10000 KROKŮ

INFO PRO MĚSTA

Připojte se do říjnové výzvy

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

- Pravidelný pohyb je prevencí proti celé řadě onemocnění.
- Měsíční výzva má za cíl motivovat lidi k častějšímu pohybu po vlastních nohou (chůze, běh, nordic walking).
- Výsledkem je zlepšení fyzické kondice a posílení obranyschopnosti organismu.
- Účastníci vyššího věku a hmotnosti jsou v rámci bodování zvýhodněni.
- Cílem výzvy není ujít každý den 10 000 kroků. Každý z účastníků si nastavuje svoje vlastní hranice.
- Účastníci výzvy si mohou měřit svou aktivitu na libovolném zařízení a pak záznam do výzvy nahrát nebo k tomu využít některou z doporučených aplikací.
- Výzvu je možné absolvovat individuálně i v týmu.
- Vyhlášení výzvy probíhá jak na úrovni celorepublikové tak na úrovni zapojených měst.
- V dubnu 2021 se výzvy aktivně zúčastnilo 3 773 účastníků a 30 měst z celé České republiky

Partnerství pro městskou mobilitu

Fotky účastníků výzvy, zdroj: Facebooková skupina 10 000 kroků

Proč se zapojit?

- Podpoříte aktivní mobilitu, pohyb a zdraví obyvatel ve vašem městě a blízkém okolí.
- Nabídnete svým obyvatelům zajímavou akci, v rámci které můžete zviditelnit své město a posílit tak jeho pozitivní image.
- Získáte kontakty na aktivní občany ve vašem městě, kteří mají vztah k místu, ve kterém žijí. Ty pak můžete využít k participativním účelům.
- Zapojením do výzvy vytváříte zárodek města krátkých vzdáleností a postupně zvyšujete podíl chůze na celkové dopravě ve městě.
- Získáte zdravější, produktivnější a spokojenější občany.
- Zvýší zájem svých obyvatel o území, ve kterém žijí, jeho kvalitu a historii.
- Vše výše zmíněné vede k posílení atraktivity města pro život i rekreaci.

Výzva 10 000 kroků

duben
2021

10000 KROKŮ

počet účastníků k 13. 4. 2021

150 a víc		100-150		50-100		DO 50			
Kmov	193	Dobříš	150	Prostějov	97	Jičín	45	Valašské Meziříčí	27
Slaný	173	Mníšek pod Brdy	146	Uherské Hradiště	94	Praha Suchdol	42	Mohelnice	25
		Benešov	137	Bruntál	84	Fulnek	41	Brumov-Bylnice	24
		Uničov	122	Loštice	70	Pelhřimov	41	Litovel	23
		Olomouc	122	Šternberk	65	Zábřeh	39	Praha Dolní Chabry	20
		Mělník	116	Mníchovo Hradiště	63	Hodonín	37	Klatovy	9
				Jilemnice	55	Český Brod	37		
				Turnov	51				
				Konice	51				

Partnerství
pro městskou
mobilitu

www.desettisickroku.cz

10000 KROKŮ

Jaké jsou

možnosti města

Chci se stát …

1) Mediálním partnerem
2) Aktivně zapojeným městem

10000 KROKŮ

Možnosti měst

Mediální partner

- 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 (LK), který bude styčnou osobou pro komunikaci s organizátory výzvy.

10000 KROKŮ

Možnosti měst

Aktivně zapojené město

- 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 (LK), který se stará o chod výzvy ve svém města a komunikuje se svými občany. Dostane přístupy do systému a do uzavřené facebookové skupiny pro lokální koordinátory.
- 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 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 hledá a vymýšlí cesty, jak pomoct v účasti co nejvíce lidem.

10000 KROKŮ

Kdo je

Lokální koordinátor

- Je osoba, která má na starosti chod výzvy ve svém městě.
- Město si může zvolit maximálně dva lokální koordinátory (LK), kteří budou mít práva pro vstup do systému a budou se moct zastupovat.
- 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/nazev-mesta (viz dokument Stránka města).
- Zajistit odměny pro účastníky.
- Po skončení výzvy vyhodnotit výsledky a předat odměny účastníkům.
- Komunikovat s vedením města, občany a národním organizátorem výzvy.
- Aktivně motivovat občany k zapojení se do výzvy a pomáhat jim.

