



Čakovec, 02.09.2016. godine

## Priopćenje za medije

### **Uključite se i ove godine u projekt «Pješke ili biciklom na posao» te tako unaprijedite i sačuvajte svoje zdravlje**

Danas postoje neoborivi dokazi da cjeloživotna, svakodnevna tjelesna aktivnost unapređuje i štiti fizičko, psihičko i socijalno zdravlje kako pojedinaca, tako i cijele zajednice, povećava funkcionalnu sposobnost starijih osoba i radnu produktivnost aktivnog stanovništva, te smanjuje stope bolovanja i potrošnju u zdravstvu. No, unatoč tome, prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti je visoka, kako u odrasloj populaciji tako i među mladima. Svjetska zdravstvena organizacija procjenjuje da jedna četvrtina odraslih osoba ne dostiže potrebnu razinu aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta od najmanje 2,5 sata tjedno, a četiri petine adolescenata ne dostižu potrebnu razinu tjelesne aktivnosti umjerenog do visokog intenziteta u trajanju od najmanje sat vremena svaki svaki dan.

Stoga Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije kroz svoje aktivnosti, programe i projekte, širi spoznaje o povezanosti tjelesne aktivnosti i zdravlja, radne produktivnosti te ukupne kvalitete života.

*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, u čije se ciljeve uklapa i naš projekt, provode se u mjesecu rujnu diljem Europe, kao i u Međimurskoj županiji. To je 2. po redu Europski tjedan sporta (EWOS), koji će se održati u Hrvatskoj od 10.-17. rujna, koordiniran je od strane Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta, 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 obilježava svake godine od 16. do 22. rujna, a posvećen je održivoj mobilnosti. Slogan ovogodišnje kampanje glasi: **'Pametna mobilnost. Snažno gospodarstvo.'** ('Smart mobility. Strong economy.'). Naime, brojne su prednosti koje za šire društvo proizlaze iz pametne i održive mobilnosti. Povećanjem razine korištenja pametnih i održivih načina prijevoza moguće je ostvariti znatne uštede u javnim proračunima, primjerice u zdravstvu, zaštiti okoliša i energetici. Kroz projekt „Pješke ili biciklom na posao“ apeliramo na stanovnike Međimurja da sudjelovanjem u natjecanju, ali i odabirom zdravih načina prijevoza za druge svrhe (ne samo tijekom ove kampanje, već cijele godine) postanu svjesni odgovornosti prema svom zdravlju ali i zaštiti okoliša, a sve u cilju stvaranja zdravijeg i sretnijeg društva.*

### **Projekt „Pješke ili biciklom na posao“ – pravila natjecanja:**

Sa željom da u domeni transporta povećamo broj aktivnih osoba, u suradnji s Gradskim bazenima Čakovec već devetu godinu organiziramo natjecanje namijenjeno zaposlenim osobama koje u tri tjedna natjecanja, od 05.09.-25.09.2016. 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 ambulancama obiteljske medicine te u ljekarnama, a mogu se skinuti i s naše web stranice- [www.zzjz-ck.hr](http://www.zzjz-ck.hr).

Nije se potrebno prijaviti na početku akcije, već će **prijava rezultata započeti sa završetkom akcije, odnosno u petak 23.09.2015., a trajat će do 28.09.2016. 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 pješačili 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).**

Prošle godine smo po prvi puta uključili i novu kategoriju - **prijava ustanova/tvrtki.** Premda smo imali vrlo mali broj prijavljenih, odlučili smo i ove godine zadržati tu kategoriju. Prijaviti se može tvrtka/ustanova iz koje se nekoliko zaposlenika prijavilo na natjecanje „Pješke ili biciklom na posao” u pojedinačnoj kategoriji. Poželjno je da tvrtka na bilo koji način potakne/stimulira svoje zaposlenike da tijekom trajanja akcije u svrhu transporta koriste bicikl, odnosno da pješače, 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.

Izvlačenje dobitnika izvršit će komisija nakon završetka prijave, a nagrade će biti dodijeljene 1.10.2016. godine u Čakovcu, u sklopu akcije „Hodanjem do zdravlja Nacionalnog programa „Živjeti zdravo”.

Prva nagrada u pojedinačnoj kategoriji biciklista i pješaka je bicikl, druga je biciklistička kaciga, a treća aparat za mjerenje broja koraka - pedometar. Za sve prijavljene osobe koje ispune pravila natjecanja osigurane su jednodnevne karte za gradske bazene u Čakovcu, a za 10-tak sudionika sigurnosna oprema za pješake i bicikliste (reflektirajuća traka i prsluk, svjetla i zvonce za bicikl).

U kategoriji prijavljenih tvrtki dodijelit ćemo samo jednu nagradu tvrtki koja bude izvučena ždrijebom. Nagrada uključuje predavanje i radionicu na temu „Čimbenici rizika za bolesti srca i krvnih žila“ te „Važnost redovite tjelesne aktivnosti i pravilne prehrane za dug i kvalitetan život” koje će djelatnici Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije organizirati za zaposlenike izvučene tvrtke koji su sudjelovali u natjecanju. Radionice 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 zdr. djelatnika.

Nagrade su 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, Nacionalni program sigurnosti cestovnog prometa i Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije.





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, a uključuju 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.

Sudionici projekta „Pješke ili biciklom na posao“ su svjesni pozitivnih učinaka pješaćenja i vožnje biciklom na svoje zdravlje, kako fizičko, tako i mentalno. Naime, 2013. godine smo među sudionicima natjecanja proveli kratku anketu koja je pokazala da je glavni motiv za odlazak na posao pješke ili biciklom dobar osjećaj, odnosno odličan način za početak radnog dana, potom zdraviji odabir transporta te praktičniji i jeftiniji način transporta. Više biciklističkih staza, bolji bicikl i kraća udaljenost do posla mogli bi doprinijeti povećanju broja osoba koje će odabrati pješaćenje ili vožnju biciklom kao način transporta na posao i s posla.

Do sada je, tijekom 8 natjecanja, u projektu „Pješke ili biciklom na posao“, sudjelovalo 846 osoba (278 muškaraca i 568 žena) koje su tijekom svih akcija prošle više od 121.000 kilometara. Najviše prijavljenih osoba dolazi iz zdravstvenog i odgojno-obrazovnog sektora. Pod pretpostavkom da se prijavljene osobe inače voze na posao osobnim automobilom, upotrebom bicikla ili pješaćenjem, ovom smo akcijom spriječili da 20.570 kilograma ugljičnog dioksida uđe u našu atmosferu. Naime, prilikom vožnje automobilom, za svaki kilometar vožnje, u okolinu se emitira 170 grama CO<sub>2</sub>.

Pozivamo i Vas da se uključite u natjecanje!

Zahvaljujemo Vam na suradnji,

S poštovanjem,

Rukovoditeljica Djelatnosti za  
javno zdravstvo

Renata Kutnjak Kiš, dr.med.

Ravnateljica Zavoda

prim. Marina Payerl-Pal, dr.med.

