



Partnerství
pro městskou
mobilitu

Jak využít výzvu 10 000 kroků k udržitelnému rozvoji obcí ?

Součást projektu

Podpora implementace opatření Koncepce
SmartCities, v oblasti C.4. Doprava a mobilita
Aktivita IV – Výzva 10 000 kroků

Příloha 20

Indikátor 9



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR



Partnerství
pro městskou
mobilitu

Projekt je spolufinancován z prostředků státního rozpočtu ČR z programu Ministerstva pro místní rozvoj.

Rozhodnutí o poskytnutí dotace: č. Z170601000032

Datum zpracování: 29. 01. 2024

OBSAH

OBSAH	2
1 Obecný úvod	3
2 Co všechno budete potřebovat?	4
3 Výzva 10 000 kroků jako nástroj k podpoře chůze	6
3.1 Tvorbě komunity	6
3.2 Cílené komunikaci	8
3.3 Ke změně dopravního chování	10
3.4 K chůzi jako součásti udržitelné mobility	11
4. Manažerské shrnutí	11



1 Obecný úvod

Chůze je lékem pro města. Zavede do nich klid, sníží emise, zmizí dopravní zácpy... Z ekonomického hlediska:

- Chodci jsou lepšími zákazníky pro malé podniky
- Města s pěší dopravou zvyšují výkonnost pracovních míst a přitahují kvalifikované odborníky
- Zvyšuje hodnotu pozemků a nemovitostí a podporuje příjmy z cestovního ruchu
- Cenově dostupné a spravedlivé rozšíření možností mobility

A chůze by se lidem **jako lék měla předepisovat u lékaře**. Také jim chybí. Protože:

- Přispívá ke snížení výskytu nepřenosných nemocí
- Snižuje psychologické, zdravotní, ekonomické a sociální náklady vyplývající z dopravních nehod
- Vytváří bezpečná a pohodlná místa, která podporují interakci, inkluzi a rozmanitost
- Přínosy značně převyšují rizika úrazů/pádů a znečištění životního prostředí

Zdroj: [Walk19](#)

S koncepcí Smart Cities si jdou na ruku. Například:

- **[Komponenta A3. Společenská odolnost a bezpečnost](#)** -> *Ke společenské odolnosti ovšem přispívá rovněž kultura a komunitní život.* A3.1. Města, obce a kraje vytvářejí podmínky pro dobrý život rodin.
- **[Komponenta C1. Životní prostředí pro kvalitní život v obcích, městech a regionech.](#)**
- **[Komponenta C4. Dopravní infrastruktura a mobilita uzpůsobená pro lidi.](#)**
- Souvisí s tvorbou **[plánů udržitelné městské mobility \(PUMM\)](#)** a snahou o snížení zátěže ovzduší z dopravy
- Velkou příležitostí pro další rozšíření konceptu je **Koncepce městské a aktivní mobility** ([Ministerstvo dopravy ČR – Strategie \(mdcr.cz\)](#))
- **[C4.2 Cílená komunikace s místními obyvateli](#)** umožňuje přijetí atraktivní alternativy v oblasti mobility s minimálními dopady na životní prostředí
- **[C4.3 Veřejný prostor z pohledu dopravní infrastruktury a mobility](#)** je řešen v Plánu udržitelné městské mobility. PŘ. Podpora konceptu „Města krátkých vzdáleností“

Podtrženo sečteno – chůze s udržitelným rozvojem obcí vytváří dokonalou synergii a jedno bez druhého se neobejde.

2 Co všechno budete potřebovat?

1. Infrastruktura

Potřebujeme infrastrukturu pro pěší takovou, která v lidech vyvolá touhu chodit pěšky a která to svým designem dává jasně najevo. Strach z nebezpečí na chodnících, přechodech ale i celkově v prostoru odrazuje od pěší chůze.

Bezpečnost jde tedy ruku v ruce s udržitelností, a proto je nezbytné aktivně budovat a udržovat chodníky, přechody, místa k přecházení, ale také lavičky a veřejný prostor vůbec.

	
<p>Praha, Žitná ulice. Aktuálně.</p>	<p>Praha, Žitná ul. po teoretické úpravě.</p>

Tabulka 1: Zdroj: <https://dutchcyclinglifestyle.com/>

2. Osvětové kampaně na základě zpracované strategie

[Např. výzva 10.000 kroků -> Evropský týden mobility, př. Čistou stopou Prahou \(chodecká mapa města, kde jsou vyznačeny ulice s vysokými emisemi ... \)](#)

3. Kontinuální zapojování občanů do strategického plánování města/obce

Kampaň 10 000 kroků je výbornou příležitostí ukázat lidem, že to jde i pěšky. A taky že je to vidět i na číslech. Výzva 10.000 kroků začala na jaře 2021 s 3773 účastníky a na podzim 2023 se již zúčastnilo 14110 lidí.

