



10000 KROKŮ



INFO PRO MĚSTA

Připojte se

1/4/2021



Partnerství
pro městskou
mobilitu

www.desettisickroku.cz



10000 KROKŮ

*„Neptej se, co může udělat naše
zdravotnictví pro tebe.
Ptej se, co ty můžeš udělat pro své
zdraví a pro naše zdravotnictví!“*

*Parafrázovaný citát
J.F. Kennedy*



Výzva 10.000 kroků

- Nejzranitelnější osoby v době COVIDové jsou lidé s kardiovaskulárními onemocněními, vysokým tlakem a diabetes. Jednou z možných prevencí je pravidelný pohyb.
- Měsíc trvající výzva 10.000 kroků má za cíl motivovat lidi k častějšímu a hlavně pravidelnému pohybu po vlastních nohou (chůze, běh, Nordic Walking).
- Výsledkem je zlepšení fyzické kondice a hlavně posílení obranyschopnosti organismu.
- 10.000 kroků odpovídá zhruba 7,5 kilometrů, ale ve skutečnosti jich za účelem zlepšení zdraví, stačí denně urazit i mnohem méně, pokud jsou vykonávány ve svižném tempu a pravidelně.
- Výzva počítá s účastní starších lidí a lidí s nadváhou, pro které vytváří speciální bodové zvýhodnění a tím jim dává stejnou šanci na úspěch, jako lidem mladým a aktivním.
- Účastníci výzvy si mohou měřit svou aktivitu na libovolném zařízení a pak záznam do výzvy nahrát.
- Výzvu je možné absolvovat individuálně nebo v týmu.
- Vyhlášení výzvy probíhá jak na úrovni celorepublikové tak na úrovni zapojených měst.

Více na www.desettisickroku.cz od 1.3.2021



Možnosti města

Co znamená...

- 1) Aktivní zapojení se do výzvy
- 2) Zapojení se do výzvy
- 3) Podpora výzvy



Aktivní zapojení se

- město zveřejní informace o výzvě na svých webových stránkách, v tištěném zpravodaji a na sociálních sítích města, rozešle elektronickou pozvánku relevantním kontaktům, případně vyvěsí plakát na městských plochách k tomu určených.
- Město jmenuje svého lokálního koordinátora, který se stará o chod výzvy ve svém městě a komunikuje se svými občany.
- Město má v rámci webu www.desettisickroku.cz svou podstránku, kde představí své město a průběh výzvy v něm včetně cen, které si pro své obyvatele připravilo a dalších informací týkajících se přímo jejich města.
- Město aktivně motivuje své občany k účasti, vymýšlí pro ně trasy, místa k navštívení apod. aktivně je oslovuje a motivuje během celé výzvy, zajímá se o jejich názory.
- Město aktivně hledá a vymýšlí cesty, jak pomoci v účasti co nejvíce lidem.

Občané zapojeného města se účastní výzvy v rámci města i celé republiky. Město má svého lokálního koordinátora, vyhlašuje výherce v rámci svého města a má možnost se zapojenými lidmi dále komunikovat. Ve městě se účastní velké množství lidí, se kterými si město buduje pozitivní vztah a kteří mu pak pomohou s rozvojem. Výzva 10 000 kroků se tak stala pro město prvním krokem pro navázání dlouhodobé spolupráce a pro uskutečnění vize města krátkých vzdáleností.



Zapojení se

- Město zveřejní informace o výzvě na svých webových stránkách, v tištěném zpravodaji a na sociálních sítích města, rozešle elektronickou pozvánku relevantním kontaktům případně vyvěsí plakát na městských plochách k tomu určených.
- Město jmenuje svého lokálního koordinátora, který se stará o chod výzvy ve svém městě a komunikuje se svými občany
- Město má v rámci webu www.desettisickroku.cz svou podstránku, kde představí své město a průběh výzvy v něm včetně cen, které si pro své obyvatele připravilo a dalších informací týkajících se přímo jejich města.

Občané zapojeného města se účastní výzvy v rámci města i celé republiky. Město má svého lokálního koordinátora, vyhlašuje výherce v rámci svého města a má možnost se zapojenými lidmi dále komunikovat.



Podpora

- Město zveřejní informace o výzvě na svých webových stránkách, v tištěném zpravodaji a na sociálních sítích města, rozešle elektronickou pozvánku relevantním kontaktům případně vyvěsí plakát na městských plochách k tomu určených.

Občané města se účastní celorepublikové výzvy, město nemá svého lokálního koordinátora.



Další otázky

A odpovědi na ...

- 1) Kdo je lokální koordinátor?
- 2) Jak aktivně motivovat občany, pomáhat jim?
- 3) Co bude obsahovat podstránka města?
- 4) Chci se zapojit, co dělat?
- 5) Co město získá?
- 6) Co zajišťuje Partnerství pro městskou mobilitu?
- 7) Co by nám hodně pomohlo?



