

Chůze jako lék i bezpečnostní riziko: Průzkum odhalil, co brání Čechům v pohybu

Praha, 27. dubna 2026 – Chůze je nejdostupnější způsob pohybu, ale bezpečná cesta pěšky stále není samozřejmostí. U příležitosti Mezinárodního dne chůze upozorňuje Výzva 10 000 kroků na výsledky průzkumu mezi chodci, podle kterých lidé nejčastěji řeší bezpečnost přechodů, chybějící chodníky, špatné osvětlení a konflikty s rychlými koly či koloběžkami. Letošní ročník zároveň potvrdil rostoucí zájem o aktivní mobilitu: do dubnové výzvy se zapojilo rekordních více než 26 tisíc účastníků z celého Česka. Ti nejlepší se potkají na celorepublikovém vyhlášení výzvy 23. května 2026 v Chocni.

„Mezinárodní den chůze nám připomíná sílu, která se skrývá v každém kroku. Chůze je jedním z nejdostupnějších a nejúčinnějších způsobů, jak v našem každodenním životě posílit fyzické i duševní zdraví,“ popisuje **Wiebke Unbehaun**, předsedkyně mezinárodního programu [THE PEP](#).

Právě pod hlavičkou této mezinárodní platformy, spravované evropskou kanceláří Světové zdravotnické organizace WHO a Evropskou hospodářskou komisí OSN, vznikla myšlenka oslavy chůze jako univerzálního nástroje pro zdravější a bezpečnější kontinent. Výzva 10 000 kroků tak letos nebyla jen lokální soutěží, ale stala se součástí širší evropské iniciativy za pohyb a udržitelnou městskou mobilitu.

Podle **Wiebke Unbehaun** lidé volbou chůze nejen podporují své vlastní zdraví a pohodu, ale zároveň přispívají k bezpečnějším ulicím a městům, ve kterých se lépe žije. „Prostředí příznivé pro chůzi podporuje vnímavost, vzájemnou interakci a sdílený pocit odpovědnosti ve veřejném prostoru, čímž zlepšuje celkovou kvalitu života. Chůze nás spojuje – s našimi komunitami, naším prostředím i se sebou samými,“ dodává.

Význam chůze pro bezpečnost i kvalitu života ve městech si uvědomují také organizátoři Výzvy 10 000 kroků. „Bezpečná města vznikají díky konkrétním krokům, jako je zklidňování dopravy prostřednictvím zón 30 a školních ulic, rozvoj pěší a cyklistické dopravy, vzdělávání odborníků i zapojení veřejnosti do projektů, jako jsou ZVOLNI nebo 10 000 kroků. Klíčem je systematické plánování a práce s veřejným prostorem tak, aby byl bezpečný pro všechny,“ nastiňuje **Jaroslav Martinek**, jednatel spolku Partnerství pro městskou mobilitu – spolku, který výzvu ve spolupráci s městy organizuje.

Právě strach o bezpečnost je hlavní bariérou, která lidem brání v pravidelné chůzi. Nedostatečně bezpečné cesty se v průzkumech pravidelně objevují jako největší překážky. Zároveň se dlouhodobě potvrzuje, že účastníci největší chodecké výzvy v Česku jsou vnímavější ke svému okolí a častěji než běžná populace volají po spolupráci s místními samosprávami. Organizátor výzvy, spolek Partnerství pro městskou mobilitu, proto mezi chodci realizoval průzkum zaměřený právě na toto téma.



Pomáháme měnit města k dobrému

Partnerství pro městskou mobilitu, z.s., Chomoutov 388, 783 35 Olomouc
IČ: 01911996, t.: +420 602 503 617, e-mail: info@dobramesta.cz

www.dobramesta.cz

Bezpečnost očima chodců

„Nejčastěji lidé popisují nejistotu při přecházení vozovky – zejména na vícepruhových komunikacích, na přechodech bez semaforu nebo tam, kde se kříží pohyb chodců a odbočujících vozidel,“ shrnuje výsledky průzkumu, do kterého se zapojilo více než 400 chodců, koordinátorka výzvy **Sylva Machová**. Přechod pro chodce není v odpovědích vnímán jako bezpečné místo, ale často jako riskantní místo, kde „nikdy nevíte, jestli řidič skutečně zabrzdí“.

