

Aktivní pohyb láká. V Královéhradeckém kraji se do jarních výzev zapojily stovky lidí

7.7.2022 - | Krajský úřad Královéhradeckého kraje

Výzva Do práce na kole začala už v roce 2011 a postupně se rozšířila do celé republiky. Tato iniciativa má za cíl motivovat co nejvíce zaměstnanců k aktivnímu cestování do práce a z práce pomocí kola nebo jakoukoliv bezmotorovou formou včetně běhu a chůze.

Z 24 553 účastníků letošní výzvy se v Královéhradeckém kraji rozhodlo po svých dopravovat 798 mužů a žen. Celkem se za květen podařilo ujet či ujít 6,3 milionu kilometrů, to je stejné, jako kdyby účastníci šli osmkrát z planety Země na Měsíc a zpátky.

Iniciativa 10 000 kroků je naopak velmi mladá, letos se uskutečnil teprve druhý ročník, ale zájem o ni byl velký. Z celé republiky se přihlásilo téměř 13 tisíc zájemců, z nichž 262 bylo z Královéhradeckého kraje. Celkem se všem těmto aktivním lidem podařilo během dubna ujít 2 308 015 kilometrů, což by stačilo na to, aby obešli planetu Zemi kolem rovníku 57krát!

Účastníci, z nichž 70 % tvořily ženy, v drtivé většině volili chůzi, jen asi 3 % běh a zbylé procento byli vyznavači chůze s holemi nordic walking.

Výzvu 10 000 kroků pořádá nezisková organizace Partnerství pro městskou mobilitu, z. s. Cílem projektu je motivovat k pravidelnému pohybu a přihlásit se do ní mohl každý starší 6 let.

Název výzvy obsahuje číslo 10 000 kroků – to odpovídá zhruba 7,5 kilometrů, nicméně podle pořadatelů není nutné každý den ujít či ujet na kole tuto vzdálenost. Pro splnění smyslu výzvy – posílení organismu a zdraví účastníků – postačí i kratší trasa. Důležitější než délka pochodu je pravidelnost pohybu a svižné tempo.

Iniciativa 10 000 kroků nabídla několik možností, jak ji splnit. V úplném základu si účastník měřil denní počet kroků a mohl se porovnávat s různými zvířaty – například žirafa ujde denně v průměru pět kilometrů. Možné bylo soupeřit i s dalším chodci a v týmu či jednotlivě sčítat kilometry a snažit se být nejlepší. Další kolo výzvy se uskuteční v říjnu.

<https://www.kr-kralovehradecky.cz/cz/kraj-volene-organy/tiskove-centrum/aktuality1/aktivni-pohyb-laka--v-kralovehradeckem-kraji-se-do-jarnich-vyzev-zapojily-stovky-lidi--340983>