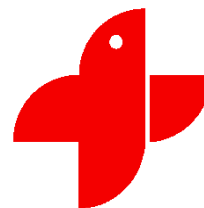


**ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
MEĐIMURSKE ŽUPANIJE**  
40000 ČAKOVEC, Ivana Gorana Kovačića 1e  
☎ 040/31 03 37, 31 03 36, 31 03 38  
Tel/Fax: 040/31 03 38  
Ravnatelj: 040/31 17 90



**Djelatnost za javno zdravstvo**

Klasa: 501-02/19-15/1

Urbroj:2109-70-04-19/8

Datum: 09.09.2019.

## **Uključite se i ove godine u kampanju «Pješke ili biciklom na posao, druženje i rekreaciju...» 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 mnijenja u zemljama članicama EU (Eurobarometer 2017), čak 76% ispitanika starijih od 15 godina u Republici Hrvatskoj rijetko ili nikada ne vježba (što je više od EU prosjeka koji iznosi 60%), a 66% ispitanika rijetko ili nikada ne koristi bicikl u svrhu transporta, niti ne prakticira druge oblike tjelesne aktivnosti (također više nego prosjek zemalja EU koji iznosi 56%). Osim toga, 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.

Jedan od takvih projekata je provođenje kampanje pod nazivom „Pješke ili biciklom na posao“ koju od 2007. godine u suradnji s Gradskim bazenima Marija Ružić u Čakovcu organiziramo sa željom da u domeni transporta povećamo broj aktivnih osoba. U 2017. godini smo proslavili 10. obljetnicu provedbe te kampanje, a prošle godine smo pravila kampanje malo modificirali kako bi dali mogućnost da se uključe i umirovljenici, odnosno sve punoljetne osobe, bez obzira da li su zaposlene ili nisu. Zašto? Naime, već spomenuto Eurobarometer istraživanje, pokazalo je da je prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti visoka u svim dobnim skupinama, ali se udio neaktivnih osoba povećava s dobi, pa bi uz radno aktivnu populaciju svakako željeli dodatno motivirati umirovljenike, domaćice i druge nezaposlene osobe da se uključe u kampanju, kako bi što više osoba usvojilo naviku redovite tjelesne aktivnosti. Stoga smo prošle godine pravila za sudjelovanje u kampanji neznatno modificirali, kao i naslov kampanje koji sada glasi „**Pješke ili biciklom na posao, druženje i rekreaciju...**“.



Osnovni ciljevi kampanje „Pješke ili biciklom na posao, druženje i rekreaciju...“ su slijedeći:

- 1) ukazati na rezultate više istraživanja koja pokazuju kako u Hrvatskoj 2/3 stanovništva starijeg od 15 godina nije dovoljno tjelesno aktivno
- 2) informirati stanovništvo da se za postizanje i očuvanje dobrog zdravlja preporuča provođenje minimalno 2,5 sata tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta tjedno, ali raspoređeno najmanje kroz tri radna dana
- 3) želimo posebno promovirati pješčenje i biciklizam, budući su to aktivnosti koje su primjerene za sve dobne skupine stanovništva i za osobe različitih tjelesnih sposobnosti, a imaju vrlo povoljan učinak na zdravlje i kvalitetu života
- 4) potičemo stanovnike na odabir zdravog načina prijevoza, i to ne samo u prilici putovanja na posao i s posla, već i za druge svrhe, jer na taj način čuvamo svoje zdravlje ali i okoliš
- 5) želimo potaknuti poslodavce da stimuliraju svoje zaposlenike na aktivan način prijevoza ili druge oblike tjelesne aktivnosti, budući su brojna istraživanja pokazala kako tjelesna aktivnost ima važnu ulogu u očuvanju radne sposobnosti te unapređenju produktivnosti rada
- 6) ova kampanja podržava Open Streets Day projekt NowWeMOVE kampanje Međunarodne organizacije za sport i kulturu, koja povezuje Europski tjedan mobilnosti (16.-22. rujna 2019.) i Europski tjedan sporta (23.-30. rujna 2019.)

„Pješke ili biciklom na posao, druženje i rekreaciju...“ – pravila za sudjelovanje:

Kampanja je namijenjena **punoljetnim osobama** s prebivalištem u Međimurskoj županiji, **trajati će 3 tjedna, od 09.09.-29.09.2019. godine**, a osobe koje ispune osnovne kriterije za prijavu, ulaze u ždrijeb za izbor nagrada.

**Kriteriji za sudjelovanje u kampanji:** sudionici trebaju **u svakom tjednu barem 3 dana pješčiti ili koristiti bicikl** u svrhu transporta, rekreacije ili u svrhu sportskih aktivnosti. Kako bi tom prilikom zadovoljili minimalnu preporučenu razinu aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta od 2,5 sata tjedno, **tijekom svakog tjedna pješćaci trebaju proći pješćice barem 10 km, a biciklisti 40 kilometara (a tijekom cijele kampanje pješćaci 30 km, a biciklisti 120 km).** Postoji mogućnost da se kombinira pješčenje i bicikliranje. Sudionici tijekom kampanje, **bilježe broj prijeđenih kilometara i/ili broj sati tjelesne aktivnosti** te po završetku kampanje prijavljuju rezultate u Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, koji će organizirati izvlačenje i dodjelu nagrada.

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](http://www.zzjz-ck.hr).

Nije se potrebno prijaviti na početku kampanje, već će prijava rezultata započeti u petak 27.09.2019., a trajati će do 02.10.2019. 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). Sudjelovanjem u kampanji sudionici daju suglasnost organizatoru za objavu i korištenje, odnosno obradu svojih osobnih podataka u svrhu provođenja kampanje\*.

