



**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 i promicanje zdravlja**

Klasa: 501-02/24-03/2

Urbroj: 2109-70-03-24/7

Datum: 06.09.2024.

Uključite se i ove godine u kampanju «Pješke ili biciklom na posao, druženje i rekreaciju...2024. g. (09.09.2024.-29.09.2024.g.) » te osvojite vrijedne nagrade i iskoristite brojne blagodati tjelesne aktivnosti

Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije, uz multisektorski pristup, već niz godina organizira i provodi različite aktivnosti, programe i projekte s ciljem poticanja i osnaživanja stanovništva na usvajanje zdravog stila života koji uključuje sport i tjelesnu aktivnost. Kampanju „Pješke ili biciklom na posao“ organiziramo od 2007. godine sa željom da u domeni transporta povećamo broj aktivnih osoba, a od 2018. godine kampanja nije namijenjena samo zaposlenicima. Naime, brojna istraživanja pokazuju da je prevalencija nedovoljne tjelesne aktivnosti visoka u svim dobnim skupinama, ali se udio neaktivnih osoba povećava s dobi, pa uz radno aktivnu populaciju svakako želimo dodatno motivirati umirovljenike, domaćice i druge nezaposlene osobe da se uključe u kampanju, kako bi što više osoba usvojilo naviku redovite tjelesne aktivnosti. Nažalost, zadnji objavljeni rezultati istraživanja Europske zdravstvene ankete provedene tijekom 2019. godine u Hrvatskoj pokazuju kako udio odraslih osoba koji zadovoljavaju preporuke Svjetske zdravstvene organizacije te provode barem 2,5 sata aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta tjedno iznosi samo 19,5% (udio dovoljno aktivnih muškaraca iznosi 22,7%, a žena 17%).

Stoga smo 2018. godine pravila natjecanja neznatno modificirali, kao i naslov kampanje koji od tada glasi „Pješke ili biciklom na posao, druženje i rekreaciju...“. Do sada je u kampanji sudjelovalo ukupno 1.813 osoba (1.180 žena i 633 muškarca) koje su tijekom akcija ukupno prošle 284581 kilometar (7,1x su obišli planetu zemlju) i ostvareno je 45.360 kilograma uštede CO2 emisije.

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

Kampanja je namijenjena **punoljetnim osobama koje imaju prebivalište u Međimurskoj županiji ili rade u Međimurskoj županiji, trajati će 3 tjedna, od 09.09.-29.09.2024. 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 pješačiti 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 pješaci trebaju proći pješice barem 10 km, a biciklisti 40 kilometara, a tijekom cijele kampanje pješaci 30 km, a biciklisti 120 km.** Postoji mogućnost da se kombinira pješačenje i bicikljanje. Sudionici tijekom



kampanje **bilježe broj prijeđenih kilometara i 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 ambulancama 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 ponedjeljak 30.09.2024, a trajat će do petka 04.10.2024. godine. Prijave će se moći poslati poštom, a bit će omogućena i online 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 i pojas za hodanje/trčanje.**

Pet sudionika će osvojiti nagrade EUROPE DIRECT Čakovca, deset sudionika osvojiti će sigurnosnu opremu za pješake i bicikliste, osobe koje će proći najviše kilometara (pješačak i biciklista) osvojiti će ciklokomputer te sigurnosnu opremu za bicikliste, a sve osobe koje su dobitnici bilo glavnih ili drugih nagrada, sigurnosne opreme, kao i osobe koje će proći najviše kilometara (biciklisti i pješaci), bit će nagrađeni i dodatnim poklonima. 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. **Nagrade se izvlače ždrijebom, a o terminu i mjestu dodjele nagrada biti ćete obaviješteni naknadno.**

**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 prijavnicu 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 te drugih kroničnih nezaraznih bolesti“ 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 tiska, kolesterola, triglicerida i šećera u kapilarnoj krvi, procjenu stupnja uhranjenosti, procjenu kardiovaskularnog rizika, probir na osteoporozi – mjerenje gustoće kostiju ultrazvučnim denzitometrom uz individualne savjete liječnika i drugih zdr. djelatnika.

