

## Dubnová výzva 10 000 kroků spuštěna

16. března 2021

*Partnerství pro městskou mobilitu z.s. vyhlásilo první kolo výzvy 10 000 kroků, která reaguje na současný neutěšený zdravotní stav obyvatel naší republiky. Cílem akce je vrátit chůzi do našich životů, neboť tento nejpřirozenější pohyb prospívá nejen našemu tělu, ale i mysli. Tato chodecká a běžecká výzva bude probíhat v dubnu a už teď se může každý zaregistrovat k účasti buďto sám nebo v týmu na [www.desettisickroku.cz](http://www.desettisickroku.cz).*

Více jak 50 % lidí v České republice trpí nadváhou. Tato skutečnost ovlivňuje nejen průběh aktuálního krizového stavu, ale zasahuje do života mnohých z nás a vede k přehodnocení některých dosavadních návyků. „Doporučuji, abychom se více zamysleli nad svým životním stylem jako možnou prevencí před nemocemi. Pravidelný pohyb včetně chůze je jeho velmi důležitou součástí.“ uvedl Roman Havlík, ředitel Fakultní nemocnice v Olomouci.

Na duben vyhlášená Výzva 10 000 kroků se snaží navrátit nejpřirozenější lidský pohyb zpět do našich životů, a to ať už za účelem dopravy nebo trávení volného času. Aktivity jako chůze, běh nebo Nordic Walking působí příznivě na náš organismus a posilují jeho obranyschopnost. Cílem akce není ujít 10 000 kroků, jak by se mohlo podle názvu předpokládat, ale pokusit se chodit pravidelně a alespoň o něco víc, než jsme byli doposud zvyklí. Pro každého z nás je výzvou jiný počet kroků, ale přínosy jsou stejné.

Přihlášení dospělí se mohou účastnit samostatně nebo v týmu. Nachozené nebo naběhané kilometry jsou následně bodově ohodnoceny. Speciální bodové zvýhodnění mají osoby s vyšším věkem a hmotností, což jim dává možnost umístit se stejně jako ostatním. Týmy mohou být tvořeny libovolně, ať už jako rodina, zájmový spolek nebo firma. „Hlavní výhodou týmů je vzájemná podpora a motivace,“ dodává Sylva Švihelová, manažerka projektu.

Vykonané aktivity je možné zaznamenávat na libovolném zařízení (mobilní aplikace, chytré hodinky ...) a následně je do svého profilu na [www.desettisickroku.cz](http://www.desettisickroku.cz) nahrát. I přesto, že hlavním cílem a odměnou zároveň je upevnění našeho zdraví, jsou pro ty nejzdatnější připraveny zajímavé ceny od partnerů akce.

Výzvu pořádá nezisková organizace Partnerství pro městskou mobilitu ve spolupráci s městy. V den spuštění registrace bylo do výzvy aktivně zapojeno devět obcí, dvě pražské městské části a čtyři kraje. Akce probíhá pod hlavičkou iniciativy CityChangers, jejímž cílem je zlepšení situace v dopravě a jejím plánování. Na webu [www.citychangers.cz](http://www.citychangers.cz) jsou ukázány příklady, kdy se podařilo propojit obyvatele s vedením měst i projekty, které se teprve připravují. „Jedním z důvodů vzniku této výzvy bylo také podpořit zájem lidí o své nejbližší okolí a zapojit je do rozvoje měst krátkých vzdáleností.“ uzavírá Jaroslav Vymazal předseda spolku Partnerství pro městskou mobilitu.

### KONTAKT:

V případě zájmu o podrobné informace prosím kontaktujte:

- Mgr. Sylva Švihelová, Manažerka projektu, Tel.: +420 724 726 858, E-mail: [sylva@desettisickroku.cz](mailto:sylva@desettisickroku.cz)
- Ing. Jaroslav Martinek, tel. 602 503 617, e-mail: [jarda@dobramesta.cz](mailto:jarda@dobramesta.cz)

