Chůze jako cesta k bezpečnějším městům. Startuje dubnová Výzva 10 000 kroků

1.4.2026 - Petra Běnková | Partnerství pro městskou mobilitu

Tisíce lidí dnes vstupují do největší chodecké výzvy v Česku, Výzvy 10 000 kroků, a během měsíce se snaží vrátit chůzi zpět do svého každodenního života. Letošní ročník otevírá téma bezpečnosti a připomíná, že právě přítomnost lidí v ulicích, jejich pohyb a vzájemná ohleduplnost zásadně ovlivňují, jak bezpečně se ve svém okolí cítíme. Do podzimní výzvy se zapojilo 24 856 účastníků, 78 měst, více než 100 škol a 22 firem. Zapojit se může každý – stačí se registrovat na webu www.desettisickroku.cz.

Výzva 10 000 kroků motivuje lidi, aby zařadili chůzi do svého běžného dne a více chodili – ne nutně 10 000 kroků denně, ale podle svých vlastních možností. *„Každodenní pohyb lidí v ulicích přináší život,*
propojuje komunitu a vytváří ulice, ve kterých se lidé cítí bezpečně a příjemně,“ popisuje **Sylva Machová**, koordinátorka Výzvy 10 000 kroků.

Zvolnění životního tempa má zásadní dopad na bezpečnost lidí nejen ve městech. *„Zbytečný spěch může během vteřiny změnit celý život. Bezpečnost není samozřejmost, ale každodenní volba – volba zpomalit, být ohleduplný a myslet na druhé. A právě to si chceme společně připomínat – že každá cesta by měla skončit bezpečně,“* říká **Stanislava Vyhlídalová** z České asociace pojišťoven.

Důležitost chůze jako klíčového městotvorného prvku, který přímo zvyšuje bezpečnost ulic, podtrhuje i **Tomáš Neřold**, vedoucí oddělení BESIP Ministerstva dopravy. *„Aktivní pěší pohyb je dobrý pro*

zdraví
a má pozitivní dopady i na bezpečnost v městském prostředí. Lidé během výzvy vyzkouší, že některé každodenní trasy mohou projít pěšky, třeba v kombinaci s městskou hromadnou dopravou. Někdy to může být dobrá alternativa k použití auta.“

Zároveň však připomíná, že je nezbytné, aby infrastruktura na vzrůstající počet lidí v ulicích reagovala:
„Za posledních pět let zemřelo 289 chodců po střetu s autem, většinou ve městech, takže ochrana chodců a přizpůsobení městské infrastruktury jejich potřebám jsou pořád důležitou prioritou,“ dodává
šéf BESIPu.

Výzvy se mohou zúčastnit jednotlivci, ale i týmy – klasické (4–10 účastníků), partnerské (2 účastníci), ale i firemní nebo školní. Soutěží proti sobě navíc také města, pro která je to příležitost, jak rozhýbat své obyvatele a ukázat jim krásy své obce.

„Každý, kdo hodně chodí nebo běhá, si svého okolí přirozeně více všímá než ten, kdo jím jen projíždí autem. Chůze dává člověku jinou perspektivu a citlivost k detailům. Právě proto lidé často začnou vnímat drobnosti, jako je nepořádek kolem odpadkových košů, počmárané lavičky nebo nerovnosti v chodnících. Vnímám to jako přirozený projev vztahu k místu – jako signál, že nám prostředí, ve kterém trávíme spoustu času, není lhostejné,“ myslí si zastupitelkyně Chocně, **Anna Hromádková**, jejíž
město se výzvy účastní už posedmé.

Kladný vztah města k chůzi, veřejnému prostoru i Výzvě 10 000 kroků dokazuje fakt, že se Choceň rozhodla letos na jaře uspořádat KROKOfest – setkání účastníků z celé republiky, které oživí město, propojí komunitu a podpoří vnímání chůze a bezpečnosti. Akce se uskuteční 23. května 2026 v Chocni
a proběhne během ní rovněž celorepublikové vyhlášení výzvy.

„Téma městské mobility je důležité a do budoucna bude pro města stále zásadnější. Stejně tak veřejný
prostor, který by měl fungovat nejen pro auta, ale především pro lidi – pro ty, kteří se po městě pohybují pěšky. Právě podobné výzvy pomáhají toto téma otevírat, šířit povědomí a připomínat, že chůze je přirozenou součástí každodenního života ve městě,“ dodává **Hromádková**.

Chůze pomáhá nejenom vnímat veřejný prostor, ale také budovat komunitu. *„Každý krok vás více zapojuje do života kolem vás, vnímáte veřejný prostor, setkáváte se se sousedy a stáváte se součástí komunity,“* vysvětluje architektka a rektorka vysoké školy architektury ARCHIP **Regina Loukotová**. Vnímání veřejného prostoru a nově vzniklou komunitu lze podle ní spojit a snažit se o změnu k lepšímu. *„Když začnete sami a spojíte síly s dalšími lidmi, efekt se znásobí. To je nejrychlejší cesta, jak měnit prostředí, aniž byste čekali, až někdo „povolí“ nebo iniciuje změnu za vás,“* uzavírá.

Dubnová Výzva 10 000 kroků ukazuje, že chůze není jen investicí do zdraví jednotlivce, ale i do bezpečnějších, živějších a přívětivějších měst. Každý krok se počítá – zapojit se může každý, stačí se registrovat kdykoli do konce dubna na www.desettisickroku.cz.

Podrobné informace o Výzvě 10 000 kroků
Celorepubliková výzva snažící se o znovunavrácení chůze do života jako běžného způsobu dopravy na krátké vzdálenosti. Do akce se zapojilo více než 70 měst a obcí a téměř 25 000 účastníků. Speciálně

upravené bodování umožňuje účastníkům s vyšším věkem a hmotností vyrovnat se ostatním. Chůze se tak stává nejen nástrojem ke zlepšení zdraví společnosti, ale také k posílení zájmu o veřejný prostor
v místě, ve kterém účastníci žijí. Akce probíhá dvakrát ročně v dubnu a říjnu.
Výzvu pořádá Partnerství pro městskou mobilitu ve spolupráci s českými a slovenskými městy. Více informací najdete na www.desettisickroku.cz.

KONTAKT PRO MÉDIA

- Sylva Machová, koordinátorka Výzvy 10 000 kroků – tel.: 724 726 858, e-mail: sylva@desettisickroku.cz
- Petra Běnková, media relations – tel.: 605 999 330, e-mail: petrab@desettisickroku.cz

FOTOGRAFIE

- Archiv Výzvy 10 000 kroků
- ilustrační obrázky