

Ruce z volantu, oči na vozovce, klidnější hlava. Ford a Terapio představují „Wellness za volantem“

15.9.2026 - | Ford Motor Company

Nový bezplatný audio program pomáhá řidičům lépe zvládat stres a napětí spojené s každodenním cestováním. Iniciativa navazuje na rozšíření technologie asistované jízdy Ford BlueCruise do modelů Mustang Mach-E, Puma, Puma Gen-E, Kuga a Ranger.

Automobilka Ford ve spolupráci s platformou pro péči o duševní zdraví Terapio představuje nový audio program **„Wellness za volantem“**. Série krátkých nahrávek reaguje na situace, které řidiči běžně zažívají – stres v dopravní koloně, napětí v hustém provozu nebo obtížný přechod mezi pracovním a osobním životem.

Projekt vznikl v souvislosti s rozšířením technologie asistované jízdy **Ford BlueCruise**, která na schválených dálničních úsecích umožňuje řidiči sundat ruce z volantu. Řidič však musí po celou dobu sledovat vozovku a být připraven kdykoliv převzít řízení. Ford tak otevírá širší téma: jak lze komfort, který přinášejí moderní asistenční technologie, využít nejen pro příjemnější cestování, ale také pro vědomější práci se stresem.

„Z auta se v dnešním uspěchaném světě často stává jeden z posledních soukromých prostorů. Je to přechodová zóna mezi prací a domovem, ve které si s sebou mnohdy vezeme napětí z celého dne,“ říká Libor Beneš, Country Manager, Ford Česká republika. „Technologií BlueCruise přinášíme řidičům novou úroveň komfortu při cestování. Společně s Terapio jsme proto hledali způsob, jak toto téma rozšířit a pomoci lidem dojíždět do cíle nejen pohodlněji, ale také s klidnější hlavou.“

Ruce z volantu, oči stále na vozovce

Ford BlueCruise je pokročilá technologie asistované jízdy fungující na principu *hands-off, eyes-on* – ruce mohou být mimo volant, oči však musí zůstat na vozovce. Na schválených úsecích, označovaných jako **Blue Zones**, systém pomáhá ovládat řízení, akceleraci a brzdění, udržovat vůz ve středu jízdního pruhu a zachovávat bezpečný odstup od vozidla vpředu.

Před aktivací jízdy bez držení volantu vůz ověří, zda jsou splněny potřebné podmínky, například dostatečně viditelné značení jízdních pruhů. Kamera namířená na řidiče následně kontroluje směr jeho pohledu a polohu hlavy, a to i v případě, že má nasazené sluneční brýle. Pokud systém vyhodnotí, že řidič vozovce nevěnuje dostatečnou pozornost, upozorní jej a vyzve k převzetí řízení. BlueCruise nenahrazuje pozornost řidiče ani bezpečné řízení. (fordmedia.cz)

Technologie byla v Evropě poprvé uvedena v modelu **Mustang Mach-E**. V současnosti je v České republice k dispozici také pro vybrané verze modelů **Puma, Puma Gen-E, Kuga a Ranger**, vybavené odpovídající sadou asistenčních systémů. BlueCruise lze v Česku používat na schválených dálnicích a hlavních silničních tazích s oddělenými jízdními pruhy. (ford.cz)

Bezpečnost na prvním místě

Program „Wellness za volantem“ tvoří série krátkých audio obsahů zaměřených na vědomou práci s napětím, dechem a emocemi. Jednotlivé nahrávky reagují na konkrétní situace spojené s cestováním

- například stres před náročnou schůzkou, podráždění v koloně nebo potřebu uzavřít pracovní den před návratem domů.

Zásadní součástí projektu je jeho bezpečnostní rámec. Obsah určený k poslechu během jízdy nevyžaduje zavírání očí ani provádění úkonů, které by odváděly pozornost od vozovky. Hlubší sebereflexe a další aktivity vyžadující větší soustředění jsou určeny výhradně pro chvíle, kdy vozidlo bezpečně stojí.

