

Výzva 10 000 kroků je součástí Evropského týdne mobility

Praha, 15. září 2023

Evropský týden mobility se vrací a s ním i [Výzva 10 000 kroků](#), která vybízí k aktivnímu životnímu stylu. Během následujícího týdne si každý může zdarma vyzkoušet fungování mobilní aplikace a otestovat si své limity. Oborníci doporučují, jak chytře zapojit pohyb a chůzi do denního programu.

Již tuto sobotu začíná Evropský týden mobility, který se pravidelně koná v termínu 16.–22. září. Jeho cílem je prezentovat různé možnosti dopravy a mobility v našich městech, přes podporu cyklistické a veřejné dopravy až po prezentaci chytrých řešení, jako je poptávková doprava nebo mikromobilita. I když každá cesta na zastávku vlaku nebo autobusu, případně místní hromadné dopravy začíná a končí pěšky, chůze se z našich životů pomalu vytrácí.

Vrátit se k samotným základům dopravy „po svých“ a připomenout důležitost chůze chce Výzva 10 000 kroků. Během Evropského týdne mobility bude možnost zdarma si vyzkoušet fungování mobilní aplikace v chodecké výzvě, ke které se připojila celá stovka měst, obcí a krajů. Akce má za cíl povzbudit lidi k tomu, aby si vyzkoušeli různé způsoby dopravy a do svých dnů začlenili více pohybu.

„Každý by se měl hýbat podle svého věku a fyzických možností. Sledovat počet kroků na libovolném zařízení je užitečné vodítko, naše mobilní aplikace dává možnost vše synchronizovat s výstupy z chytrých hodinek, sport trackerů a telefonů,“ informuje manažerka výzvy 10 000 kroků **Sylva Machová**. Spolek Partnerství pro městskou mobilitu, který akci pořádá, spouští proto [testovací provoz během Evropského týdne mobility](#).

7 tipů jak zapojit pohyb a chůzi do denního programu

1. Pokud máte možnost, volte chůzi místo výtahu nebo eskalátoru.
2. Využijte příležitosti chodit během telefonátů nebo obědových přestávek.
3. Sledujte počet kroků denně pomocí dostupných aplikací a zařízení.
4. Naplánujte si pěší výlety s rodinou nebo přáteli.
5. Zvažte použití veřejné dopravy a pokud máte čas, prodloužení trasy o několik kroků.
6. Jste nuceni používat auto? Zaparkujte dál od cíle, třeba na okraji obce, abyste nachodili několik kroků navíc.
7. Hledejte podporu ve skupině a připojte se k [Výzvě 10 000 kroků](#).



Pomáháme měnit města k dobrému

Partnerství pro městskou mobilitu, z.s., Chomoutov 388, 783 35 Olomouc
IČ: 01911996, t.: +420 602 503 617, e-mail: info@dobramesta.cz

www.dobramesta.cz

Také odborníci doporučují, aby se pohyb stal přirozenou běžnou součástí dne. „Nová doporučení Světové zdravotnické organizace (WHO) z roku 2020 konečně řekla, že je lepší něco než nic a lepší je více, než méně. Ideální je 300 minut týdně středně intenzivní pohybové aktivity nebo 150 minut vysoce intenzivní aktivity a hlavně snížit sedavý způsob života,“ komentuje to **prof. Eliška Sovová**, přednostka Kliniky tělovýchovného lékařství a kardiovaskulární rehabilitace z Fakultní nemocnice Olomouc.

Praktická doporučení doplňuje za organizátora **Sylva Machová**: „Vždy se ptáme našich účastníků: Jaký nejmenší krok můžete udělat, abyste se cítili lépe? Nejprve je třeba získat vlastní představu o tom, kolik kroků denně ujdete, aniž byste se potřebovali srovnávat se s někým jiným.“ Že motivace osobní výzvou opravdu funguje a přináší výsledky, dokázal průzkum mezi účastníky. V následném šetření až 40 % chodců potvrdilo, že díky každodennímu měření kroků nachodí vždy o něco víc, než si původně nastavili. A to je podle vyjádření samotných účastníků výzvy hlavní a nejdůležitější vítězství.

