

«PJEŠKE ili BICIKLOM NA POSAO»

- Znate li da oko 50% zaposlenika u Europi, koji na posao dolaze automobilom, imaju udaljenost do posla manju od 5 km
- Tu je udaljenost moguće proći biciklom za 20 minuta, a brzim hodom za 50 minuta
- Zato je cilj ovog natjecanja da potaknemo radno-aktivno stanovništvo na više kretanja, koje ne iziskuje niti puno dodatnog vremena, niti pak dodatna finansijska sredstva
- Ne zaboravite da na ovaj način čuvate svoje zdravlje, osobito zdravlje svog srca, a istovremeno čuvate okoliš od onečišćenja ispušnim plinovima automobila, smanjujete gužvu i nervozu sudionika u prometu. Prilikom vožnje automobilom, za svaki kilometar vožnje, u okolinu se emitira 170 grama CO₂
- Vodite računa o vlastitoj sigurnosti u prometu - u slučaju smanjene vidljivosti (danju i noću) biciklisti trebaju odjenuti reflektirajući prsluk ili reflektirajući biciklističku odjeću, a pješaci također moraju biti označeni reflektirajućom materijom

PRAVILA NATJECANJA:

Sudjelovati mogu zaposlene osobe s prebivalištem u Međimurskoj županiji koje zadovoljavaju sva 3 kriterija:

- koje će tijekom 3 tjedna natjecanja (od 04.09.-24.09.2017.) pješići ili putovati biciklom do posla i/ili s posla najmanje 3 dana u svakom tjednu
- kojima je udaljenost do posla 1km ili >
- koje tijekom akcije prođu najmanje 20 kilometara
- PRIJAVA ZA TVTRKE**-ukoliko se prijavilo nekoliko zaposlenih u pojedinačnoj kategoriji

PRIJAVA REZULTATA:

- Pristupnica za natjecanje s rezultatima se može poslati poštom po završetku akcije-od 22.09.2017., a najkasnije do 27.09.2017. god.na adresu:

Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, I.Gorana Kovačića 1E, ČAKOVEC

S naznakom: za natjecanje
Pješke ili biciklom na posao

- Pristupnica se može popuniti i na web stranici našeg Zavoda (također po završetku akcije)

PROGLAŠENJE NAGRAĐENIH 03.10.2017.u ČAKOVCU

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 zaposlenike nagrađene tvrtke. Radionica će uključivati analizu sastava tjelesne mase, mjerjenje krvnog taka, kolesterola, triglicerida i šećera u kapilarnoj krvi, procjenu stupnja uhranjenosti, procjenu kardiovaskularnog rizika uz individualne savjete liječnika.

PRISTUPNICA S PRIJAVOM REZULTATATA-TVRTKE/USTANOVE NAZIV TVRTKE/USTANOVE

.....
Adresa tvrtke/ustanove

.....
Ime i prezime/Kontakt telefon podnosioca prijave:

.....
Broj zaposlenih*:

*obavezan podatak

Popis sudionika natjecanja* :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

*priložite dodatni popis u slučaju potrebe

*sudionici se moraju prijaviti i pojedinačno

Da li i na koji način stimulirate zaposlenike na aktivan način prijevoza?

.....
.....

Sudjelovanjem u ovom natjecanju sudionici pristaju da se javno objave njihovi osobni podaci.

ZAŠTO SE PRIJAVITI NA NATJECANJE

Brojna su istraživanja pokazala da svakodnevno brzo hodanje u trajanju od 30 minuta smanjuje za 18% rizik nastanka srčanih bolesti, a rizik moždanog udara smanjen je za 11%. Vožnja biciklom još učinkovitije smanjuje rizik za brojne kronične bolesti !

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, ekonomski i ekološke dobrobiti tjelesne aktivnosti.

«PJEŠKE ILI BICIKLOM NA POSAO»

Elektronska prijava rezultata i dodatne informacije dostupne su na web stranici Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije:

WWW.ZZJZ-CK.HR

ORGANIZATORI NATJECANJA:

- 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 ČAKOVEC
- OPĆINA BELICA
- SAVJET ZA SIGURNOST PROMETA NA CESTAMA MEĐIMURSKE ŽUPANIJE
- ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO MEĐIMURSKE ŽUPANIJE
- NACIONALNI PROGRAM SIGURNOSTI CESTOVNOG PROMETA

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



«PJEŠKE ILI BICIKLOM NA POSAO»



slika:www.euro.who.int/obesity

prijavite se na natjecanje

**UNAPRIJEDITE I SAČUVAJTE
SVOJE ZDRAVLJE !**

Čakovec, rujan 2017. godine

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