Cílem programu není řidiče během jízdy uspávat nebo odvádět jeho pozornost, ale podpořit klidné, soustředěné a zodpovědné chování za volantem. Řidič vždy odpovídá za řízení vozidla a musí přizpůsobit poslech aktuální dopravní situaci.

„Wellness za volantem není náhradou psychoterapie ani plnohodnotného odpočinku. Je to snadno dostupný nástroj duševní hygieny, který může lidem pomoci lépe si uvědomovat vlastní napětí a pracovat s ním,“ říká Mgr. Magdaléna Kajan, PhD. CMO Terapio.cz. „Cesta mezi prací a domovem je přirozeným momentem pro změnu tempa. Správně navržený audio obsah může pomoci tento přechod zvládnout vědoměji, aniž by narušoval pozornost, kterou řízení vyžaduje.“

Duševní zdraví jako společenské i ekonomické téma

Iniciativa Fordu a Terapio reaguje na rostoucí význam péče o duševní zdraví v osobním i pracovním životě. Podle Světové zdravotnické organizace se v důsledku deprese a úzkostí celosvětově ztrácí přibližně 12 miliard pracovních dní ročně. S depresí nebo úzkostí se v Česku léčí téměř 700 tisíc lidí. Svaz zdravotních pojišťoven v roce 2024 uvedl, že jen s depresí nebo úzkostí se léčí **téměř tři čtvrtě milionu lidí** a spotřeba psychofarmak od roku 2000 vzrostla **šestinásobně**. (who.int)

Hranice mezi pracovním a osobním životem se přitom stále více prolínají. Právě cesta autem může představovat jeden z okamžiků, kdy člověk přechází mezi jednotlivými rolemi a může vědomě pracovat s napětím nahromaděným během dne.

Přestože program tematicky navazuje na technologii Ford BlueCruise, je určen **všem řidičům bez ohledu na značku nebo model jejich vozu**. Kompletní audio obsah je dostupný zdarma na webových stránkách Terapio.

Užitečné odkazy

- **Více informací o technologii Ford BlueCruise:**
www.ford.cz/pred-nakupem/objevte/technologie/zazitek-z-jizdy/ford-bluecruise
- **Bezplatný audio program „Wellness za volantem“:**
www.terapio.cz/wellness-za-volantem
- **Sopotify:** Playlist je dostupný **zde**

Kontakty pro média

Petr Burián

PR Manager, Ford Česká republika
pburian1@ford.com

Mgr. Magdaléna Kajan

CMO, Terapio
magdalena@terap.io

###

O Terapio

Terapio je platforma, která pomáhá lidem pečovat o duševní zdraví a zpřístupňuje odbornou pomoc online i osobně. Spolupracuje s více než 100 terapeuty zaměřenými na různé oblasti a témata. Klienti si mohou jednoduše rezervovat sezení, často již do 24 hodin.

Od svého založení v roce 2019 platforma zprostředkovala více než 25 tisíc sezení. Jejím posláním je bourat stigma spojené s duševním zdravím a pomáhat lidem včas najít odbornou pomoc. V roce 2025 se Terapio spojilo se slovenskou platformou ksebe, čímž společně vytvořily silnou základnu pro péči o duševní zdraví v České republice a na Slovensku.

Terapio spolupracuje také s firmami, pro které organizuje workshopy, odborné diskuse, terapeutická sezení a další aktivity zaměřené na podporu duševního zdraví na pracovišti. Více informací naleznete na www.terapio.cz.

Bezpečnostní upozornění: Ford BlueCruise je k dispozici ve vybraných zemích a u vybraných verzí podporovaných modelů. Řidič musí při používání systému neustále sledovat vozovku a být připraven převzít řízení. Asistenční systémy nenahrazují pozornost, úsudek ani odpovědnost řidiče. Podrobnosti a omezení jsou uvedeny v uživatelské příručce vozidla.

https://www.fordmedia.cz/pressreleases/ruce-z-volantu-oci-na-vozovce-klidnejsi-hlava-ford-a-terapio-predstavuji-wellness-za-volantem-3459228?utm_content=current_news