

## Chůze jako cesta k bezpečnějším městům. Startuje dubnová Výzva 10 000 kroků

Praha, 1. dubna 2026 – Tisíce lidí dnes vstupují do největší chodecké výzvy v Česku, Výzvy 10 000 kroků, a během měsíce se snaží vrátit chůzi zpět do svého každodenního života. Letošní ročník otevírá téma bezpečnosti a připomíná, že právě přítomnost lidí v ulicích, jejich pohyb a vzájemná ohleduplnost zásadně ovlivňují, jak bezpečně se ve svém okolí cítíme. Do podzimní výzvy se zapojilo 24 856 účastníků, 78 měst, více než 100 škol a 22 firem. Zapojit se může každý – stačí se registrovat na webu [www.desettisickroku.cz](http://www.desettisickroku.cz).

Výzva 10 000 kroků motivuje lidi, aby zařadili chůzi do svého běžného dne a více chodili – ne nutně 10 000 kroků denně, ale podle svých vlastních možností. „Každodenní pohyb lidí v ulicích přináší život, propojuje komunitu a vytváří ulice, ve kterých se lidé cítí bezpečně a příjemně,“ popisuje **Sylva Machová**, koordinátorka Výzvy 10 000 kroků.

Zvolnění životního tempa má zásadní dopad na bezpečnost lidí nejen ve městech. „Zbytečný spěch může během vteřiny změnit celý život. Bezpečnost není samozřejmost, ale každodenní volba – volba zpomalit, být ohleduplný a myslet na druhé. A právě to si chceme společně připomínat – že každá cesta by měla skončit bezpečně,“ říká **Stanislava Vyhlídalová** z České asociace pojišťoven.

Důležitost chůze jako klíčového městotvorného prvku, který přímo zvyšuje bezpečnost ulic, podtrhuje i **Tomáš Neřold**, vedoucí oddělení BESIP Ministerstva dopravy. „Aktivní pěší pohyb je dobrý pro zdraví a má pozitivní dopady i na bezpečnost v městském prostředí. Lidé během výzvy vyzkouší, že některé každodenní trasy mohou projít pěšky, třeba v kombinaci s městskou hromadnou dopravou. Někdy to může být dobrá alternativa k použití auta.“

Zároveň však připomíná, že je nezbytné, aby infrastruktura na vzrůstající počet lidí v ulicích reagovala: „Za posledních pět let zemřelo 289 chodců po střetu s autem, většinou ve městech, takže ochrana chodců a přizpůsobení městské infrastruktury jejich potřebám jsou pořád důležitou prioritou,“ dodává šéf BESIPu.

Výzvy se mohou zúčastnit jednotlivci, ale i týmy – klasické (4–10 účastníků), partnerské (2 účastníci), ale i firemní nebo školní. Soutěží proti sobě navíc také města, pro která je to příležitost, jak rozhybat své obyvatele a ukázat jim krásy své obce.



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](mailto:info@dobramesta.cz)

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

„Každý, kdo hodně chodí nebo běhá, si svého okolí přirozeně více všímá než ten, kdo jím jen projíždí autem. Chůze dává člověku jinou perspektivu a citlivost k detailům. Právě proto lidé často začnou vnímat drobnosti, jako je nepořádek kolem odpadkových košů, počmárané lavičky nebo nerovnosti v chodnících. Vnímám to jako přirozený projev vztahu k místu – jako signál, že nám prostředí, ve kterém trávíme spoustu času, není lhostejné,“ myslí si zastupitelkyně Chocně, **Anna Hromádková**, jejíž město se výzvy účastní už posedmé.

Kladný vztah města k chůzi, veřejnému prostoru i Výzvě 10 000 kroků dokazuje fakt, že se Choceň rozhodla letos na jaře uspořádat KROKOfest – setkání účastníků z celé republiky, které oživí město, propojí komunitu a podpoří vnímání chůze a bezpečnosti. Akce se uskuteční 23. května 2026 v Chocni a proběhne během ní rovněž celorepublikové vyhlášení výzvy.

„Téma městské mobility je důležité a do budoucna bude pro města stále zásadnější. Stejně tak veřejný prostor, který by měl fungovat nejen pro auta, ale především pro lidi – pro ty, kteří se po městě pohybují pěšky. Právě podobné výzvy pomáhají toto téma otevírat, šířit povědomí a připomínat, že chůze je přirozenou součástí každodenního života ve městě,“ dodává **Hromádková**.

Chůze pomáhá nejenom vnímat veřejný prostor, ale také budovat komunitu. „Každý krok vás více zapojuje do života kolem vás, vnímáte veřejný prostor, setkáváte se se sousedy a stáváte se součástí komunity,“ vysvětluje architektka a rektorka vysoké školy architektury ARCHIP **Regina Loukotová**. Vnímání veřejného prostoru a nově vzniklou komunitu lze podle ní spojit a snažit se o změnu k lepšímu. „Když začnete sami a spojíte síly s dalšími lidmi, efekt se znásobí. To je nejrychlejší cesta, jak měnit prostředí, aniž byste čekali, až někdo „povolí“ nebo iniciuje změnu za vás,“ uzavírá.

Dubnová Výzva 10 000 kroků ukazuje, že chůze není jen investicí do zdraví jednotlivce, ale i do bezpečnějších, živějších a přívětivějších měst. Každý krok se počítá – zapojit se může každý, stačí se registrovat kdykoli do konce dubna na [www.desettisickroku.cz](http://www.desettisickroku.cz).



*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](mailto:info@dobramesta.cz)

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

## Podrobné informace o Výzvě 10 000 kroků

Celorepubliková výzva snaží se o znovunavrácení chůze do života jako běžného způsobu dopravy na krátké vzdálenosti. Do akce se zapojilo více než 70 měst a obcí a téměř 25 000 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](http://www.desettisickroku.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](http://www.dobramesta.cz/zvolni)

## KONTAKT PRO MÉDIA

- **Sylva Machová**, koordinátorka Výzvy 10 000 kroků – tel.: 724 726 858, e-mail: [sylva@desettisickroku.cz](mailto:sylva@desettisickroku.cz)
- **Petra Běnková**, media relations – tel.: 605 999 330, e-mail: [petrab@desettisickroku.cz](mailto: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