V říjnu 2021 se do kampaně zapojilo 67 měst a obcí a po dvou letech, v říjnu 2023 již 76. [Viz zdroj dat.](#)



Graf č. 1: Počet účastníků Výzvy 10.000 kroků od dubna 2021

Co dále například mohou udělat města pro rozvoj pěší chůze?

- Vycházkové trasy po městě – historické, památkové, poznávací, okolo rybníků (např. Praha, Hradec Králové, Telč...)
- Zábavné lesní a pohádkové stezky pro děti (Ježíškova cesta, Pohádkový les, Stezky s ilustracemi Josefa Lady..) (např. Boží dar, Bílina, Hrusice...)
- Naučné stezky a trasy (Kladská, SOOS, Příbram...)
- Podpořit rozvoj dálkových pěších tras v ČR



Naučná stezka. Kladská



Ježíškova cesta. Boží Dar

3 Výzva 10 000 kroků jako nástroj k podpoře chůze

Pilíř A: Lidé a komunikace

Pilíř C: Prostředí pro život

Nástroj Výzva 10 000 kroků



3.1 Tvorbě komunity

Účastníky výzvy spojuje jednoduchá věc a tou je láska k chůzi. K chůzi jako prostředku pro přesun ale i jako prostředku pro rekreaci, odpočinek a zlepšování své fyzické kondice. Tito lidé díky výzvě zvyšují čas věnovaný této aktivitě a získávají často podobné zkušenosti a vjemy, které pak mohou sdílet. To se pak stává předpokladem pro vznik komunit, které výzva dále ještě rozvíjí a podporuje.

Rychlost a charakter chůze jako takové vás zároveň doslova vystavuje sociálním interakcím. Jste nuceni setkávat se s lidmi, se sousedy. Výraz ve tváři, pozdrav i různé drobné situace jsou často klíčem k navazování vztahů.

U sousedů, účastníků ze stejné obce/kraje se pak prohlubuje pocit sounáležitosti. Těmto lidem pak nedělá problém účastnit se a podněcovat změny ve svém okolí a ve veřejném prostoru jako takovém. Vznikají tak velmi silné sousedské komunity, sdružení a obecně silný základ obce jako kvalitního místa pro život rodin i jednotlivců.

Šikovný lokální koordinátor pak s těmito skupinami může dále pracovat. Může je zapojovat do veřejných participací nebo debat, může využít jejich potenciálu i knowhow.

Chodci jsou často také motorem pro rozvoj **lokální ekonomiky**. V rychlosti, kterou se pohybují lépe reagují na nabídky místních malých obchůdků a jejich výlohy. Nedělá jim problém jít nakoupit maso k řezníkovi, pečivo k pekaři, zeleninu na místní trhy apod. Zároveň dochází k postupnému navazování vztahů s prodejci a vnímání přidané hodnoty kvality a lokálnosti zboží. Lokální koordinátor pak může tuto skutečnost dále rozvíjet a podporovat např. doporučovat nebo jen umožnit sdílení, nebo spolu s místními podnikateli domluvit pro účastníky nějaké benefity/odměny...

1. Cílené zapojení často opomíjených skupin. K účasti ve výzvě jsou cíleně bodově motivovány skupiny obyvatel, které jsou z většiny “kolektivních pohybových aktivit” spíše vyloučeny - lidé s nadváhou až obezitou a lidé vyššího věku. Bodové zvýhodnění účastníků vyššího věku motivuje také k tomu sestavovat týmy rodinné, vícegenerační a budovat tak vztahy napříč generacemi. Speciální podmínky k účasti nabízí výzva také školám a jejich třídním týmům. K účasti jsou zváni také rodiče s dětmi do šesti let a obecně i starší děti.

2. Týmovost. Účastníci mohou tvořit 4 až 10 členné týmy. V rámci těchto týmů probíhá vzájemná podpora i hecování se. Týmy se pak mohou porovnávat s ostatními týmy ve výzvě a soutěžit s nimi. Členové týmu tímto také utužují své přátelské vztahy. Speciální kategorií je párová výzva zaměřená na posílení a podporu toho méně zdatnějšího.

3. Soutěživost - může vést buďto k vyhranění se, ale naopak také k semknutí se, pokud jde o “zdravou míru” soutěživosti skupin. Možnost týmové soutěživosti byla popsána v předchozím bodě. Výzva však umožňuje ještě soutěživost mezi obcemi nebo kraji. Účastníci se tak mohou společně podílet na úspěchu své obce/kraje ve snaze získat putovní pohár. To vede k posílení sounáležitosti účastníků z dané oblasti, kteří společně chodí za svou obec/kraj.