Lokální koordinátor

- Je osoba, která má na starosti chod výzvy ve svém městě.
- V jednom městě může být pouze jeden lokální koordinátor.
- Není podmínkou, aby to byl zaměstnanec města, ale měl by s městem úzce spolupracovat

CO BY MĚL DĚLAT

- Propagovat výzvu 10 000 kroků na všech dostupných komunikačních kanálech města.
- Dodat informace, které budou zveřejněny na podstránce webu týkající se jeho města – www.desettisickroku/nazevmesta
- Sehnat odměny pro účastníky.
- Po skončení výzvy vyhodnotit výsledky a předat odměny účastníkům.
- Komunikovat s vedením města, občany a koordinátorem výzvy za Partnerství pro městskou mobilitu, z.s.
- Aktivně motivovat občany k zapojení se do výzvy a pomáhat jim.



Aktivní motivace a pomoc

- Vytipovat místa ve městě a okolí, kam by se lidé měli zajít podívat a co by mohli zajímavého ve svém okolí objevit.
- Připravit zajímavé a předem změřené okruhy ve svém okolí.
- Vytvořit novou naučnou stezku s tématem chůze a zdravé tělo.
- Místní dopravní tipy pro pěší př. málo známé pěší zkratky a průchody, zajímavá místa k odpočinku, změřená vzdálenost o zastávky veřejné hromadné dopravy k zajímavému cíli nebo k druhé zastávce ...
- Vytipovat a doporučit místní cíle maloobchodní př. pekárny, řezníci, zelenina, cukrárny, kavárny apod. tím zároveň podpořit lokální ekonomiku.
- Zajímavé a kreativní ceny na míru vašim občanům.
- Víkendová/podvečerní pěší akce organizovaná městem (samozřejmě v souladu s vládními nařízeními).
- Systém „kešek“ vytvořených městem za účelem plnění výzvy.
- Průběžná komunikace se zapojenými občany (e-mailem) nebo pomocí speciálně zřízené facebookové skupiny.
- Pomocť méně technicky zdatným lidem se záznamem aktivit a jejich nahráváním do systému.

Máte další nápady? Kreativitě se meze nekladou, dejte nám vědět a podělte se i s ostatními.



Podstránka města

- Bude ve formátu www.desettisickroku.cz/nazevmesta
- Obsah tvoří a dodává lokální koordinátor

OBSAH

- Oficiální název města + logo/znak
- Krátký popis města
- Odkaz na oficiální stránky města
- Odkaz na Facebook, Instagram, Twitter ...
- Strukturovaný text s informacemi
 - Jaké ceny na účastníky čekají
 - Tipy na procházky/okruhy apod. (samozřejmě lze řešit i formou odkazu na již existující web)
 - A další dle libosti a potřeby
- Viditelná výzva PŘIHLASTE SE
- Tabulka výsledků v daném městě, průběžně aktualizovaná s možností řazení podle týmů/jednotlivců
- Kontakt na lokálního organizátora



Chci se zapojit

- Pošlete e-mail na Sylva@desettisickroku.cz a napište jakou formou se chcete zapojit.
- V případě (aktivního) zapojení připište i jméno a kontakt na zvoleného lokálního koordinátora a pošlete logo města (případně i místní organizace, která se na výzvě podílí) v křivkách.
- Koordinátorovi budou následně poslány informace ohledně registrace do systému a grafické propagační materiály.
- Pokud chcete výzvu jen podpořit, obdržíte grafické materiály určené k propagaci.



Město získá

- Základní data o zapojených účastnících ve svém městě (věk, pohlaví, BMI, profese, kontakt...)
- Město posílí svou pozitivní image v očích občanů a naváže kontakty s aktivními občany, které pak může využít k participativním účelům.
- Město výzvou vytváří zárodek města krátkých vzdáleností a postupně zvyšuje podíl chůze na celkové dopravě ve městě.
- Zdravé, produktivní a spokojené občany.
- Zvýší zájem svých obyvatel o území, ve kterém žijí, jeho kvalitu a historii.
- Vše výše zmíněné vede ke zvýšení atraktivity města pro život i rekreaci.

Do budoucna je plánované také posílení získávání anonymních dat o trasách a geograficky lokalizované zpětné vazby účastníků, která bude ještě lépe využitelná při tvorbě SUMP.



Co zajišťuje PMM

- Informační web včetně systému pro záznam vykonaných aktivit a výsledkové tabulky
- Grafika k výzvě včetně plakátů, pozvánek, bannerů, letáků ...
- Propagaci a záštity na celorepublikové úrovni (včetně sociálních sítí)
- Vyhlášení na celorepublikové úrovni
- Koordinaci na celorepublikové úrovni a pomoc městům při organizaci výzvy na lokální úrovni



Co by pomohlo

- Ceny, které by byly zajímavé celorepublikově a které můžete do výzvy darovat
- Další nápady, jak podpořit výzvu lokálně nebo celorepublikově
- Sponzoring nebo tipy na dotační programy
- Zpětnou vazbu a nápady k průběhu a fungování výzvy
- Zajímavé osobnosti, které by byly ochotny své zážitky s výzvou veřejně sdílet (čím starší a těžší tím lépe, ale super jsou i rodiny, maminky a kdokoliv další)



Sylva Švihelová

Manažerka projektu
Výzva 10.000 kroků

Tel: 724 726 858

E-mail: sylva@desettisickroku.cz