**Sudionici kampanje koji zadovolje sve kriterije te pošalju prijavu u Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, ulaze u ždrijeb za izbor nagrada.**

Nagrade su vrlo poticajne: **1. nagrada – bicikl, 2. nagrada-sportski sat, 3. nagrada-sportska jakna, 4. nagrada-biciklistička kaciga, 5. nagrada - aparat za mjerenje koraka-pedometar.**



Deset sudionika osvojiti će sigurnosnu opremu za pješake i bicikliste, osoba koja će proći najviše kilometara osvojiti će ciklokompjuter te sportsku majicu, a za sve prijavljene osobe osigurane su jednodnevne karte za kupanje na Gradskim bazenima Marija Ružić u Čakovcu, koje će se moći iskoristiti do kraja ove godine. **Izvlačenje nagrada** ždrijebom će biti u Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije po završetku prijave, a **dodjela nagrada će biti 09.10.2019. godine u 13h u ZZJZ Međimurske županije**

**Mogućnost prijave ustanova i tvrtki** po prvi puta smo omogućili 2015. godine, a prijaviti se može tvrtka/ustanova iz koje se nekoliko zaposlenika prijavilo za sudjelovanje u kampanji u pojedinačnoj kategoriji. **Poželjno je da tvrtka na bilo koji način potakne/stimulira svoje zaposlenike na aktivan transport, odnosno redovitu tjelesnu aktivnost**, 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 prijavnice te navesti na koji način stimuliraju zaposlenike, te poslati popis zaposlenika koji su se prijavili i u pojedinačnoj kategoriji.

**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 tlaka, 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, Ljekarna Čakovec, Gradski bazeni Marija Ružić Čakovec, Općina Belica, Savjet za sigurnost prometa na cestama Međimurske županije, Informacijski centar EUROPE DIRECT i Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, kojima i ovom prigodom najljepše zahvaljujemo.

**Apeliramo na sve sudionike kampanje da koriste ispravne bicikle te da vode računa o sigurnosti u prometu i pridržavaju 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 predajom pristupnice s prijavom\*\*.

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

Rukovoditeljica Djelatnosti za  
javno zdravstvo i promicanje zdravlja  
Renata Kutnjak Kiš, dr.med.

Ravnateljica Zavoda  
prim. Marina Payerl-Pal, dr.med.



\*Sudjelovanjem u kampanji sudionici daju suglasnost organizatoru za objavu i korištenje, odnosno obradu svojih osobnih podataka (bez prava na ikakvu naknadu) u svrhu provođenja kampanje. Organizator će postupati s osobnim podacima sudionika prema pravilima o zaštiti osobnih podataka. Sudionici imaju pravo na pristup svojim osobnim podacima, njihov ispravak, brisanje, ograničenje obrade, te prenosivost, a sve sukladno pozitivnim propisima koji se odnose na zaštitu osobnih podataka.

\*\* **Organizator kampanje se oslobađa svake odgovornosti glede sudjelovanja učesnika predajom pristupnice s prijavom.** Sudionik se dobrovoljno prijavljuje, te u kampanji sudjeluje isključivo na vlastitu odgovornost i upoznat je s mogućim rizicima koje sudjelovanje u kampanji sadrži. Sudjelovanjem u kampanji (predajom i potpisom pristupnice poštom ili elektronskim putem) učesnik oslobađa odgovornosti organizatora, ostale sudionike kampanje i treće osobe za eventualne nezgode, ozljede, narušavanje zdravstvenog stanja i svake druge materijalne i nematerijalne štete koje mogu nastati kao posljedica sudjelovanja u kampanji, te se odriče prava na naknadu štete s navedenih osnova.

#### **Više o kampanji “Pješke ili biciklom na posao, druženje i rekreaciju...”:**

*Kampanju „Pješke ili biciklom na posao“ smo pokrenuli 2007. godine u sklopu programa „Zdrave županije“, a od 2012. godine uklopili smo ga u paneuropsku **NowWeMOVE kampanju**, koju koordinira Međunarodna organizacija za sport i kulturu iz Copenhagena, budući je u sklopu te kampanje 2015. godine pokrenuta i **NowWeBIKE kampanja**, koja je imala za cilj promicanje biciklizma kao održivog i aktivnog oblika prijevoza, vrlo povoljnog utjecaja na zdravlje, velikog potencijala za međunarodnu suradnju, te odličnog sredstva za ostvarivanje socijalne inkluzije. U cilju povezivanja Europskog tjedna mobilnosti i Europskog tjedna sporta, ove godine je u sklopu NowWeMOVE kampanje pokrenuta nova inicijativa koja ima naziv **Open Streets Day**, u koju će se uključiti i naša ustanova s brojnim partnerima. Open Streets Day inicijativa ima za cilj potaknuti provedbu različitih sportsko rekreativnih aktivnosti na ulicama i javnim otvorenim prostorima, te će se i kroz tu kampanju promovirati pješačenje i biciklizam. Kampanja „Pješke ili biciklom na posao, druženje i rekreaciju...“ se uklapa i u ciljeve **Europskog tjedna mobilnosti**, koji se obilježava od 2002. g. u terminu od 16. do 22. rujna. Ove će se godine Tjedan mobilnosti obilježiti pod temom „**Krećite se s nama**“ (**Walk with us**), stavljajući tako naglasak na sigurno hodaње i vožnju biciklom te na koristi koje oni imaju na naše zdravlje, okoliš i financijsko stanje pojedinaca i društva u cjelini. Aktivni oblici prijevoza, poput hodanja i vožnje biciklom ne proizvode emisije štetnih plinova i čine naše srce i tijelo zdravima.*