**Nagrade već tradicionalno osiguravaju** 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, EUROPE DIRECT Čakovec, Zajednica sportskih udruga i saveza Međimurske županije i Zavod za javno zdravstvo Međimurske



županije, kojima i ovom prigodom najljepše zahvaljujemo. Zahvalu upućujemo i svima koji podržavaju našu kampanju - Zajednici sportskih udruga Grada Čakovca i Međimurske županije, Međimurskom savezu sportske rekreacije Sport za sve i njihovim članicama, liječnicima obiteljske medicine, ljekarnama, školama i vrtićima, regionalnoj i lokalnoj samoupravi, medijima, i drugima.

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\*\*.

Pozivamo Vas da se i ove godine uključite u kampanju te iskoristite brojne blagodati tjelesne aktivnosti!

S poštovanjem,

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



Ravnateljica Zavoda

prim. Marina Payerl-Pal, dr.med.spec.

**\*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 u spomenutoj kampanji.** 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 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. Apeliramo na sve sudionike kampanje da koriste ispravne bicikle te da biciklisti i pješaci vode računa o sigurnosti u prometu i pridržavaju se prometnih propisa i sigurnosnih pravila.

**\*\*\*\*Organizatori kampanje „Pješke ili biciklom na posao, druženje i rekreaciju...“su Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije i Gradski bazeni Marija Ružić Čakovec, a osnovni ciljevi kampanje su slijedeći:**



- 1) ukazati na rezultate više istraživanja koja pokazuju kako u Hrvatskoj više od 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 i okoliš u kojem živimo
- 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

#### **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 je 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**. Ta je 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. 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. Ovogodišnja tema obilježavanja Europskog tjedna mobilnosti su „Zajednički javni prostori“ te se naglašava važnost kvalitetne organiziranosti javnih prostora (ulice, trgovi, šetališta,...) koji nizom unaprjeđenja mogu izravno utjecati na kvalitetu života, osnažiti sigurnost, utjecati na razinu buke i zagađenje zraka. Ove godina pozivamo na ravnopravnost korištenja zajedničkih javnih prostora, pri čemu ističemo važnost osiguranja sigurnosti pješaka i biciklista. Kvalitetnijim javnim prostorima koji su ugodni za boravak ljudi, doprinosimo aktivaciji lokalnih zajednica, a stanovnike potičemo da koriste aktivne oblike kretanja, kao što su hodaње i bicikliranje.*

*Kampanju „Pješke ili biciklom na posao, druženje i rekreaciju...“ provodimo i u cilju podrške **Europskog tjedna sporta (23.-30. rujna)**, kojega Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije uz brojne suradnike obilježava od pokretanja te inicijative 2015. godine.*

#### **Važnost kampanje:**

Danas postoje brojni neoborivi dokazi kako cjeloživotna, redovita tjelesna aktivnost unapređuje i štiti fizičko, psihičko i socijalno zdravlje pojedinaca i cijele zajednice. Redovita tjelesna aktivnost smanjuje povišeni krvni tlak, pomaže u kontroli tjelesne težine, smanjuje rizik od srčanih bolesti, šećerne bolesti tipa 2, moždanog udara i brojnih sijela raka, podiže imunitet i smanjuje rizik od infekcije, povećava mišićnu snagu i jača koštanu masu te poboljšava ravnotežu, fleksibilnost i kondiciju aktivnih osoba. Stoga kod starijih osoba smanjuje rizik od padova i posljedičnih ozljeda koje često dovode do trajnog invaliditeta ili pak do smrtnog ishoda. Važno je dodati kako redovita tjelesna aktivnost poboljšava mentalno zdravlje jer smanjuje rizik od depresije, može odgoditi nastanak demencije te dovodi do općeg osjećaja zadovoljstva.