



Zpravodaj pro účastníky výzvy

Nejčastější otázky | Kde nás sledovat | Pomáhejme přírodě

Milí chodci a chodkyně,

máme tady první týden jarní Výzvy. Je nás tu víc než 20 000, tolik nás tu nikdy nebylo! Jak se vám zatím šlape? Budeme moc rádi, když s námi budete sdílet své strasti i radosti. Jsme v tom spolu!

- Váš tým 10 000 kroků

Newsletter si můžete přečíst také v [online verzi](#).



Kde jsou problémy, na co se často ptáte? 🤔

Kroky se mi nenačítají, co s tím? Buďte prosím **trpěliví** 🙏. Pokud máte se synchronizací

potíže, je nutné častější otevírání

aplikace. Pokud si kroky nahráváte přes konektory, vyčkejte 24 hodin - **nenahrávejte** si aktivitu ručně podruhé, aby nedocházelo k nechtěné duplicitě. Někdy pomůže také restart aplikace, telefonu nebo aktualizace aplikace.

Musím ujít přesně 10 000 kroků?

Přestože se Výzva jmenuje 10 000 kroků 🦶, není cílem ujít přesně tuto vzdálenost. Důležitější než objem je u chůze spíše pravidelnost, svižné tempo a příjemné prostředí 🌿.

Pokud stále nevíte, přečtěte si odpovědi na [nejčastější otázky](#).

Pořád tápete? Napište nám na info@desettisickroku.cz.



Propojte pohyb s dobrým skutkem 🍀

Při chůzi si často všimneme odpadků kolem sebe - co je rovnou vzít a udělat svět čistším? Stačí pytel a rukavice 🍀!

A pokud raději běháte, zkuste **plogging**, neboli spojení běhu a sbírání odpadků 🏃♀️♻️. Možná zjistíte, že pocit z čisté cesty za vámi je lepší než jakýkoli osobní rekord 😊.



Chci vědět víc



Budte s Výzvou ve spojení ➡️📱

Nejdůležitější informace o Výzvě najdete na [portálu](#) a [blogu](#). Kromě toho můžete být s Výzvou v kontaktu prostřednictvím naší [facebookové stránky](#) a [instagramu](#), na kterých sdílíme novinky. Nezapomeňte si nainstalovat také naši aplikaci. Nezbytnou součástí je rovněž tento **newsletter**, který Vám bude chodit jednou týdně.

Pokud je Vaše obec zapojená do Výzvy, místní témata s Vámi budou komunikovat rovněž Vaši **lokální koordinátoři**, a to prostřednictvím aplikace, nebo e-mailu. Kontakt na svého lokálního koordinátora najdete u profilu obce na našem webu nebo v aplikaci.



Účastníci Výzvy mají slevu na UAX

Využijte slevu 20 % na oblečení UAX ✨. Můžete si vytvořit vlastní jedinečnou kombinaci barev a potisků (34 barev, desítky střihů). V nabídce je i tematický potisk Výzvy **10 000 kroků**.

Dámám budou určitě slušet **mikinové šaty**, pánům zase doporučujeme barevné, jarní **tričko** 🧥. Slevový kód najdete na portále po přihlášení.



To chci!



Zpravodaje vám odesílá
Kačka

Generální partneři



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Hlavní mediální partner

Radiožurnál
Český rozhlas

Hlavní partneři



Partneři



KNIHYZADZA.CZ



audioteka



VOXX



Mediální partneři



Wavemaker

České dráhy



moderní
obec

kudyznudy.cz

groupm



ekolist.cz

Stáhněte si aplikaci:



Už vám nic neunikne:

Organizátor výzvy:
Partnerství pro městskou mobilitu, z.s.

Chomoutov 388, 783 35 Olomouc
www.dobramesta.cz

Pokud už nechcete dostávat tyto zpravodaje, odhlásit se můžete [ZDE](#).