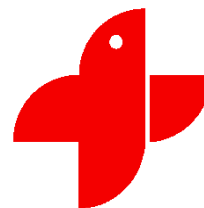


ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
MEĐIMURSKE ŽUPANIJE
40000 ČAKOVEC, Ivana Gorana Kovačića 1e
☎ 040/31 03 37, 31 03 36, 31 03 38
Tel/Fax: 040/31 03 38
Ravnatelj: 040/31 17 90



Djelatnost za javno zdravstvo

Klasa: 501-02/17-15/1

Urbroj:2109-70-04-17/4

Datum: 29.08.2017.

Uključite se i ove godine u natjecanje «Pješke ili biciklom na posao» te osvojite vrijedne nagrade, a ujedno iskoristite brojne blagodati tjelesne aktivnosti

Pozitivni učinci redovite tjelesne aktivnosti su brojni i potvrđeni su recentnim znanstvenim istraživanjima. Najviše je dokaza o zdravstvenim i psihološkim dobrobitima tjelesne aktivnosti, ali se ističu i društvene, ekonomske i ekološke dobrobiti. Nažalost, udio nedovoljno tjelesno aktivne populacije je vrlo visok, kako među djecom i mladima, tako i u odraslih osoba.

Prema rezultatima posljednjeg istraživanja u sustavu praćenja javnog mišljenja u zemljama članicama EU (Eurobarometer), 65% osoba starijih od 15 godina u Republici Hrvatskoj vrlo rijetko ili nikada ne vježba, što je više od europskog prosjeka (59%), a prema Europskoj zdravstvenoj anketi provedenoj u Republici Hrvatskoj tijekom 2014. i 2015. godine, samo 23% ispitanika starijih od 15 godina dostiže potrebnu razinu aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta od najmanje 2,5 sata tjedno.

Stoga Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije kroz svoje aktivnosti, programe i projekte, nastoji potaknuti ljude svih generacija na zdravi stil života, koji uključuje redovitu tjelesnu aktivnost.

Projekt **“Pješke ili biciklom na posao”** organiziramo s ciljem motivacije radno aktivne populacije Međimurja na odabir zdravog načina prijevoza uz poticanje ekološke osviještenosti. Naime, brojne su studije potvrdile da pješčenje i vožnja biciklom, kao ekvivalent aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta u trajanju od 150 minuta tjedno, smanjuju rizik ukupne smrtnosti za 10%, a za svaki kilometar vožnje automobilom u okolinu se emitira 170 grama ugljičnog dioksida. Stoga se korištenjem bicikala ili pješčenjem u svrhu transporta čuva okoliš.

Do sada su, tijekom 9 natjecanja, u projektu „Pješke ili biciklom na posao”, sudjelovale 934 osobe (311 muškaraca i 623 žene) koje su tijekom svih akcija prošle više od 130.000 kilometara. Pod pretpostavkom da se prijavljene osobe inače voze na posao osobnim automobilom, upotrebom bicikla ili pješčenjem, ovom smo akcijom spriječili da 22.100 kilograma ugljičnog dioksida uđe u našu atmosferu.

Sigurni smo da su sudionici iskusili i brojne druge prednosti korištenja bicikla ili pješčenja za putovanje na posao, pa vjerujemo da će mnogi od njih sudjelovati i ove godine.

Želimo svima puno sreće!



„Pješke ili biciklom na posao“ – pravila natjecanja:

Sa željom da u domeni transporta povećamo broj aktivnih osoba, u suradnji s **Gradskim bazenima Čakovec** već desetu godinu organiziramo natjecanje namijenjeno zaposlenim osobama koje u tri tjedna natjecanja, od 04.09.-24.09.2017. godine, trebaju u svakom tjednu barem 3 dana pješaćiti ili putovati biciklom na posao i s posla. **Uključiti se mogu osobe s prebivalištem u Međimurskoj županiji** kojima je udaljenost do posla 1 kilometar ili više. Sudionici tijekom akcije bilježe broj prijeđenih kilometara te po završetku akcije prijavljuju rezultate u Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije. Pristupnice s **prijavom rezultata mogu se podići u Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije, u ambulantom obiteljske medicine te u ljekarnama, a možete ih skinuti i s naše web stranice- www.zzjz-ck.hr.**

Nije se potrebno prijaviti na početku akcije, već će **prijava rezultata započeti sa završetkom akcije, odnosno u petak 22.09.2017., a trajat će do 24.09.2017. godine.** Prijave će se moći poslati poštom, a bit će omogućena i on line prijava na našoj web stranici (molimo da se ne vrši dvostruka prijava).

Sudionici natjecanja koji zadovolje sve kriterije za prijavu (imaju prebivalište u Međimurskoj županiji, barem 3 dana u svakom tjednu su pješaćili ili vozili bicikl na posao i/ili s posla, udaljenost do posla im je 1km ili više, prijeđeno najmanje 20 km tijekom cijele akcije), te pošalju prijavu u Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, ulaze u ždrijeb za izbor nagrada (zasebno u kategoriji pješaka i biciklista).

