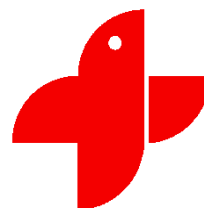


**ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
MEĐIMURSKE ŽUPANIJE**  
40000 ČAKOVEC, Ivana Gorana Kovačića 1c  
☎ 040/31 03 37, 31 03 36, 31 03 38  
Tel/Fax: 040/31 03 38  
Ravnatelj: 040/31 17 90



**Djelatnost za javno zdravstvo i promicanje zdravlja**

Klasa: 501-02/26-03/2

Urbroj: 2109-70-03-26/8

Datum: 24.08.2026.

### POZIV ZA SUDJELOVANJE

**Uključite se u 18. izdanje kampanje «Pješke ili biciklom na posao, druženje i rekreaciju... (7.9.2026.-27.9.2026.g.)» te osvojite vrijedne nagrade i iskoristite brojne blagodati tjelesne aktivnosti**

Tjelesna aktivnost i vježbanje imaju ključnu ulogu u očuvanju i unapređenju zdravlja, te u prevenciji, liječenju i rehabilitaciji brojnih kroničnih bolesti. Redovita tjelesna aktivnost pomaže u regulaciji krvnog tlaka i tjelesne težine, smanjuje rizik od **kardiovaskularnih bolesti, šećerne bolesti tipa 2, moždanog udara i određenih sijela raka**, jača imunitet, mišiće i kosti te poboljšava ravnotežu i kondiciju. Kod starijih osoba smanjuje rizik od padova i ozbiljnih ozljeda, dok kod svih dobnih skupina pozitivno utječe i na **mentalno zdravlje**, smanjujući rizik od depresije i kognitivnog propadanja.

Prema rezultatima Europske zdravstvene ankete iz 2019. godine, samo 19,5% odraslih u Hrvatskoj zadovoljava preporuke Svjetske zdravstvene organizacije za tjednu tjelesnu aktivnost umjerenog intenziteta od 2,5 sata. Udio aktivnih muškaraca iznosi 22,7 %, a žena 17 %.

Stoga Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije već godinama, kroz različite aktivnosti i programe, potiče građane na zdrav stil života koji uključuje redovitu tjelesnu aktivnost. Kampanju „**Pješke ili biciklom na posao**” provodimo od 2007. s ciljem povećanja broja osoba koje u svakodnevnom prijevozu biraju aktivne oblike kretanja. Od 2018. kampanja je proširena i na **nezaposlene, umirovljenike i sve građane**, jer je nedovoljna tjelesna aktivnost prisutna u svim dobnim skupinama. Tada je kampanja dobila i novi naziv: „**Pješke ili biciklom na posao, druženje i rekreaciju...**”.

Do sada je u kampanji sudjelovalo ukupno 2.015 osoba (1.325 žena i 690 muškarca) koje su tijekom akcija ukupno prošle 319.572 kilometra što odgovara približno osam obilazaka Zemlje.

#### **Ciljevi kampanje:**

- Ukazati na podatak da dvije trećine Hrvata starijih od 15 godina nije dovoljno tjelesno aktivno.
- Informirati građane da se za zdravlje preporučuje barem 2,5 sata umjerene tjelesne aktivnosti tjedno, raspoređeno na najmanje tri dana.
- Promicati pješčenje i biciklizam kao dostupne, održive i korisne oblike kretanja za sve dobne skupine.
- Potaknuti građane da biraju aktivan prijevoz ne samo na posao, već i u svakodnevnim aktivnostima - radi zdravlja i zaštite okoliša.
- Motivirati poslodavce da potiču aktivan prijevoz i tjelesnu aktivnost zaposlenika zbog očuvanja radne sposobnosti i veće produktivnosti.

#### **Kome je kampanja namijenjena i trajanje:**

Kampanja je namijenjena **punoljetnim osobama koje žive ili rade u Međimurskoj županiji**, a traje tri tjedna - od 7. do 27. rujna 2026. Sudionici koji ispune osnovne uvjete ulaze u nagradni ždrijeb.

**Uvjeti sudjelovanja:**

Tijekom svakog tjedna kampanje sudionici trebaju najmanje tri dana pješačiti ili voziti bicikl te ostvariti pješice najmanje 10 km tjedno (ukupno najmanje 30 kilometara), a biciklom najmanje 40 kilometara tjedno (ukupno najmanje 120 kilometara). Aktivnosti se mogu i kombinirati. Sudionici bilježe prijeđene kilometre i trajanje aktivnosti, te prijavljuju rezultate od 27.09.2026. - 04.10.2026. Potpisom na prijavnici, sudionici potvrđuju da su upoznati s pravilima i uvjetima sudjelovanja u kampanji, opisanima u ovom Pozivu za sudjelovanje koji je dostupan na web stranici organizatora.

