

- 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 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, a biciklisti 120 km).

- 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 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

1. nagrada - bicikl, 2. nagrada-sportski sat, 3. nagrada-sportska jakna, 4. nagrada-biciklistička kaciga, 5. nagrada - aparat za mjerenje koraka-pedometar. Deset sudionika osvojit će sigurnosnu opremu za pješake i bicikliste, osoba koja će proći najviše kilometara osvojit 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

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 !**



«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