

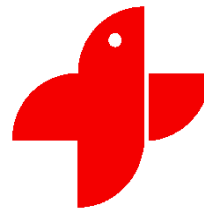


Zavod za javno zdravstvo
Međimurske županije



#BEACTIVE
European Week of Sport

**ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
MEĐIMURSKE ŽUPANIJE**
40000 ČAKOVEC, Ivana Gorana Kovačića 1c
☎ 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: 501-02/25-03/2

Urbroj: 2109-70-03-25/11

Datum: 21.10.2025.

PRIOPĆENJE ZA MEDIJE

REZULTATI KAMPANJE „Pješke ili biciklom na posao, druženje i rekreaciju...” (08.09.-28.09.2025.)- Svaki korak se računa: Hodanjem i biciklom do zdravlja i zelenijeg Međimurja

U Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije 15.10.2025. godine (srijeda) u 12,30h održano je izvlačenje nagrada u prisutnosti organizatora, sponzora i članova komisije (popis je u nastavku ovog zapisnika).

U ovogodišnjoj kampanji sudjelovalo je **111 sudionika, od kojih je bilo 79 žena i 32 muškarca, a uključile su se i 72 zaposlene osobe.** Zajedno su prošli više od 19.000 kilometara (19.151,4 km), uključujući preko 5.300 km u svrhu transporta, što je rezultiralo uštedom gotovo jedne tone CO₂! Imali smo 45 pješaka, 10 biciklista, a 56 osoba kombiniralo je oba oblika kretanja. Velik dio prijedjenih kilometara bilo je i u rekreativne svrhe, što pokazuje rastuću svijest o važnosti aktivnog i zdravog života.

Zavod za javno zdravstvo podijelio je više od 1.000 edukativnih letaka u ordinacijama, školama, vrtićima i ljekarnama, šireći poruku o važnosti kretanja i očuvanja zdravlja.

O kampanji:

- **Glavni organizatori** kampanje su Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije i Gradski bazeni Marija Ružić u Čakovcu
- **Trajanje:** 3 tjedna (08.–28.09.2025.)
- **Za koga?** Punoljetne osobe koje rade ili žive u Međimurskoj županiji
- **Cilj:** Potaknuti redovito kretanje – promicati održive oblike prijevoza koji čuvaju zdravlje i okoliš.
- **Pravila sudjelovanja:**
 - Aktivnost najmanje **3 dana tjedno**
 - Pješačenje min. **10 km/tjedno** ili bicikliranje **40 km/tjedno**
 - Tijekom kampanje ukupno: **30 km hoda / 120 km bicikla** (ili kombinacija = 2,5 h tjedno umjerene aktivnosti)
- Sudionici su bilježili kilometre ili sate aktivnosti i prijavili rezultate Zavodu za javno zdravstvo.
- Ispunjavanjem uvjeta, ulazili su u **ždrijeb za nagrade!**

Hvala svima koji su svojim primjerom doprinijeli zdravijem i zelenijem Međimurju!



NAGRAĐENI SUDIONICI (GLAVNE NAGRADE):

1. LJILJANA ŠKROBAR, Brezje 38, Lopatinec
2. SANDI GALOVIĆ, Brezje 111B, Lopatinec
3. MARIJA JANČEC, Braće Radića 54a, Mala Subotica
4. ĐURĐICA LONČARIĆ, Matije Gupca 32a, Nedelišće
5. HRVOJE NOVAK, Jurice Muraia 2, Čakovec

1. nagrada - bicikl, 2. nagrada - sportski sat, 3. nagrada - sportska jakna, 4. nagrada-biciklistička kaciga, 5. nagrada - sat za mjerenje koraka i drugih sportskih aktivnosti

NAGRAĐENI SUDIONICI (EDIC ČAKOVEC):

1. IVAN HOZJAN, Pavlinska 5, Šenkovec
2. BISERKA SRNEC, J.Š.Slavenskog 35b, Nedelišće
3. NEVENKA MARĐETKO, Vlatka Mačeka 21, Čakovec
4. MIRJANA TIŠLER, Duga 39, Kotoriba
5. ANAMARIJA GUDLIN, Dr. Ive Kečkeša 9, Prelog

NAGRAĐENI SUDIONICI (ZAJEDNICA SPORTSKIH UDRUGA ČAKOVCA I ZAJEDNICA SPORTSKIH UDRUGA MEĐIMURSKE ŽUPANIJE):

1. KATARINA BORKO, A. Schulteissa 21, Čakovec
2. RENATA VUSILOVIĆ, Brezić 59, Mačkovec

NAGRAĐENI SUDIONICI SIGURNOSNE OPREME:

