

■ 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 - 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 06.09. - 26.09.2021.) barem 3 dana pješačiti 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 (tijekom cijele kampanje pješaci 30 km, biciklisti 120 km, odnosno barem 7,5 sati tjelesno aktivnosti ukupno).

■ Sudionici tijekom kampanje bilježe broj prijeđenih kilometara (ili broj sati tjelesne aktivnosti) te po završetku kampanje prijavljuju rezultate

■ **PRIJAVA ZA TVRTRKE** - ukoliko se prijavilo nekoliko zaposlenih u pojedinačnoj kategoriji, može se prijaviti i tvrtka u kojoj su zaposleni

PRIJAVA REZULTATA:

■ Pristupnica za sudjelovanje s rezultatima se može poslati poštom po završetku kampanje - od 27.09.2021., a najkasnije do 01.10.2021. god.na adresu: Zavod za javno zdravlstvo 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)

Nagrada će biti izvučena ždrijebom, a o terminu i mjestu dodjele nagrada ćemo Vas izvijestiti naknadno

Dodijelit ćemo nagradu samo jednoj tvrtki. Nagrada uključuje radionicu na temu „Čimbenici rizika za bolesti srca i krvnih žila“ koju će djelatnici ZZJZ Međimurske županije organizirati za 50-tak zaposlenika tvrtke. Radionica će uključivati analizu sastava tjelesne mase, mjerenje krvnog tlaka, kolesterola, triglicerida i šećera u kapilarnoj krvi, procjenu stupnja uhranjenosti i procjenu kardiovaskularnog rizika uz individualne savjete liječnika.

PRISTUPNICA S PRIJAVOM REZULATATA-TVTRKE/USTANOVE

NAZIV TVRTRKE/USTANOVE

.....
Adresa tvrtke/ustanove

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

.....
Broj zaposlenih* :

*obavezan podatak

Popis sudionika kampanje* :

.....
*priložite dodatni popis u slučaju potrebe

*sudionici se obavezno moraju prijaviti i pojedinačno

Da li i na koji način stimulirate zaposlenike na aktivan način prijevoza ili na redovitu tjelesnu aktivnost?
.....
.....

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 u kampanji 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 i moždani udar
- povišeni krvni tlak
- šećerna bolest
- debljina
- depresija
- rak debelog crijeva i rak dojke
- COVID-19 bolest

Istraživanje objavljeno ove godine u „British Journal of Sports Medicine“ je pokazalo kako tjelesna neaktivnost predstavlja veći čimbenik rizika za komplikacije i smrtnost od COVID-19 bolesti nego već poznati čimbenici rizika kao što su pušenje, pretilost, šećerna bolest, kardiovaskularne bolesti, karcinomi i povišeni krvni tlak. (Više dostupno na :

<https://bjsm.bmj.com/content/early/2021/04/07/bjsports-2021-104080?fbclid=IwAR0VjcXapVDH8XoB-RyBgA3qBl-T09xgz1Odiu0xacrXtkY9q7xjYjpDJs8>)

«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:

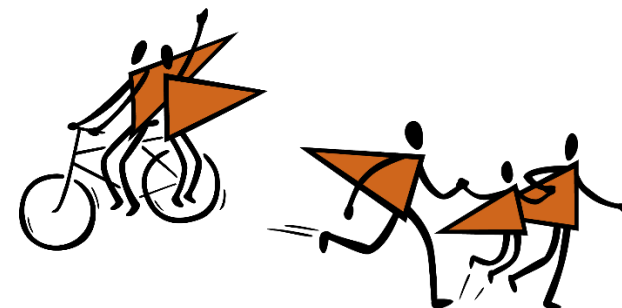
- KOMET D.O.O.PRELOG
- TRGOVINA MIHALEC «BECIKLIN» PRELOG i ČAKOVEC
- LJEKARNA ČAKOVEC
- GRADSKI BAZENI „MARIJA RUŽIĆ“ ČAKOVEC
- OPĆINA BELICA
- SAVJET ZA SIGURNOST PROMETA NA CESTAMA MEĐIMURSKE ŽUPANIJE
- INFORMACIJSKI CENTAR EDIC ČAKOVEC
- ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO MEĐIMURSKE ŽUPANIJE

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



#BEACTIVE
European Week of Sport

«PJEŠKE ILI BICIKLOM NA POSAO, DRUŽENJE I REKREACIJU...»



**sudjelujte u kampanji
UNAPRIJEDITE I SAČUVAJTE
SVOJE ZDRAVLJE !**

Čakovec, rujan 2021. godine

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

