

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 odabrati hodanje ili bicikliranje?

- ✓ 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 zaštitne 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 web stranici kampanje.

Pravila individualnog sudjelovanja:

Sudjeluju punoljetne osobe koje žive ili rade u Međimurskoj županiji.

Tijekom kampanje (7.09.-27.09.2026.) sudionici trebaju barem 3 dana tjedno pješačiti ili voziti bicikl te trebaju prikupiti:

- pješaci najmanje 10 km tjedno (ukupno najmanje 30 km),
- biciklisti najmanje 40 km tjedno (ukupno najmanje 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 s pravilima i uvjetima sudjelovanja u kampanji, navedenima u Pozivu za sudjelovanje koji je dostupan na web stranici organizatora.

Pravila za sudjelovanje tvrtki/ustanova – za sudjelovanje u kategoriji tvrtki, potrebno je da se iz tvrtke prijavilo više zaposlenika u individualnoj kategoriji. Tvrtka se pritom obvezuje poticati zaposlenike na sudjelovanje u kampanji, aktivne oblike prijevoza ili redovitu tjelesnu aktivnost.

Prijava rezultata:

Rezultate pošaljite ispunjenom pristupnicom od 27.09. do najkasnije 04.10.2026. na adresu: **Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije** I. Gorana Kovačića 1E, Čakovec (Naznaka: za kampanju „Pješke ili biciklom na posao, druženje, rekreaciju...” – TVRTKE) Pristupnicu možete ispuniti i online na web stranici Zavoda nakon završetka kampanje.

Nagrada za jednu tvrtku

🏆 Nagrada će biti dodijeljena jednoj tvrtki. Najuspješnija će biti tvrtka s najvećim udjelom zaposlenika koji su sudjelovali u kampanji. 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 Zavoda za javno zdravstvo 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

Potiče li vaša tvrtka/ustanova zaposlenike na sudjelovanje u kampanji?

☐ DA ☐ NE

Ako DA, na koji način?

Potiče li vaša tvrtka/ustanova zaposlenike na aktivan stil života, odnosno redovitu tjelesnu aktivnost?

☐ DA ☐ NE

Ako DA, na koji način?

Izjava i suglasnost te detalji o kampanji

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 može pridonijeti smanjenju broja 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 CO₂ i pokazujete odgovornost prema zajednici.

✓ Pozitivna slika o poslodavcu

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

✓ Prilika za osvajanje nagrada

Najaktivnija tvrtka može 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... (7.09.-27.09.2026.)

➔ **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 u pojedinačnoj kategoriji i kategoriji tvrtki osigurali su:

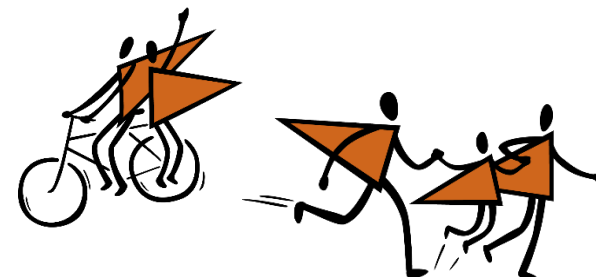
- Komet d.o.o. Prelog
- Trgovina Mihalec „Beciklin“ Čakovec
- Ljekarna Čakovec
- Gradski bazeni „Marija Ružić“ Čakovec, Ministarstvo turizma i sporta Republike Hrvatske
- Općina Belica
- Savjet za sigurnost prometa na cestama Međimurske županije
- EUROPE DIRECT Čakovec
- Zajednica sportskih udruga i saveza Međimurske županije
- Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije

Prijavite se!

Učinite to za svoje zdravlje – budite primjer drugima! ♀♂□♿♂□♿



18. IZDANJE KAMPANJE «PJEŠKE ILI BICIKLOM NA POSAO, DRUŽENJE I REKREACIJU...» (7.09.-27.09.2026.)



Sudjelujte u kampanji!
**KREĆITE SE VIŠE –
UNAPRIJEDITE 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