

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 CO₂ 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. 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 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

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/>**

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
- EUROPE DIRECT Čakovec
- Zajednica sportskih udruga i saveza Međimurske županije
- Zavod za javno zdravstvo Međimurske županije

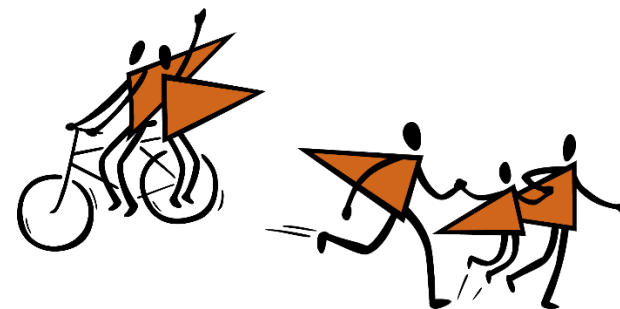
Prijavite se!

Učinite to za svoje zdravlje – budite primjer drugima! ♀♂🚲🏊‍♂️🌱

#BEACTIVE
European Week of Sport



«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