Další problémy se opakují ve společném prostoru s cyklisty a koloběžkami, při nedostatečném osvětlení nebo v nočním provozu. „Z odpovědí zároveň vyplývá i důraz na chování samotných chodců – rozptýlení mobilem, sluchátka nebo nevěnování pozornosti při vstupu do vozovky,“ dodává **Machová**. Sami chodci si tedy uvědomují, že bezpečnost je kombinací kvalitní infrastruktury a zodpovědného a předvídatelného chování.

Z odpovědí vyplývá, že lidé by jako první nejčastěji řešili základní podmínky pro bezpečnou a příjemnou chůzi: kvalitní chodníky, bezpečné přechody, lepší osvětlení a zklidnění automobilové dopravy. Výrazně se opakuje také požadavek na více zeleně, pěších zón, laviček a míst k odpočinku. Odpovědi ukazují, že lidé neřeší jen bezpečnost v dopravním smyslu, ale i celkovou kvalitu veřejného prostoru — zda se v něm dá chodit příjemně, bez stresu a bez zbytečných bariér.

Zvláště výrazná nespokojenost se objevuje u menších obcí, kde často chybí chodníky jako takové a lidé jsou nuceni chodit po silnici, krajnici nebo po vyšlapaných cestách.

Výsledky průzkumu ukazují, že podpora chůze není jen otázkou osobní motivace, ale také bezpečného a příjemného prostředí. Výzva 10 000 kroků proto dlouhodobě propojuje zkušenosti chodců s daty, která mohou městům a obcím pomoci lépe plánovat chodníky, přechody, osvětlení, zklidnění dopravy i veřejný prostor bez zbytečných bariér. Dubnová výzva vyvrcholí celorepublikovým vyhlášením 23. května 2026 v Chocni, další příležitost zapojit se bude v říjnu.



Pomáháme měnit města k dobrému

Partnerství pro městskou mobilitu, z.s., Chomoutov 388, 783 35 Olomouc
IČ: 01911996, t.: +420 602 503 617, e-mail: info@dobramesta.cz

www.dobramesta.cz

Více o Panevropském programu THE PEP

THE PEP (Panevropský program pro dopravu, zdraví a životní prostředí) je společná mezivládní platforma vedená Evropskou hospodářskou komisí OSN pro Evropu (UNECE) a Světovou zdravotnickou organizací (WHO) pro Evropu, která propojuje ministerstva dopravy, zdravotnictví a životního prostředí napříč Evropou při tvorbě politik pro zdravější, bezpečnější a udržitelnější mobilitu. Více na <https://unece.org/thepep>.

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 více než 26 000 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.

O spolku Partnerství pro městskou mobilitu, z. s.

Partnerství pro městskou mobilitu, z. s. pomáhá městům zlepšovat dopravu a veřejný prostor. Spolek sdružuje města, kraje i odborníky a podporuje chůzi, cyklistiku a veřejnou dopravu jako zdravější a udržitelnější způsoby pohybu po městě. Propojuje česká i evropská města, sdílí dobré příklady, vzdělává a pomáhá zavádět moderní dopravní řešení. Více informací najdete na: www.dobramesta.cz.

O kampani ZVOLNI

Nová strategie spolku pod sloganem ZVOLNI má rozprout debatu na téma náš společný prostor a zklidňování dopravy ve městech. Strategie je postavena na spolupráci s architekty, urbanisty a dalšími odborníky a zahrnuje edukační aktivity zaměřené na přínos zón 30, školních a cyklistických ulic a dalších opatření zklidňujících dopravu ve městech. Tato strategie je podporována Fondem zábrany škod. Více informací najdete na: www.dobramesta.cz/zvolni

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
- [https://drive.google.com/drive/folders/19pHiRHO1531Dksf4I7J9oBcMYK1-0GIF?usp=drive link](https://drive.google.com/drive/folders/19pHiRHO1531Dksf4I7J9oBcMYK1-0GIF?usp=drive_link)

Generální partneři