



# Výzva 10 000 kroků v roce 24

Webinář 13.12.2023 – Cílená komunikace

Sylva Machová



# Výzva 10 000 kroků

## Průběh výzvy

- dvakrát ročně (podzim a jaro)
- účastníci si zapisují své kroky
- vznikají týmy
- slavnostní vyhlášení

## Partneři

- obce, kraje – lokální koordinátoři
- firmy, organizace



76 měst



MNÍŠEK POD BRDY



MOHELNICE



MORAVSKÁ TŘEBOVÁ



MOST



ODRY



OLOMOUC



OSLAVANY



OTROKOVICE



PLZEŇ



PODĚBRADY



PRAHA 10



PRAHA 5



PRAHA DOLNÍ CHABRY



PRAHA SUCHDOL



PROSTĚJOV



PŘEŠTICE



PŘÍBRAM



SLÁNY



BENEŠOV



BRNO



BRUMOV - BYLNICE



BRUNTÁL



BUDIŠOV NAD BUDIŠOVKOU



ČESKÁ KAMENICE



ČESKÉ BUDĚJOVICE



ČESKÝ BROD



DĚČÍN



DOBŘÍŠ



DOLNÍ KOUNICE



FRENŠTÁT POD RADHOŠTĚM



FRÝDEK-MÍSTEK



FRÝDLANT NAD OSTRAVICÍ



FULNEK



HLAVNÍ MĚSTO PRAHA



HLUČÍN



HODONÍN





- Posílení partnerství krajů
- Role krajského koordinátora – možnost vyhlášení účastníků z kraje
- Komunikace směrem k městům
- Součástí poplatku podpora obcí na svém území
- Prezentace kraje



# O čem je výzva?

## Cíle, kterých chceme dosáhnout

- Navrátit chůzi do našich životů
- Chodit častěji a pravidelně
- Chodit místo jezdit

## Chůze je základním pilířem udržitelné mobility

- tvorba komunit
- zvýšení kvality veřejných prostranství
- posílení participace obyvatel



**Aby lidé obrátili  
pozornost sami  
k sobě a k místům,  
ve kterých žijí.**



Chůze vanula tak,  
že se kroky vyměňovaly  
zkoušenosti...

U Hubín

Od cesty nikam  
tys po nocích šel a šel jsi rád,  
těch cest se nesmíš ptát,  
snad není cest, jen lidé jdou  
a jedina zhuber je vždycky touha  
až tě tu zazrú odpočít,  
neřekneš se ptát...

UJI ZA SVÝM  
CÍLEM



Prostějov



### VÝZVA 10 000 KROKŮ A MY V TOM JEDEME S VÁMI!

Město Lysá nad Labem se k celonárodní výzvě 10 000 kroků, kterou pořádá Partnerství pro městskou mobilitu, z.s., připojilo poprvé letos v dubnu. Pro lidi, kteří se chtějí zdravěji hýbat je od 1. 9. otevřena registrace do říjnové výzvy. Na jaře se do výzvy aktivně zapojilo více než 90 lidí. Přidáte se na podzim i vy? Pro více informací sledujte webovou stránku desetisickroku.cz nebo FB "Lysá nad Labem - 10 000 kroků".

Chůze je nejpřirozenějším lidským pohybem, posiluje naše tělo i mysl. Cílem projektu je motivovat k pravidelné aktivitě vykonané po svých vlastních nohách, a to alespoň po dobu jednoho měsíce. Výzva 10 000 kroků pracuje s magickou hranicí deseti tisíc, což zhruba odpovídá 7,5 kilometru. Ve skutečnosti však stačí mnohem méně kroků, aby byl organismus odolnější. Důležitější než vzdálenost je spíše pravidelnost, svižné tempo a příjemné prostředí. Aktivitu je možné v rámci výzvy monitorovat na pákémokov zařízení a následně ji účastníci v podobě printscreenu nahajují do svého profilu. Od podzimu 2022 je možné využít také naši nové aplikace.

Každý kilometr je bodový ohodnocen, přičemž je zohledněn věk účastníka a jeho BMI. Snažou se umístit na prvních místech „vykonnostního“ žebříčku i staršími lidem a lidem s vysokým BMI. Svou účastí tak lidé mohou plnit nejen svou osobní výzvu, ale také motivovat ostatní. To je důležitý aspekt výzvy, který se snažíme zdůraznit.