Mogućnost prijave ustanova i tvrtki, po prvi puta smo omogućili 2015. godine, a prijaviti se može tvrtka/ustanova iz koje se nekoliko zaposlenika prijavilo na natjecanje u pojedinačnoj kategoriji. Poželjno je da tvrtka na bilo koji način potakne/stimulira svoje zaposlenike na aktivan transport na posao, budući je kod aktivnih zaposlenika dokazana veća radna produktivnost nego u neaktivnih (prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, od 2-52%). Tvrtke i ustanove trebaju također popuniti prijavnicu te navesti na koji način stimuliraju zaposlenike na aktivan način prijevoza, te poslati popis zaposlenika koji su se prijavili i u pojedinačnoj kategoriji.

Apeliramo na sve sudionike natječaja da koriste ispravne bicikle te da se svakako pridržavaju Pravila sigurnog ponašanja sudionika u prometu. U slučaju smanjene vidljivosti (danju i noću) pješaci trebaju biti označeni reflektirajućom materijom, a biciklisti trebaju odjenuti reflektirajući prsluk ili reflektirajuću biciklističku odjeću, a uz to je uvijek poželjno i nošenje kacige.

Izvlačenje dobitnika izvršit će komisija nakon završetka prijave, a nagrade će biti dodijeljene 3.10.2017. godine u Čakovcu.

Prva nagrada u svakoj od pojedinačnih kategorija (kategorija biciklista i kategorija pješaka) je bicikl druga je nagrada biciklistička kaciga, a treća aparat za mjerenje broja koraka – pedometar (dakle, dodjeljuju se dva bicikla, dvije kacige i dva pedometra). Za sve prijavljene osobe koje ispune pravila natječaja osigurane su jednodnevne karte za gradske bazene u Čakovcu, a za 10-tak sudionika sigurnosna oprema za pješake i bicikliste (reflektirajuća traka i prsluk te svjetla za bicikl).



U kategoriji prijavljenih tvrtki 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 Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije organizirati za 50-tak zaposlenika izvučene tvrtke. Radionica će uključivati analizu sastava tjelesne mase (na aparatu koji putem tetrapolarnih elektroda bioelektričnom impedancijom procjenjuje brojne parametre), mjerenje krvnog tiska, kolesterola, triglicerida i šećera u kapilarnoj krvi, procjenu stupnja uhranjenosti, procjenu kardiovaskularnog rizika uz individualne savjete liječnika i drugih zdravstvenih djelatnika.

Nagrade su osigurali Komet d.o.o. Prelog, Trgovina Mihalec «Beciklin» Prelog, Ljekarna Čakovec, Gradski bazeni Čakovec, Općina Belica, Savjet za sigurnost prometa na cestama Međimurske županije, Nacionalni program sigurnosti cestovnog prometa i Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije.

Pozivamo Vas da se i ove godine uključite u natječaj te budete primjer drugima!

Zahvaljujemo Vam na suradnji,
S poštovanjem,

Rukovoditeljica Djelatnosti za
javno zdravstvo

Renata Kutnjak Kiš, dr.med.

Ravnateljica Zavoda

prim. Marina Payerl-Pal, dr.med.

Više o projektu:

Projekt „Pješke ili biciklom na posao“ smo pokrenuli 2007. godine u sklopu programa „Zdrave županije“ te naše lokalne kampanje „Srce za život“, a od 2012. godine uklopili smo ga u paneuropsku NowWeMOVE kampanju, koju koordinira Međunarodna organizacija za sport i kulturu u suradnji s Europskom biciklističkom federacijom. Još dvije inicijative provode se u mjesecu rujnu diljem Europe, a u čije se ciljeve uklapa projekt „Pješke ili biciklom na posao“.

To je 3. po redu Europski tjedan sporta (EWOS), koji će se ove godine obilježiti od 23.-30. rujna, a u Hrvatskoj je koordiniran od strane Središnjeg državnog ureda za sport, a koji između ostalih ciljeva, ima za cilj i promoviranje tjelesne aktivnosti i sporta na radnom mjestu. Projekt **Pješke ili biciklom na posao** je i doprinos Europskom tjednu mobilnosti, koji se svake godine, počevši od 2002. godine, obilježava od 16. do 22. rujna, a posvećen je održivom kretanju. Europski tjedan mobilnosti će se ove godine obilježiti pod temom „Čista, zajednička i inteligentna mobilnost (eng. Clean, shared and intelligent mobility), pozivom na akciju „Dijeljenje te vodi dalje“ (eng. Sharing gets you further). Kroz projekt „Pješke ili biciklom na posao“ apeliramo na stanovnike Međimurja da sudjelovanjem u ovom natjecanju, ali i odabirom zdravih načina prijevoza ne samo u prilici putovanja na posao i s posla, već i za druge svrhe, i to tijekom cijele godine, postanu svjesni odgovornosti prema svom zdravlju ali i zaštiti okoliša, a sve u cilju stvaranja zdravijeg i sretnijeg društva te čistijeg okoliša.