Osobní výzvy jsou definované do několika úrovní podle individuálních možností každého. „Počet 10 000 kroků nemá vědecký základ, pro starší generaci to může být hodně, pro mladé je to naopak málo. Ale toto číslo se dá dobře zapamatovat a můžeme ho doporučovat s tím, že část těchto kroků by měla být v ostřejším tempu, aby tepová frekvence dosáhla aspoň 70% maximální tepové frekvence,“ doporučuje profesorka **Sovová**.

„Kdo mě zná, tak ví, jak jsem aktivní člověk. Málokdo ale o mě ví, že jsem taky neskutečně líný člověk. Svět nabízí tolik moderních dopravních prostředků, které usnadňují život, že člověk jim těžko odolává,“ říká **Jaroslav Martinek**, jednatel pořádajícího spolku Partnerství pro městskou mobilitu, a dodává: „Právě výzva 10 000 kroků mi připomíná, o čem je chůze. Nastavit si osobní denní limit počtu kroků, porazit nikoli druhé, ale sám sebe. Tak to je teprve výzva.“

KONTAKT PRO MÉDIA

- **Jitka Vrtalová**, tisková mluvčí Partnerství pro městskou mobilitu, tel. 603 432 172, e-mail: jitka@dobramesta.cz
- **Sylva Machová**, manažerka Výzvy 10 000 kroků, tel. 724 726 858, e-mail: sylva@desettisickroku.cz



FOTOGALERIE – ke stažení na https://bit.ly/10KK_ETM

- **Infografika1:** Doporučené dávky pohybové aktivity za týden. Zdroj: Světová zdravotnická organizace (WHO)
- **Foto:** Ilustrační fotografie k výzvě. Zdroj: Depositphotos



Pomáháme měnit města k dobrému

Partnerství pro městskou mobilitu, z.s., Chomoutov 388, 783 35 Olomouc
IČ: 01911996, t.: +420 602 503 617, e-mail: info@dobramesta.cz

www.dobramesta.cz

Podrobné informace o Výzvě 10 000 kroků

Výzva 10 000 kroků je neziskový projekt, který motivuje tisíce lidí k tomu, aby zařadili chůzi do svého života a získali vztah k místu, v němž žijí. Měsíční akce, během které si účastníci zaznamenávají počet denně nachozených kroků či metrů, probíhá vždy na jaře a na podzim. Více najdete na <https://www.desettisickroku.cz>

Hlavním organizátorem je spolek **Partnerství pro městskou mobilitu z.s.** Tato nezisková organizace již dlouhou dobu spolupracuje s městy na tvorbě příjemných míst pro život. Šíří know-how týkající se kvality veřejného prostranství a udržitelné mobility. Jedná s ministerstvy a obcemi a snaží se o to, aby se jejich pozornost otočila zpátky k lidem, k prostředí, ve kterém žijí, a na zvyšování kvality jejich života. Realizace výzvy je částečně financována z veřejných projektů, z členských příspěvků organizace a vkladů od individuálních dárců i firemních partnerů. Více o činnosti spolku na www.dobramesta.cz.

O Evropském týdnu mobility

Evropský týden mobility (zkrác. ETM, anglicky EUROPEANMOBILITYWEEK – EMW) je každoroční iniciativa Evropské komise. Vyzývá evropská města a obce, aby věnovala týden udržitelné dopravě. ETM se pravidelně koná v termínu 16.–22. září a je zakončený vždy Mezinárodním dnem bez aut. Každý ročník má své motto, jako například čistý vzduch, víceúčelovost či sdílená ekonomika v dopravě. Součástí programů jsou akce spojené s udržitelnou dopravou, jako například cyklojízdy, přednášky či festivaly, dochází také k otevření ulic pěším a cyklistům.



Pomáháme měnit města k dobrému

Partnerství pro městskou mobilitu, z.s., Chomoutov 388, 783 35 Olomouc
IČ: 01911996, t.: +420 602 503 617, e-mail: info@dobramesta.cz

www.dobramesta.cz