## Krnovským krokařům se daří držet v TOP desítce

V podzimní výzvě 10 tisíc kroků se tentokrát Krnov umístil na osmém místě z celkem 76 měst a obcí. Důležitější než objem je pravidelnost, svižné tempo a příjemné prostředí. V řetězci čísel to znamená, že Krnované zapojení do soutěže dohromady nachodili 80 542,81 kilometrů, o něž se mezi sebou podělilo 36 týmů a 295 aktivních účastníků. „Proti minulým výzvám je to méně, například ve srovnání s tou jarní zhruba o čtvrtinu,“ vypočítává koordinátorka Zdravého města a místní agentury 21 Krnov Kristýna Kutálková a dodává: „První výzvy začínaly na konci covidového období, kdy byli lidé po čase nejrizičnějších omezení hladově po pohybu. Teď už je situace jiná a část se jich vrátila ke svým starým zvykům. Dalším důvodem mohlo být zavedení registračního poplatku pro týmy, který je

spíše symbolický, avšak některé mohli odradit, protože dosud byla účast zcela zdarma. Přišli výzvu proto zkuste pojmut jinak, třeba se nám podarí nalákat další krokače.“ Nejlepší si v celkovém bodování mezi městy a obcemi vedly Fulnek, Šternberk a Slaný. Pokud by se hodnotil jen počet nachozených kilometrů na počet obyvatel, polepsilo by si naše město o dvě příčky a skončilo by šesté za Prostějovem, Brnem, Olomoucí, Turnovem a Mostem. „Každý rok jsou výzvy dvě: jarní v dubnu a podzimní v říjnu, tato tedy byla šestá. Zatím nejlepe jsme si mezi městy vedli v říjnu 2021, kdy jsme v rámci celé republiky skončili druhí. V průběhu času se pak měnila pravidla, připojovala se další města a účastníci podávají stále lepší výkony, proto pro nás obstat v kvalitní konkurenci není

### Město Mikulov 21. září

Přijměte výzvu 10 000 KROKŮ, pokořte sami sebe, ostatní nebo jen zjistěte, jak velkou roli hraje chůze ve vašem životě. Podpořte aktivní mobilitu v našem městě

Zapojit se můžete do konce září, tak neváhejte. Registrace <https://www.desettisickroku.cz/jak-se-zapojit-135>

10 000 kroků je celorepubliková výzva, která usiluje o navrácení chůze jako běžného způsobu dopravy na krátké vzdálenosti. Chůze je nástrojem ke zlepšení zdraví každého z nás a také posiluje zájem o veřejný prostor.

Pojďme do toho



## V září se můžete registrovat do výzvy 10 000 kroků

Registrace podzimní výzvy 10 000 kroků probíhá od 1. do 30. září. Samotná výzva se pak usklu-



## Šumperk se připojuje k výzvě 10 000 kroků

V říjnu se Šumperk zapojí do výzvy 10 000 kroků, jež motivuje k pravidelnému pohybu. Pořadatelem je spolek Partnerství pro městskou mobilitu. „Výzva není závod s ostatními, ale spíše boj s vlastní leností, o překonání svých hranic a o radosti z pohybu,“ pozval Šumperana k zapojení do výzvy starosta Miroslav Adámek.

Zapojit se mohou jednotlivci i týmy, například rodiny, pracovní kolektivy nebo třeba školní třídy. „Účastníci výzvy si na začátku nastaví měsíční cíl, který se snaží během října splnit. Důležitější než objem nachozených kroků je pravidelnost, díky níž je naše tělo co funguje jako preventivní,“ uvedl koordinátor Antonín Linet. Vzápětí ženě kroky se sbírají

body s tím, že starší lidé a účastníci s vyšším indexem tělesné hmotnosti jsou zvýhodněni. Lidé mohou soutěžit rovněž za své město, výzva myslí i na firmy a školy, kde mohou třídy nebo firemní týmy soutěžit proti jiným

## Říjnová výzva 10 000 kroků: Šternberk bude chodit taky!

Již poště se naše město připojí k vyhlášené celonárodní výzvě Deset tisíc kro-

ků, kterou organizuje Partnerství pro městskou mobilitu.



Do říjnové výzvy byly registrace spuštěny 1. září. Říjnová výzva startuje v neděli 1. října a skončí v neděli 31. října.