**Prijava i nagrade:**

Prijavnice se mogu preuzeti u Zavodu za javno zdravstvo Međimurske županije, ambulantama obiteljske medicine, ljekarnama ili na web stranici [www.zzjz-ck.hr](http://www.zzjz-ck.hr). Prijave se šalju poštom ili se rezultati mogu prijaviti online po završetku kampanje. Sudionici koji ispune uvjete ulaze u ždrijeb za vrijedne nagrade - **bicikl, sportski sat, sportska jakna, biciklistička kaciga, pametna narukvica za mjerenje koraka i drugih aktivnosti, druga oprema za biciklizam i pješačenje i drugo.**

**Nagrade za najaktivnije i sve prijavljene:**

Ždrijebom će se dodijeliti i druge vrijedne nagrade, a najaktivniji biciklist i pješak bit će dodatno nagrađeni. Svi prijavljeni dobivaju dnevne ulaznice za bazene u Čakovcu, iskoristive do kraja godine. Sve navedene nagrade već tradicionalno osiguravaju Kometa d.o.o. Prelog, Trgovina Mihalec «Beciklin» Prelog, Ljekarna Čakovec, Gradski bazeni Marija Ružić Čakovec, 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 i Ministarstvo turizma i sporta Republike Hrvatske, kojima i ovom prigodom najljepše zahvaljujemo.

**Sudjelovanje tvrtki i ustanova:**

Za sudjelovanje je potrebno da se iz tvrtke ili ustanove prijavi više zaposlenika u individualnoj kategoriji, a tvrtka šalje prijavicu za tvrtke. Tvrtka se pritom obvezuje poticati zaposlenike na sudjelovanje u kampanji, aktivne oblike prijevoza ili redovitu tjelesnu aktivnost. Najuspješnija će biti tvrtka s najvećim udjelom zaposlenika koji su sudjelovali u kampanji, a osvojiti će edukativnu radionicu za do 50 svojih zaposlenika, uz niz zdravstvenih pregleda i analiza koje provodi Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije.

**Sigurnost na prvom mjestu:**

🚲 Biciklisti neka pri slaboj vidljivosti nose reflektirajući prsluk ili drugu reflektirajuću odjeću; nošenje zaštitne kacige je preporučljivo

🚶 Pješaci također trebaju koristiti reflektirajuće elemente.

⚠️ Poštujte prometne propise!

📄 Organizator ne snosi odgovornost za sigurnost sudionika. Više informacija potražite u ovom

**Pozivu za sudjelovanje** koji je na web stranici Zavoda za javno zdravstvo Međimurske županije\*\*.

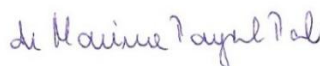
**Kampanju organiziraju Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije i Gradski bazeni Marija Ružić Čakovec u sklopu Europskog tjedna mobilnosti i Europskog tjedna sporta! Dodatne informacije dostupne su na tel. 040 386-837, 040 386-838, 040 386839.**

**Pozivamo Vas da se i ove godine uključite u kampanju te iskoristite brojne blagodati tjelesne aktivnosti!**

Zahvaljujemo Vam na suradnji i srdačno Vas pozdravljamo,  
S poštovanjem,

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

Ravnateljica Zavoda  
prim. Marina Payerl-Pal, dr.med.spec.



---

**\*Sudjelovanjem u kampanji sudionici daju suglasnost organizatoru za objavu i korištenje, odnosno obradu svojih osobnih podataka** (bez prava na ikakvu naknadu) u svrhu provođenja kampanje. Organizator će postupati s osobnim podacima sudionika prema pravilima o zaštiti osobnih podataka. Sudionici imaju pravo na pristup svojim osobnim podacima, njihov ispravak, brisanje, ograničenje obrade, te prenosivost, a sve sukladno pozitivnim propisima koji se odnose na zaštitu osobnih podataka. Sudionici kampanje prijavom na istu su suglasni da se fotografije i snimke s proglašenja najuspješnijih u kampanji, a na kojima se nalaze, mogu koristiti za promociju aktivnosti Zavoda na Internetu i u medijima. Potvrđujem da sam upoznat/upoznata s tim da ovu privolu mogu odbiti ili u svakom trenutku povući te da je obrada do trenutka povlačenja zakonita.

**\*\* Organizator kampanje se oslobađa svake odgovornosti glede sudjelovanja učesnika u spomenutoj kampanji.** Sudionik se dobrovoljno prijavljuje, te u kampanji sudjeluje isključivo na vlastitu odgovornost i upoznat je s mogućim rizicima koje sudjelovanje u kampanji sadrži. Sudjelovanjem u kampanji učesnik oslobađa odgovornosti organizatora, ostale sudionike kampanje i treće osobe za eventualne nezgode, ozljede, narušavanje zdravstvenog stanja i svake druge materijalne i nematerijalne štete koje mogu nastati kao posljedica sudjelovanja u kampanji, te se odriče prava na naknadu štete s navedenih osnova. Apeliramo na sve sudionike kampanje da koriste ispravne bicikle te da biciklisti i pješaci vode računa o sigurnosti u prometu i pridržavaju se prometnih propisa i sigurnosnih pravila.