

Zašto kampanja?

Prema istraživanju Eurobarometra (2022.), 70 % Hrvata starijih od 15 godina rijetko ili nikad ne vježba, a 62 % ih rijetko koristi bicikl za prijevoz.

Ova kampanja potiče svakodnevno kretanje – bez dodatnih troškova i gubitka vremena.

Zašto hodati ili voziti bicikl?

- ✓ Bolje zdravlje i kondicija
- ✓ Manje stresa, više energije
- ✓ Zdravije srce i jače tijelo
- ✓ Manje zagađenja – auto ispusti oko 170 g CO₂ po kilometru

Sigurnost na prvom mjestu

🚲 Biciklisti neka nose reflektirajući prsluk/odjeću pri slaboj vidljivosti, kaciga je preporučljiva

🚶 Pješaci također trebaju biti označeni reflektirajućim elementima

⚠️ Poštujte prometne propise

👉 Organizator ne snosi odgovornost za sudionike.

Pravila sudjelovanja:

Sudjeluju punoljetne osobe koje žive ili rade u Međimurskoj županiji.

Tijekom kampanje (08.09.-28.09.2025.) sudionici trebaju:

- barem 3 dana tjedno pješaćiti ili voziti bicikl
- pješaci prelaze najmanje 10 km tjedno (ukupno 30 km), biciklisti najmanje 40 km tjedno (ukupno 120 km).

Sudionici bilježe prijeđene kilometre i sate aktivnosti te ih prijavljuju na kraju kampanje. Oni koji ispune uvjete ulaze u ždrijeb za nagrade. Potpisom na prijavnici, sudionici

potvrđuju da su upoznati sa svim zakonskim određenjima sudjelovanja u kampanji, a opisanih u Pozivu za sudjelovanje koji je na web stranici organizatora.

Prijava rezultata:

Rezultate pošaljite ispunjenom pristupnicom od 29.09. do najkasnije 03.10.2025. na adresu: **Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije I. Gorana Kovačića 1E, Čakovec** (Naznaka: za kampanju „Pješke ili biciklom na posao, druženje, rekreaciju“)

Pristupnicu možete ispuniti i online na web stranici Zavoda nakon završetka kampanje.

Nagrade:

Nagrade se biraju ždrijebom. Termin i mjesto dodjele objavit ćemo naknadno.

Glavne nagrade:

1. Bicikl
2. Sportski sat
3. Sportska jakna
4. Biciklistička kaciga
5. Pametna narukvica i pojas za hodanje/trčanje

Dodatne nagrade:

- 10 dodatnih nagrada
- 10 sigurnosnih paketa za pješake i bicikliste
- nagrade za najaktivnije (ciklokompjuter i pojas za trčanje/hodanje)

Za sve sudionike: jednodnevne ulaznice za Gradske bazene Marija Ružić u Čakovcu, iskoristive do kraja godine.

PRISTUPNICA S PRIJAVOM REZULATATA - pojedinačno

Osobni podaci:

Ime i prezime: _____

Adresa: _____

Telefon: _____

Zanimanje: _____

Stručna sprema: _____

Godina rođenja: _____

Spol: Ž M

Izjava: Potpisujem da sam se pridržavao/la pravila sudjelovanja:

_____ (potpis)

Rezultati kampanje:

Aktivnost Kilometri Sati

Bicikl _____ km _____ sati

Pješaćenje _____ km _____ sati

Od ukupnog broja:

Namjena Kilometri Sati

Transport _____ km _____ sati

Rekreacija _____ km _____ sati

Za zaposlene:

Naziv tvrtke/ustanove: _____

Adresa posla: _____

Udaljenost doma do posla: _____ km

Pitanja:

- Jeste li prije dolazili pješice ili biciklom na posao? DA NE
- Planirate li manje koristiti auto i nakon kampanje? DA NE

Svjedok (osoba koja potvrđuje vaše podatke):

Ime i prezime: _____

Telefon: _____

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

Redovito kretanje (hodanje, bicikliranje) poboljšava zdravlje, smanjuje rizik od bolesti i doprinosi boljem općem osjećaju.


Prednosti aktivnog života:

- bolje zdravlje i kondicija
- ljepši izgled i kontrola težine
- snažniji mišići i kosti
- manje stresa i depresije
- bolje raspoloženje i samopouzdanje

Rizici neaktivnosti

- veći rizik od srčanih bolesti, moždanog udara i dijabetesa
- prekomjerna težina i visoki tlak
- depresija i neke vrste raka

PJEŠKE ILI BICIKLOM NA POSAO, DRUŽENJE I REKREACIJU (08.09.2025. - 28.09.2025.)

➔  **Elektronička prijava rezultata i dodatne informacije dostupne su na web stranici: Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije: <https://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
- EDIC Čakovec
- Zajednica sportskih udruga i saveza Međimurske županije
- Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije

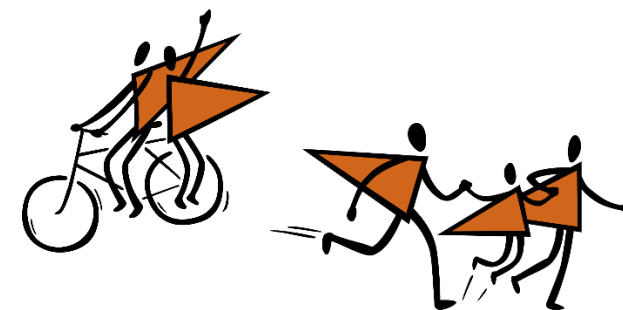
Prijavite se!

**Učinite to za svoje zdravlje –
budite primjer drugima!** 

#BEACTIVE
European Week of Sport



«PJEŠKE ILI BICIKLOM NA POSAO, DRUŽENJE I REKREACIJU...» (08.09.2025. - 28.09.2025.)



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

Nedovoljna tjelesna aktivnost je četvrti vodeći čimbenik rizika za smrtnost u svijetu (WHO). Također je među glavnim uzrocima izgubljenih godina zdravog života.



Zavod za javno zdravstvo
Međimurske županije

