

Nedokážete se v životě zastavit? Zvolněte při chůzi

Praha, 1. dubna 2025 – 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 18 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 Kulháněk**.

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 nejprínosnější. 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**.

O KAMPANI ZVOLNI

Nová strategie spolku pod sloganem ZVOLNI má rozproudit debatu na téma náš společný prostor a zklidňování dopravy ve městech. Tato strategie bude zahrnovat edukační aktivity zaměřené na přínos zón 30, školních a cyklistických ulic a dalších opatření zklidňujících dopravu ve městech. Strategie je postavena na spolupráci s architekty, urbanisty a dalšími odborníky, kteří společně budou sdílet zkušenosti pro řešení městské mobility – od zón 30 přes cyklistické stezky až po sdílené prostory. Symbolem bude maskot Náš želvák, jako symbol zvolnění, pomalosti. Kampaň bude probíhat v synergii s národní iniciativou [Žijeme města budoucnosti](#), která byla spuštěna dne 4. 3. 2025 v Poslanecké sněmovně. Kampaň bude také testována v pilotních městech Dobříš, Krnov, Pelhřimov, Říčany a Třinec, kde se budou zkoušet konkrétní opatření v praxi – od vytváření sdílených zón až po zavádění školních ulic. Tato strategie je podporována Fondem zábrany škod.



O Fondu zábrany škod

Fond zábrany škod je zřízen zákonem č. 168/1999 Sb. a věcně ho spravuje Česká kancelář pojistitelů, profesní organizace pojišťoven, které jsou oprávněny na území České republiky provozovat pojištění odpovědnosti za škodu způsobenou provozem vozidla (povinné ručení). Tyto pojišťovny do fondu zábrany škod odvádějí ročně 3 % z přijatého pojistného z pojištění odpovědnosti z provozu vozidla. Prostředky z fondu jsou rozdělovány mezi základní složky IZS, tedy hasiče, policisty, záchranáře a ostatní složky IZS a subjekty realizující projekty

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.

Generální partneři



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Hlavní mediální partner

 **Radiožurnál**
Český rozhlas

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

FOTOGALERIE

- <https://drive.google.com/drive/u/0/folders/19pHiRHO1531Dksf4I7J9oBcMYK1-0GIF>
- Foto: Martina Mončková



Partnerství pro městskou mobilitu

Chomoutov 388, 783 35 Olomouc – Chomoutov

Mobil: +420 602 503 617, E-mail: info@dobramesta.cz / IČ: 01911996

www.dobramesta.cz