1. MARIJA BORKO, Ivana pl. Zajca 51, Čakovec
2. JASNA TOPLEK DOBRANIĆ, Žiškovec 109a
3. ĐURĐICA NOVAK, Bukovec 55
4. BOŽIDAR BAIS, Grabrovnik 228a
5. MATIJA POSPIŠ, F.Prešerna 28a, Čakovec
6. HELENA SLAVIČEK, Draškovićeve 52, Draškovec
7. VIKTORIJA VOJVODA, K.P. Krešimira IV 16, Kotoriba
8. NEVEN TOPOLNJAK, Nedelišće
9. ŽELJKA ŠVENDA, Murska 46, Donji Kraljevec
10. IRENA ŠESTAK, Jurice Muraia 4, Čakovec

NAGRAĐENI SUDIONICI KOJI SU PROŠLI NAJVIŠE KILOMETARA (pješaci i biciklisti):

Najveći broj prijedjenih kilometara biciklom u toku akcije zabilježen je kod: **Švenda Željke, Murska 46, Donji Kraljevec** koja je prošla **1001,6 km** i nagrađen je ciklokompjuterom, pojasnom torbicom, reflektirajućom navlakom za ruksak i dryfit majicom.

U kategoriji pješaka najveći broj prijedjenih kilometara ima **Davor Baksa, Vukovarska 13, Čakovec** koji je prošao **270 km** i nagrađen je ciklokompjuterom, pojasnom torbicom, reflektirajućom navlakom za ruksak i dryfit majicom.



NAGRADE SU OSIGURALI:

- KOMET D.O.O. PRELOG
- TRGOVINA MIHALEC „BECIKLIN“ PRELOG
- GRADSKI BAZENI MARIJA RUŽIĆ ČAKOVEC
- LJEKARNA ČAKOVEC
- OPĆINA BELICA
- ZAJEDNICA SPORTSKIH UDRUGA ČAKOVCA I GRAD ČAKOVEC
- ZAJEDNICA SPORTSKIH UDRUGA MEĐIMURSKE ŽUPANIJE
- SAVJET ZA SIGURNOST PROMETA NA CESTAMA MEĐIMURSKE ŽUPANIJE
- INFORMACIJSKI CENTAR EDIC ČAKOVEC
- MEĐIMURSKA ŽUPANIJA
- MINISTARSTVO TURIZMA I SPORTA
- ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO MEĐIMURSKE ŽUPANIJE

Svi sudionici nagradnog natječaja imaju pravo na jednodnevno kupanje na Gradskim bazenima koje mogu realizirati do 31.12.2025. Na recepciji bazena nalazit će se popis sudionika natječaja.

Ove godine prijavu je poslala tvrtka/ustanova: Gradska ljekarna Čakovec
Gradska ljekarna Čakovec je osvojila nagradu za tvrtke:

- Predavanje i radionica na temu: „Čimbenici rizika za bolesti srca i krvnih žila“ te „Važnost redovite tjelesne aktivnosti i pravilne prehrane za dug i kvalitetan život“; a koje uključuju analizu sastava tjelesne mase (na aparatu koji putem tetrapolarnih elektroda bioelektričnom impendancijom procjenjuje brojne parametre), skrining na osteoporozi (UZV denzitometar), mjerenje krvnog tlaka, kolesterola, triglicerida i šećera u kapilarnoj krvi, procjenu stupnja uhranjenosti, procjenu kardiovaskularnog rizika uz individualne savjete liječnika i drugih zdravstvenih djelatnika.

Kampanju podržavaju Međimurski savez sportske rekreacije Sport za sve i njihove članice, liječnici obiteljske medicine, ljekarne, škole, vrtići i mediji, a ove godine u promoviranje natječaja uključilo se i Gospodarsko socijalno vijeće Međimurske županije. Svima njima te posebno svima koji su osigurali nagrade te na bilo koji način podržavaju našu kampanju, najljepše zahvaljujemo.

IZVLAČENJE NAGRADA SE ODVIJALO U PRISUTNOSTI ORGANIZATORA, SPONZORA I ČLANOVA KOMISIJE U SASTAVU:

1. prim. Marina Payerl-Pal, dr.med. spec., ravnateljica Zavoda
2. Renata Kutnjak-Kiš, dr.med.spec., koordinatorica kampanje
3. Andreja Knežević, mag.pharm., ravnateljica Ljekarne Čakovec
4. Miodrag Novosel, direktor Gradskih bazena „Marija Ružić“ Čakovec
5. Tomica Jakopc, tajnik Zajednice sportskih udruga i saveza Međimurske županije
6. Alenka Hošnjak, Predsjednica Savjeta za sigurnost prometa na cestama Međimurske županije, PUM
7. Irena Levačić, dipl.iur., pravnica ZZJZ Međimurske županije
8. Petra Vlah Zrna, dr.med.univ.spec., ZZJZ MŽ



Zavod za javno zdravstvo
Međimurske županije



#BEACTIVE
European Week of Sport

9. Marija Prekupec, mag.med.techn., vijećnica Općine belica, ZZJZ MŽ
10. Dejan Jurović, bacc.med.techn., ZZJZ MŽ

Čestitamo svim sudionicima na sudjelovanju u kampanji, a posebne čestitke upućujemo dobitnicima nagrada!

