

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 uz pametno korištenje vremena.

Zašto hodati ili voziti bicikl?

- ✓ Bolje zdravlje i kondicija
- ✓ Manje stresa, više energije
- ✓ Zdravije srce i jače tijelo
- ✓ Manje onečišćenja zraka i emisija CO₂

Sigurnost na prvom mjestu

🚲 Biciklisti neka pri slaboj vidljivosti nose reflektirajuću odjeću ili dodatke; preporučuje se nošenje kacige

🚶 Pješaci neka pri slaboj vidljivosti koriste reflektirajuće elemente

⚠️ Poštujte prometne propise!

📢 Organizator ne snosi odgovornost za sigurnost sudionika. Više informacija potražite u Pozivu za sudjelovanje na službenoj web stranici organizatora kampanje.

Pravila individualnog sudjelovanja:

Sudjeluju punoljetne osobe koje žive ili rade u Međimurskoj županiji.

Tijekom kampanje (7.9.-27.9.2026.) sudionici trebaju barem 3 dana tjedno pješačiti ili voziti bicikl te prikupiti:

- pješaci najmanje 10 km tjedno (ukupno najmanje 30 km),
- biciklisti najmanje 40 km tjedno (ukupno najmanje 120 km).

Aktivnosti se mogu i kombinirati. 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 ili online slanjem, sudionici potvrđuju da su upoznati s pravilima i uvjetima sudjelovanja u kampanji, navedenima u Pozivu za sudjelovanje koji je dostupan na web stranici organizatora.

Prijava rezultata:

Rezultate pošaljite ispunjenom pristupnicom od 27.9. do najkasnije 4.10.2026. 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 među sudionicima koji su ispunili uvjete. 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 hodaње/trčanje

Dodatne nagrade:

- 10-tak dodatnih nagrada
- 10 sigurnosnih paketa za pješake i bicikliste
- nagrade za najaktivnijeg pješaka i biciklista (ciklokomputer i pojas za trčanje/hodaње)

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
Pješačenje	_____ km	_____ sati

Od ukupnog broja:

Namjena	Kilometri	Sati
Transport	_____ km	_____ sati
Rekreacija	_____ km	_____ sati

Za zaposlene sudionike:

Naziv tvrtke/ustanove: _____

Adresa posla: _____

Udaljenost od doma do posla: _____ km

Pitanja:

- Jeste li prije kampanje dolazili pješice ili biciklom na posao? ☒ DA ☐ NE
- Planirate li manje koristiti automobil 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. Više informacija dostupno je u Pozivu za sudjelovanje objavljenom na web stranici organizatora.

Zašto se prijaviti

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

Prednosti aktivnog života:

- bolje zdravlje i kondicija
- lakše održavanje poželje tjelesne mase
- snažniji mišići i kosti
- manje stresa i bolje mentalno zdravlje
- bolje raspoloženje i samopouzdanje

Rizici neaktivnosti

- veći rizik od srčanih bolesti, moždanog udara i dijabetesa
- prekomjerna tjelesna masa i visoki krvni tlak
- veći rizik od depresije i nekih vrsta raka

PJEŠKE ILI BICIKLOM NA POSAO, DRUŽENJE I REKREACIJU... (7.9.2026.-27.9.2026.)

➔  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“ Čakovec
- Ljekarna Čakovec
- Gradski bazeni „Marija Ružić“ Čakovec, Ministarstvo turizma i sporta Republike Hrvatske
- Općina Belica
- Savjet za sigurnost prometa na cestama Međimurske županije
- EUROPE DIRECT Čakovec
- Zajednica sportskih udruga i saveza Međimurske županije
- Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije

Prijavite se!

Učinite to za svoje zdravlje -

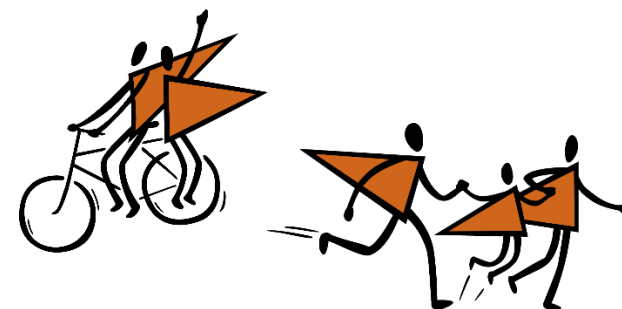
budite primjer drugima!      

#BEACTIVE
European Week of Sport



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

7.9.2026.-27.9.2026.



**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

