

Jarní úklid probíhá v hlavě. Zkuste to při chůzi

Praha, 1. března 2024 – Velký jarní úklid potřebuje po zimě nejen naše domácnost, ale také hlava. Výzva 10 000 kroků je příležitostí, jak si udělat pořádek v sobě, ale také přispět k lepšímu stavu veřejných prostor. Na podzim se do akce zapojilo více než 14 tisíc lidí a více než 70 měst z celé republiky. Právě dnes startuje registrace do dubnové výzvy.

Chůze posiluje tělo i mysl a je tak skvělou prevencí proti nemocem a civilizačním chorobám. „Prevence má na naše zdraví mnohonásobně větší vliv než schopnost našeho zdravotnictví diagnostikovat a léčit nemoci. Vždy je lepší něčemu předcházet než potom řešit až následky, které jsou mnohdy už obtížně napravitelné,“ zdůrazňuje **profesor Roman Havlík**, ředitel Fakultní nemocnice Olomouc a ambasador Výzvy 10 000 kroků.

Právě dnes se spouští registrace do výzvy 10 000 kroků, jejímž cílem je nejen povzbudit k pohybu, ale také zlepšit prostředí v našich městech a obcích. Přihlásit se mohou lidé z celé republiky – jednotlivci, týmy, města, firmy i školy. „Přestože Výzva má v názvu 10 000 kroků, není cílem ujít tuto vzdálenost. Důležitější než objem je pravidelnost, svižné tempo a příjemné prostředí. Osobní závazek si každý může nastavit podle svých možností, jde o to otestovat si kde jsou naše hranice,“ říká manažerka Výzvy **Sylva Machová**.

Podle studie PATH je 60 % městských cest kratších než pět kilometrů a čtvrtina z nich dokonce méně než jeden kilometr. I přesto tvoří chůze a jízda na kole pouze třetinu těchto cest, naopak automobily využíváme ve více než polovině z nich. To byl i jeden z důvodů, proč Výzva 10 000 kroků vznikla. Akce probíhá v úzké spolupráci s jednotlivými městy, která zřizují místní koordinátory, informují své občany a aktivně je podporují v chůzi.

K více než 70 zapojeným městům se připojil i moravský Prostějov. Primátor **František Jura** se nejen akce pravidelně účastní osobně, zároveň potvrzuje i její význam pro komunitní život a další rozvoj města: „Při cestách pěšky jsou lidé zároveň všímavější ke svému okolí a město se je v tom snaží podpořit třeba zapojením do participativního rozpočtu. Letos pořádáme už třetí ročník a společně vybíráme ty nejlepší nápady, které udělají Prostějov zase o něco lepším místem k životu.“

Přínosy pěší a cyklistické dopravy potvrzuje také **David Michalička**, starosta středočeských Říčan, které už po šesté za sebou získaly ocenění za nejvyšší kvalitu života. „Ke kvalitě života dnes neodmyslitelně patří podmínky pro bezpečnou jízdu na kole, a hlavně pro chůzi pěšky po městě. I proto se připojujeme k Výzvě 10 000 kroků. Je to mimo jiné způsob, jak motivovat lidi ke zdravému způsobu života, ale i lepší náladě a setkávání s ostatními. I já se v dubnu chystám vyzkoušet, zda 10 000 kroků denně dám. Pojdte do toho také.“

Jednou z pravidelnou účastnic výzvy je i **Alena Černá**. Po překonané rakovině jí zůstaly zdravotní problémy s lymfedémy a otoky nohou. Poté, co se zúčastnila výzvy, začala se opět hýbat a zlepšil se její zdravotní stav a vnitřní nastavení. „Důležitý byl pro mě tým a to, že jsme v tom byli spolu. Nemyslím teď jenom naši malou skupinu, ale i celkově – když jsem si třeba na Facebooku četla příběhy, které tam psali jiní,“ přibližuje Alena Černá, nakolik pro ni byl velkou motivací společný duch výzvy. Se svým týmem se účastní pravidelně a chodí i v období mezi výzvami na společné výlety.



Výzva 10 000 kroků se nesnaží pouze o rozpohybování obyvatel, ale také o zlepšení veřejného prostoru nebo podporu udržitelné městské mobility. Ke změnám v obci může přispět i chůze. Využívání chůze napomáhá k vytvoření, nebo posílení vazby ke svému okolí a tím také k větší angažovanosti obyvatel do veřejného dění. „Když jde člověk pěšky, vnímá své okolí výrazně intenzivněji. Vidí detaily, cítí vůně, slyší městský ruch i letmá pozdravení, prozkoumává nové uličky i zákoutí. Takovému člověku pak více záleží na místě, ve kterém žije, a je mnohem ochotnější podílet se na jeho rozvoji, ať už spolu s místní samosprávou nebo v rámci občanských iniciativ,“ uzavírá manažerka projektu 10 000 kroků **Sylva Machová**.

Podrobné informace o Výzvě 10 000 kroků



Celorepubliková výzva snaží se o znovunavrácení chůze do života jako běžného způsobu dopravy na krátké vzdálenosti. Do akce se zapojilo více než 70 měst a obcí a 14 000 aktivních účastníků. Speciálně upravené bodování umožňuje účastníkům s vyšším věkem a hmotností vyrovnat se ostatním. Chůze se tak stává nejen nástrojem ke zlepšení zdraví společnosti, ale také k posílení zájmu o veřejný prostor v místě, ve kterém účastníci žijí. Akce probíhá dvakrát ročně v dubnu a říjnu.

Výzvu pořádá Partnerství pro městskou mobilitu ve spolupráci s městy. Více informací najdete na www.desettisickroku.cz.

KONTAKT PRO MÉDIA

- Jitka Vrtalová, tel. 603 432 172, e-mail: jitka@dobramesta.cz



FOTOGALERIE – ke stažení na bit.ly/10KK_registrace_duben24

- 01.jpg, 02.jpg – Cílem akce je začlenit pravidelnou chůzi do našich všedních dnů. Speciálně upravené bodování umožňuje účastníkům s vyšším věkem a hmotností se vyrovnat ostatním. Foto: Anna Vrtalová
- 03.jpg, 04.jpg, 05.jpg – Vyhlášení výsledků výzvy probíhá každý rok v některém ze zapojených měst. Foto: Michal Vítek (03), Anna Vrtalová (04, 05)