Nedokážete se v životě zastavit? Zvolněte při chůzi

1.4.2025 - | Partnerství pro městskou mobilitu

Žijeme v rychlé době plné spěchu. Výzva 10 000 kroků je skvělou příležitostí, jak zvolnit životní tempo, vnímat více veřejný prostor okolo nás a zlepšit fyzickou kondici. Do Výzvy se registrovalo více než 17 tisíc účastníků a 72 měst. Dubnová výzva potrvá od 1. do 30. dubna. Registrace je stále spuštěná.

Chůze má pozitivní dopady na naši fyzickou kondici i psychické zdraví. Cílem Výzvy 10 000 kroků je znovunavrácení chůze do běžného života. *„Znovunavrácení chůze do našich životů není jen o dlouhých procházkách a výletech o víkendech. Chůzi můžeme zařadit i do běžných pracovních dní. Můžeme jít do práce pěšky nebo třeba vystoupit o zastávku dříve a zbytek dojít pěšky. Nemusíme jezdit výtahem, ale jít pár pater po schodech. Proto jsem se do výzvy zapojil i já a doporučuji to všem svým zaměstnancům,"* popisuje ministr pro místní rozvoj **Petr Kulhánek**.

Výzvy se mohou zúčastnit lidé z celé republiky – jednotlivci, týmy, města, firmy, ale i školy. Registrovat se mohou na www.desettisickroku.cz. Soutěžení v týmech pomáhá lidem k větší motivaci a vzájemné podpoře, ale vede také k vytváření komunit a vzniku nových přátelství.

„Naši bandu tvoří z velké části členové rodiny a kamarádi. Účast s týmem je pro nás určitě motivací. Hlavně po zimě se už na společné chození moc těšíme. Do posledního dne pozorujeme, jestli se neposuneme o nějaké to místo v rámci republiky výš. Navíc se stále rozrůstáme, vždy namotivujeme někoho dalšího. Proto je nás už 22, letos máme tři spřízněné týmy. Podařilo se nám zlákat i dvě vitální babičky, " dodává **Ladislava Krčmářová**, kapitánka desetičlenného týmu Jdeme na pivo!

Chůze pomáhá lidem se cítit lépe, odbourat stres a zvolnit někdy až příliš rychlé životní tempo. Právě kvůli němu, vlivem vysoké rychlosti, vzniklo v České republice podle Národního dne beze spěchu 2025 za posledních 15 let více než 200 tisíc nehod, přes 10 tisíc lidí kvůli nim utrpělo těžká zranění. Chůze je jednou z příležitostí, jak zpomalit zběsilé životní tempo a eliminovat stres.

Heslem rychlého 21. století není PŘIDEJ, ale ZVOLNI! *„Když zvolníme životní tempo, naučí nás to vnímat veřejný prostor jako místo k setkávání, trávení času a vytváření komunit,"* říká dopravní expert iniciativy ZVOLNI! **Roman Budský**.

Cílem iniciativy, kterou stejně jako Výzvu 10 000 kroků pořádá neziskový spolek Partnerství pro městskou mobilitu, je inspirovat a motivovat k pozitivním změnám ve veřejném prostoru. *„Opatření přinesou celou řadu pozitivních změn. Nejen, že bude ve městech více zeleně a méně aut, ale i pěší a cyklisté budou mít více prostoru, klidu a bezpečí. Ve městech se zároveň bude lidem lépe žít a každý se bude moci podílet na jejich zlepšování,"* nastiňuje předseda spolku Partnerství pro městskou mobilitu **Jaroslav Vymazal**, bývalý primátor Jihlavy a současný jihlavský zastupitel.

Partnerství pro městskou mobilitu podporuje vizi Města krátkých vzdáleností, ve kterých mají obyvatelé bydlení, práci, služby, vzdělávání i volnočasové aktivity v docházkové vzdálenosti zhruba 15 minut. Nejde jen o prostorovou blízkost míst. Důležité je také zajistit mezi nimi spojení prostřednictvím sítě pohodlných a kvalitních bezbariérových chodníků a cyklostezek tak, aby se lidé mohli po městě bezpečně přesouvat.

Výzva 10 000 kroků zohledňuje, že mají účastníci jiné časové i fyzické možnosti. *„Každý si může nastavit svou vlastní osobní výzvu – vzdálenost, kterou se každý den výzvy pokusí ujít. Vytvoření návyku*
trvá zhruba měsíc, existuje tedy velká šance, že si účastníci výzvy vybudují zdravý návyk chodit a přenesou ho i do měsíců, kdy výzva neprobíhá,“ popisuje koordinátorka Výzvy 10 000 kroků **Sylva Machová**.

Kromě dopadů na naši fyzičku a psychiku má chůze pozitivní vliv i na prostor kolem nás. Chůze sice není nejrychlejším způsobem dopravy, ale je pro město nejpřínosnější. S větším počtem chodců se snižuje množství aut v obci, což je nejen ohleduplné vůči životnímu prostředí, ale také život na takovém místě je příjemnější a bezpečnější, a to nejen pro chodce.

„Nejlépe se lidem žije tam, kde je veřejný prostor co nejméně dotčen motorovou dopravou, tedy tam, kde jsou parky, stezky pro pěší a cyklisty, a přesto se tam dá dostat třeba dobře fungující veřejnou dopravou. Proto chceme naše města zlepšovat. Aby se v nich lidem lépe žilo,“ uzavírá jednatel spolku Partnerství pro městskou mobilitu **Jaroslav Martinek**.

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 16 000 aktivních 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