payerl-Pal dr.med.
spec. mikrobiologije s parazitologijom



Zavod za javno zdravstvo
Međimurske županije