



Příběhy | Kroky pro seniory | Bezpečí chodců

Milí chodci a chodkyně,

děkujeme, že jste byli součástí letošní jarní Výzvy 10 000 kroků i společného setkání na KROKOfestu v Chocni.

Do dubnové Výzvy se zapojilo rekordních 26 000 účastníků a společně jsme nachodili přes 6 milionů kilometrů. Ještě větší radost nám však přinesly příběhy, které jste během Výzvy sdíleli – od seniorů inspirujících mladší generace až po děti, které vstávaly kvůli krokům dříve do školy.

Zajímá vás, co všechno se dělo na KROKOfestu, jak dopadla kroková sbírka pro seniory, kde se jako chodci necítíme bezpečně nebo jak jste hodnotili letošní Výzvu?

To vše se dozvíte níže 📄

to vse se dozvíte níže. 📄

Děkujeme, že jste do toho šli s námi a nezapomeňte,
další Výzva proběhne zase v říjnu. ❤️

(newsletter k přečtení v **online verzi**.)

KROKOfest v Chocni ukázal, že Výzva 10 000 kroků nejsou jen čísla v aplikaci. Jsou to ranní procházky před prací, společné výšlapy, návraty po zdravotních komplikacích i malé každodenní výhry nad pohodlností.

Silným momentem byl například příběh pana **Jaroslava Kutý**, kterému je 84 let a během dubna **nachodil 335 kilometrů**. Jeho tým se jmenoval ***Dožeň dědu a babičku*** a jak sami členové týmu přiznali, dědu nakonec opravdu nedohnali. 😊

Při vyhlášení zazněly také inspirativní příběhy účastníků z kategorií BMI+, Nordic Walkingu nebo školních týmů. A nechyběly ani rekordní výkony těch, kteří denně zvládali desítky kilometrů.

Nebyli jste na KROKOfestu? V [článku](#) se dozvíte, co o sobě účastníci prozradili, kdo rozesmál celé publikum a jaké výkony letos braly dech. Atmosféru slavnostního vyhlášení vám pak přiblíží [fotogalerie](#), kde uvidíte zároveň tváře těch nejlepších.

Děkujeme městu Choceň za poskytnutí prostor i finanční podporu.



Co o sobě prozradili účastníci Výzvy?

Letošní KROKOfest nebyl jen oslavou pohybu. Díky spolupráci s O2 a vám všem jsme společně **podpořili také obyvatele v domovech péče.**

Účastníci KROKOfestu darovali své kroky třem organizacím pro seniory a pomohli jim tak získat **chytré náramky, které seniorům usnadní zaznamenávání pohybu a přinesou další motivaci k aktivnímu životu.**

Velkou inspirací byla i naše kolegyně **Kateřina Skopalová**, která se na měsíc stala v jednom z domovů dobrovolnicí, aby zjistila, co starším lidem nejvíce pomáhá a jakým způsobem se zapojují do Výzvy. Ukázalo se, že někdy stačí jen trochu podpory, společný čas a pár hodin týdně, aby pohyb znovu přinesl radost, motivaci a pocit spoulnělosti.

Chůze totiž nemění jen naše zdraví. Mění i vztahy mezi lidmi.
Přečtěte si, kolik jsme darovali kroků a chytrých náramků.



Kolik kroků isme darovali?

Během jarní Výzvy jsme se vás ptali také na to, jak vnímáte bezpečnost při chůzi ve městech a veřejném prostoru. **A výsledky jsou velmi zajímavé**

Největší stres podle většiny respondentů nepřinášíje tmavé ulice nebo parky, ale především **přechody a křižovatky**. Lidé často zmiňovali nejistotu, krátkou zelenou na semaforech nebo situace, kdy chodci a auta dostávají zelenou současně.

Velké téma byla také vlastní nepozornost chodců – mobily v ruce, sluchátka v uších nebo rozptýlení při vstupu do vozovky. Naopak velkou podporu získaly tzv. školní ulice a bezpečnější prostory pro děti a pěší.

Celý průzkum ukázal jednu důležitou věc: **bezpečí nevzniká jen pravidly a značkami, ale hlavně ohleduplností, předvídatelností a prostředím, kde se člověk může pohybovat bez stresu.**

Děkujeme za zpětnou vazbu, kterou využijeme v dalších projektech. 😊



Celé výsledky průzkumu o bezpečnosti

Děkujeme za každou zpětnou vazbu, kterou od vás máme. Když jsme četli vaše odpovědi, znovu jsme si uvědomili, že Výzva není jen o nachozených kilometrech. **Je hlavně o tom, že se lidé cítí lépe, více se hýbou i po jejím skončení a inspirují** **zlepšení svého okolí**

Díky vám víme, že to má smysl :

- Díky vám víme, že to má smysl 🌈:
- dostali jsme od vás přes 900 podnětů,
 - průměrné hodnocení jarní Výzvy bylo 8,8 z 10,
 - 82 % z vás plánuje zapojit se znovu i na podzim,
 - a přes 77 % by Výzvu doporučilo svým známým nebo rodině. ❤️

Pro nás jsou to nádherná čísla, ale **ještě důležitější jsou vaše zprávy, příběhy a podněty**. Díky nim víme, co vám dává smysl, co vás motivuje a co můžeme dál zlepšovat.

Děkujeme, že nám pomáháte posouvat Výzvu dál a těšíme se na vás opět v říjnu.