Veliko hvala svima koji su osigurali nagrade!

Zahvalu upućujemo i svima koji sudjeluju u promociji kampanje:

Zajednica sportskih udruga Grada Čakovca i Međimurske županije, Međimurski savez sportske rekreacije Sport za sve, liječnici PZZ, ljekarne, Gospodarsko socijalno vijeće Međimurske županije, odgojno-obrazovne ustanove – škole i vrtići, regionalna i lokalna samouprava, mediji i drugi!

Pozivamo Vas da se uključite i iduće godine!

S poštovanjem,

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

Ravnateljica Zavoda

prim. Marina Payerl-Pal dr.med.
spec. mikrobiologije i parazitologije

Više o kampanji „Pješke ili biciklom na posao, druženje i rekreaciju...” i doprinosu zdravlju i očuvanju okoliša:

Kampanju „Pješke ili biciklom na posao, druženje i rekreaciju...” smo pokrenuli 2007. godine i do sada je u kampanji sudjelovalo više od 2.000 sudionika (točnije 2.015 osoba) koji su tijekom svih kampanja prošli ukupno 319.572 kilometra – 8x su obišli planetu zemlju te su uštedili 57.523 kilograma emisije CO₂. To je kao da smo posadili 2.300 stabala ili izbjegli 50 transatlantskih letova avionom (pod pretpostavkom da je svaki od tih kilometara učinjen kao zamjena vožnje automobilom uz izračun od 180 grama emisije CO₂ za svaki prijeđeni kilometar automobilom). Ove godine je održano 17. izdanje kampanje (2010. i 2020. nije održana).

Kampanju smo najprije uklopili u program „Zdrave županije”, a od 2012. godine 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.

Kampanja „Pješke ili biciklom na posao, druženje i rekreaciju...” se uklapa u ciljeve **Europskog tjedna mobilnosti**, koji se obilježava od 2002. g. u terminu od 16. do 22. rujna. Tema



ovogodišnjeg Europskog tjedna mobilnosti je "Mobilnost za sve", a usmjerena je na osiguranje ravnopravnog pristupa održivim oblicima prijevoza svih građana

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.

Više od dvije trećine građana starijih od 15 godina u Hrvatskoj nije dovoljno tjelesno aktivno, što značajno povećava rizik od kroničnih bolesti i preuranjene smrtnosti. Brojna istraživanja potvrđuju da su i hodanje i bicikliranje izuzetno učinkoviti oblici kretanja za očuvanje zdravlja – dostupni gotovo svima.

Već 2500 do 2700 koraka dnevno može smanjiti rizik od ukupne smrtnosti i smrtnosti od kardiovaskularnih bolesti za **8 do 11%**, dok optimalna razina od **7 000 do 8 800 koraka dnevno** smanjuje rizik ukupne smrtnosti do **60%**, a smrtnosti od kardiovaskularnih bolesti do **51%**. Dodatnu korist donosi brže hodanje – neovisno o ukupnom broju koraka.

Kao oblik svakodnevnog kretanja, **bicikliranje** je također vrlo učinkovito: redovita vožnja biciklom (barem **130 minuta tjedno**) povezana je s **23% manjim rizikom od ukupne smrtnosti** i **24% manjim rizikom smrtnosti zbog bolesti srca i krvnih žila**.

Najveće zdravstvene koristi ostvaruju se kada se aktivnost provodi redovito – **barem tri dana u tjednu** – i u trajanju od ukupno **150 minuta tjedno** (2,5 sata) umjerene tjelesne aktivnosti.

Onečišćenje zraka u Hrvatskoj godišnje uzrokuje oko 3.500 preuranjenih smrtnih ishoda (izvor: Europska agencija za okoliš). Kao zdravstvena ustanova, kroz kampanju 'Pješke ili biciklom na posao, druženje i rekreaciju' potičemo zdravije navike, smanjujemo emisije štetnih plinova i štitimo zdravlje naših građana i okoliš.

Hodanje i bicikliranje nisu samo oblik transporta i rekreacije – oni su alat za očuvanje zdravlja, prevenciju bolesti, ali i doprinos održivom okolišu. Svaki korak i svaki okret pedale donose koristi – za tijelo, duh i zajednicu!

Zato birajte pokret, poručujemo svima!

