



Průvodce pro dobrovolníka

Jak zapojit seniora do Výzvy 10 000 kroků

1. Specifická pravidla pro seniory

Výzva je nastavena tak, aby byla maximálně férová a inkluzivní. Pro seniory platí dvě zásadní úlevy:

- **Zjednodušené dokládání (Kategorie 70+):** Účastníci starší 70 let **nemusí k aktivitám nahrávat fotografii** (screenshot) z mobilu či hodinek. Stačí, když koordinátor zadá počet kilometrů nebo kroků manuálně. Pořadatelé v tomto případě plně důvěřují čestnému slovu seniora a tvému zápisu.
- **Férové bodování:** Systém Výzvy automaticky zvýhodňuje vyšší věk a vyšší BMI. Senior tak za jeden kilometr získá mnohem více bodů než mladý sportovec. Cílem je, aby se i babička s hůlkou mohla v žebříčku umístit vedle trénovaných běžců.

2. Tvá role jako dobrovolníka / partáka do každého počasí

Tvé úkoly nejsou složité, ale jsou klíčové pro psychickou pohodu seniora:

- **Registrace:** Pomoz seniorovi vytvořit profil na www.desettisickroku.cz. Pokud nemá e-mail, můžeš po dohodě použít svůj (nebo mu založit nový), ale každý účastník musí mít vlastní profil.
- **Nastavení Osobní výzvy:** Pomoz mu vybrat „zvírátko“ (denní cíl). Je důležité, aby cíl byl splnitelný a motivující.
- **Pravidelný zápis:** Jednou za 3 dny přepiš data z jeho papírového deníku do online portálu. Systém umožňuje vkládat aktivity až 3 dny zpětně.
- **Povzbuzení:** Někdy je tvou nejdůležitější rolí prostě se zeptat: „*Tak co, jak se vám dnes šlapalo?*“ Nebo se přidat na procházku a prozkoumat společně nová místa.

3. Technické minimum

Senior nepotřebuje chytré hodinky. Stačí mu:

- **Obyčejný krokoměr** (klidně ten mechanický za pár korun).
- **Papírový deník** (který mu vytiskneš), kam si každý večer zapíše výsledek.
- **Odhad vzdálenosti:** Pokud nemá krokoměr, můžete společně změřit trasu, kterou pravidelně chodí (např. kolem domova, do obchodu a zpět), a on si bude psát jen počet okruhů. Pozor! jen u seniorů 70+ se nedokládá fotografie.

4. Harmonogram Výzvy

- **Registrace:** Probíhá vždy před startem dubnové/říjnové výzvy. Registrace pro dubnovou výzvu je už spuštěna.
- **Duben / Říjen:** Měsíc aktivního chození a tvého zapisování.
- **KROKOfest:** Po skončení výzvy následuje slavnostní vyhlášení, kam můžete vyrazit společně. (Choceň 23.5.2026)



desettisickroku.cz   

ORGANIZÁTOR



Partnerství
pro městskou
mobilitu

GENERÁLNÍ
PARTNER



Česká kancelář
pojistitelů

HLAVNÍ
PARTNEŘI



VOXX®