Cíle, pravidla i zapojené známé osobnosti najdete na [www.desettisickroku.cz](http://www.desettisickroku.cz). Letos v dubnu se ze Šternberka zapojilo 74 účastníků a 8 týmů, kteří dohromady našlapali 20 419,58 kilometrů!

Cílem výzvy není ujet denně 10 000 kroků, ale navrátit chůzi do našich životů a přispět tak ke zdraví nás i našich měst.

Na tři nejlepší ženy, tři nejlepší muže a tři týmy zapojené do výzvy budou čekat na radnici zajímavé odměny věnované městem Šternberk.

Výzva 10 000 kroků pracuje s magickou hranicí deseti tisíc kroků, což odpovídá zhruba vzdálenosti 7,5 kilometru. Ve skutečnosti však stačí mnohem méně kroků, aby byl organismus odolnější. Důležitější než objem je spíše pravidelnost, svižné tempo a příjemné prostředí.

(red)

„Výzva je nejen příležitostí k tomu začít se více hýbat, ale také při chůzi objevovat zajímavá místa. V Jihlavě je navíc hustá síť bezpečných cyklostezek, které mohou využít nejen i obědi,“ uvedl náměstek pro oblast kultu-

## V rámci Týdne mobility se uskuteční řada akcí

Kopřivnice (hod) – Kopřivnická radnice ve spolupráci s dalšími partnery připravuje v rámci Týdne mobility řadu aktivit pro širokou veřejnost. Kopřivnice se již po jednadvacáté zapojuje do kampaně Evropský týden mobility a Evropský den bez aut, která probíhá v době od 16. do 22. září.

Už zítra, tj. v pátek 1. září startuje registrace říjnové výzvy zaměřené na motivaci lidí k častějšímu pohybu po vlastních nohách, a to 10 000 kroků.

V sobotu 2. září od 9 hodin proběhne ve Skautském centru Vanaivan cyklistický závod pro děti s názvem Drtík.

V pondělí 4. září vypukne v místních mateřských školách akce Do školičky pěšky, na koloběžce či na kole. „Tato akce se mezi dětmi těší velkému zájmu a bude probíhat po celý měsíc. Vloni, kdy se konala už po čtvrté, se jí zúčastnilo 485 dětí z deseti mateřských školek ve městě i v Mníši,“ upřesnila Ivana Holubová, koordinátorka Zdravého města a místní Agentury 21.

Další z připravovaných akcí upozornuje na přínosy bezmotorové dopravy pro jednotlivce, města i planetu. Výzva Do práce na kole, která se prolíná Týdnem mobility, pozitivně ovlivňuje fyzickou i psychickou kondici účastníků. Tím se v posledních letech stává zajímavá i pro řadu zaměstnavatelů, kteří své zaměstnance podporují a startovním jím hradi. Na rozdíl od jarní výzvy je září určeno jednotlivci a bude probíhat od 11. do 24. září, nicméně už nyní je možné se přihlásit,“ doplnila Ivana Holubová.

Do Týdne mobility jsou zařazeny i běžtecké aktivity. Ve čtvrtek 14. září se uskuteční Místní závod – štafeta a



# Nástroj Výzva 10 000 kroků



## Komunikace

- Prostor pro sdělení
- Kontakty na aktivní lidi
- Aplikace, web
- Podklady a témata
- Evropský týden mobility
- Plány udržitelné mobility
- Město krátkých vzdáleností



## Chodit místo jezdit

- Motivace k chůzi
- Ukázat možnosti
- Prakticky si zkusit
- Pravidelnost=zvyk



## Tvorba komunity

- Sdílená motivace
- Stejný zájem
- Nejsem v tom sám
- Local economy
- „Moje město“
- Lidské měřítko
- Potkávání se
- Rychlost podporující vztahy



## Cílená participace

- Bavím se o tom co znám
- Chodím a vnímám
- Vztah k místu
- Rozvojové projekty
- Město pro lidi
- Společné vycházky

**Pilíř C: Prostředí pro život** - Strategie Smart Cities

Komponenta C4.Dopravní infrastruktura a mobilita uzpůsobená pro lidi

**C4.3. Cílená komunikace s místními obyvateli umožňuje přijetí atraktivní alternativy v oblasti mobility s minimálními dopady na životní prostředí.**

*Dejte chůzi šanci!*



**Díky za pozornost!**

[www.desettisickroku.cz](http://www.desettisickroku.cz)





NENÍ DEN BEZ  
#DESETTISICKROK