Partnerství pro městskou mobilitu

Fotky účastníků výzvy, zdroj: Facebook

	VÝHODA	město - mediální partner	aktivně zapojené město	aktivně zapojené členské město
1	Posílení pozitivní image města	✓	✓	✓
2	Podpora aktivní mobility, pohybu a zdraví obyvatel	✓	✓	✓
3	Kontakty na aktivní občany budování komunity	X	✓	✓
4	Možnost sdílet know-how s ostatními městy	✓	✓	✓
5	Stránka města	X	✓	✓
6	Základní grafika	✓	✓	✓
7	Nadstandardní grafika	X	X	✓
8	Anonymizovaná data o pohybu	X	✓	✓
9	VIP data + konzultace	X	X	✓
10	Propagace města	X	✓	✓

Partnerství pro městskou mobilitu

balíček služeb v hodnotě až 48.000,- i pro nečlenská města nyní ZDARMA

Tabulka výhod

1. Posílení pozitivní image města
    - Tím, že město svým občanům nabídne možnost účastnit ve výzvě vyjádří zájem o jejich zdraví a kvalitu života. Tím, že motivuje k častější chůzi posiluje jejich vztah k místu a zájem o dění v obci.

2. Podpora aktivní mobility, pohybu a zdraví a obyvatel
    - Několik desítek procent cest vykonaných autem ve vaší obci je kratších dvou kilometrů. To je vzdálenost, kterou je možné ujít pěšky. Pravidelná chůze působí jako prevence před řadou onemocnění. Zejména pro starší a obézní občany je klíčem ke kvalitnímu životu.

3. Kontakty na aktivní občany, budování komunity
    - LK dostane přístup k seznamu účastníků z jeho města včetně kontaktů. S účastníky je pak možné komunikovat a zapojit je do dění ve městě. Slavnostní vyhlášení výsledků a udělení cen je pak příležitostí k posílení komunity aktivních občanů.

4. Možnost sdílet know-how s ostatními městy
    - LK bude umožněn vstup do uzavřené facebookové skupiny určené pro sdílení informací mezi zapojenými městy. Aktivně zapojená města pak navíc dostanou přístup do sdíleného prostoru na portále výzvy, kde budou k dispozici další zajímavé informace.

5. Stránka města
    - Aktivně zapojená města mají nárok na svou stránku v menu Zapojená města

Tabulka výhod

6. Základní grafika

- Letáky, plakáty, bannery a další včetně podkladů pro tvorbu personalizovaných grafických materiálů

7. Nadstandardní grafika

- Nadstandardní pomoc grafika při tvorbě personalizovaných grafických materiálů v rámci výzvy

8. Anonymizovaná data o pohybu

- Nově budou v rámci výzvy sbírána anonymizovaná data o pohybu účastníků v rámci výzvy. Tato data pak budou poskytnuta aktivně zapojeným městům.

9. VIP data + konzultace

- Partnerství pro městskou mobilitu pomůže svým členům s detailnější analýzou dat a poskytnete konzultace ohledně jejich využití při plánovacích procesech ve městě, zkvalitňování dopravy a veřejných prostranství.

10. Propagace města

- Aktivně zapojená města budou prezentována v rámci mediálních kanálů výzvy: webová stránka, sociální sítě, tiskové a další propagační materiály…

Chci zapojit své město

- Vyplňte formulář ZDE
- Na vámi uvedený e-mail vám dorazí podrobnější informace o dalším postupu

Vyplňte formulář

Co zajišťuje

Partnerství pro městskou mobilitu

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

- Chcete se stát členským městem Partnerství pro městkou mobilitu z.s.?

Více o výhodách členství

Soutěž měst

- Aktivně zapojená města mohou mezi sebou soutěžit v počtu bodů, které jejich účastníci získají.
- Výherce bude odměněn.

Fotky účastníků výzvy, zdroj: Facebook

Pro zdravější a hezčí města

Sylva Machová
Manažerka projektu
Výzva 10.000 kroků

Tel: 724 726 858
E-mail: sylva@desettisickroku.cz

Partnerství pro městskou mobilitu

www.desettisickroku.cz