

## 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 CO<sub>2</sub> 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. Više informacija potražite u pozivu za sudjelovanje na web stranici kampanje.

## Pravila za individualno sudjelovanje:

Sudjeluju punoljetne osobe koje žive ili rade u Međimurskoj županiji.

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

- barem 3 dana tjedno pješачiti 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. 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.

**Pravila za sudjelovanje tvrtke** – ukoliko se iz neke tvrtke prijavilo više zaposlenih osoba u individualnoj kategoriji, može se prijaviti i tvrtka koja stimulira svoje zaposlenike na aktivan način prijevoza ili na redovitu tjelesnu aktivnost.

## 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” – TVRTKE)  
Pristupnicu možete ispuniti i online na web stranici Zavoda nakon završetka kampanje.

## Nagrada za jednu tvrtku

🏆 Nagrada će biti dodijeljena jednoj tvrtki putem ždrijeba.

O terminu i mjestu dodjele obavijestit ćemo vas naknadno.

## 🎁 Nagrada uključuje:

Stručnu radionicu za do 50 zaposlenika na temu: „Čimbenici rizika za bolesti srca i krvnih žila i druge kronične bolesti”, u organizaciji ZZJZ Međimurske županije.

Radionica obuhvaća:

- ✓ Analizu sastava tijela
- ✓ Mjerenje tlaka, kolesterola, šećera i triglicerida u kapilarnoj krvi
- ✓ Procjenu uhranjenosti i kardiovaskularnog rizika
- ✓ Skrining gustoće kostiju (UZV denzitometrom)
- ✓ Individualne savjete liječnika i nutricionista

## PRISTUPNICA S PRIJAVOM REZULATATA-TVRTKE/USTANOVE NAZIV TVRTKE/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

Na koji način stimulirate zaposlenike na aktivan stil života?

## Izjava i suglasnost

Tvrtka/ustanova suglasna je sa sudjelovanjem u kampanji i potvrđuje da su svi navedeni sudionici upoznati s pravilima te su ispunili pojedinačne pristupnice.

Sudjelovanjem dajemo suglasnost organizatoru za obradu osnovnih podataka u svrhu provedbe kampanje.

Detalji su dostupni u pozivu za sudjelovanje na web stranici organizatora.

Datum i potpis odgovorne osobe:

.....

## Zašto se vaša tvrtka treba uključiti?

### ✓ Zdraviji zaposlenici - uspješnija tvrtka

Redovito kretanje smanjuje stres, poboljšava koncentraciju i produktivnost te smanjuje broj bolovanja.

### ✓ Aktivan tim - bolja atmosfera na poslu

Kampanja potiče zajedništvo, timski duh i zdrave navike u radnom okruženju.

### ✓ Briga o okolišu i održivosti

Promicanjem pješaćenja i bicikliranja smanjujete emisije CO<sub>2</sub> i pokazujete odgovornost prema zajednici.

### ✓ Pozitivna slika o poslodavcu

Sudjelovanjem šaljete jasnu poruku - vaša tvrtka brine o ljudima i okolišu.

### ✓ Prilika za osvajanje nagrada

Najaktivnije tvrtke mogu osvojiti stručnu radionicu za zaposlenike i korisne zdravstvene preglede!

## Pridružite se kampanji i potaknite svoj tim!

Zdraviji zaposlenici znače zdravije radno okruženje - a time i uspješniju organizaciju.

## 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/](https://zzjz-ck.hr/)**

### Organizatori kampanje:

- Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije
- Gradski bazeni „Marija Ružić“ Čakovec

### Nagrade u pojedinačnoj kategoriji i kategoriji tvrtki osigurali su:

- 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

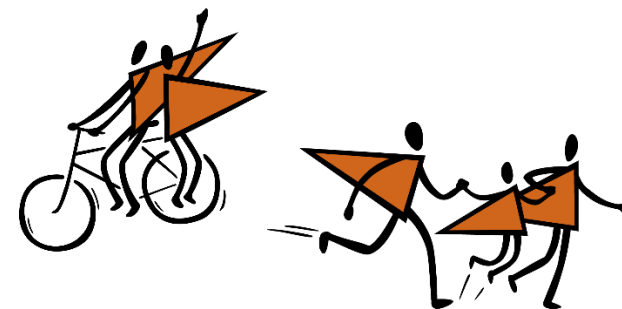
### Prijavite se!

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