4. Lokální akce a vyhlášení.

Obce (myšleno i kraje) se svou aktivní účastí ve výzvě zavázali uspořádat vyhlášení výzvy na lokální úrovni. Tento klíčový prvek je základním kamenem pro tvorbu místní komunity. Je to okamžik, kdy obec nabídne a zprostředkuje svým účastníkům místo, kde se mohou všichni bezpečně potkat, seznámit se a sdílet společné zážitky. Obec zároveň může svým účastníkům poděkovat za to, že za ní chodili a že svou pravidelnou chůzí přispívají ke zdravému prostředí - ukázat na nich pozitivní příklad pro ostatní. Stejně tak má možnost tyto lidi informovat o



projektech a činnosti, kterou obec vyvíjí v oblasti rozvoje. Má možnost účastníky osobně motivovat k účasti a zapojení se.

Iniciativa obce nemusí zůstat pouze u lokálního vyhlášení. Díky kontaktům, které lokální koordinátor má k dispozici může s účastníky komunikovat i v průběhu výzvy. Může pro ně zorganizovat různá setkání třeba v podobě společných procházek, ať už po okolí nebo přímo v obci.

3.2 Cílené komunikaci

Výzva otevírá dveře ke komunikaci témat udržitelné mobility a udržitelnému rozvoji cestovního ruchu ke správnému publiku. Jak jistě víme, přesvědčovat zaryté řidiče motorových vozidel a odpůrce klimatické změny nemívá velký úspěch. Naopak naklonit si lidi, kteří jsou již připraveni naslouchat je efektivnější. Komunita chodců a běžců, kterou výzva přináší jsou přesně tato skupina, pro kterou stačí už jen zvolit správné sdělení. Využijte toho.

Každý, kdo komunikuje s médii, zároveň ví, že zprávu bez návaznosti na aktuální dění je téměř nemožné protlačit do mediálního prostoru. Výzva dodává vašemu sdělení aktuálnost a lokálnost, čímž zároveň vytváří příležitost spolukomunikovat to, co považujete za důležité. Pro lepší představu zjednodušený příklad: *V obci Kulatá dnes začala Výzva 10 000 kroků, do které se zapojilo neuvěřitelných 90% obyvatel, z toho 50 osob starších 65 let. Jsme rádi, že se spolu s okolními obcemi Hranatá a Úhelníková z Geometrického kraje můžeme zapojit a motivovat k pravidelnému pohybu tolik lidí. Chůze je nejpřirozenější způsob pohybu a zvládne ho téměř každý. Pravidelná chůze je klíčem ke zdraví. Související výhodou je také to, že chůze nevytváří žádné zplodiny a přispívá ke zvýšení bezpečnosti a zlepšení veřejných prostranství v obci. Radnice se snaží systematicky zlepšovat podmínky pro chodce př. letos nově otevřené náměstí a park v centru, v souladu s plánem udržitelné mobility, který rada schválila začátkem minulého roku.*

V uvedeném příkladu je zřejmá aktuálnost, lokálnost, podpora účastníků obcí (podpora komunity a sounáležitosti), informace o prospěšnosti chůze a udržitelné mobility, informace o konkrétních plánech a realizacích obce. Dále může být zpráva spojená také s informacemi o dalších akcích (př. Evropský týden mobility), o rozvojových projektech obce, o fylozofii města krátkých vzdáleností,

o možnostech procházek nebo spojena s výzvou k zapojení do veřejných participací atd.

Samotná výzva pak dává možnost:

1. využít kontakty na účastníky

Lokální koordinátor, po schválení podmínek GDPR, si může stáhnout kontakty na účastníky ze své spravované oblasti. Následně pak může komunikovat s účastníky skrze e-mail, povzbuzovat je a informovat o dění v obci.

2. využít prostoru na webu

Každá zapojená obec má k dispozici svou stránku na webu mezi partnery www.desettisickroku.cz/mesta. Na této stránce jsou uvedeny nejen základní údaje o obci a kontakt na lokálního koordinátora, ale taky je zde prostor pro informování účastníků o tom, kde hledat tipy na zajímavé procházky, co obec v oblasti podpory chůze dělá, plánuje, kdy bude vyhlášení a jakých jiných akcí se účastníci mohou zúčastnit.

3. využít aplikace k přímému oslovení účastníků

Lokální koordinátor má v rámci aplikace možnost poslat svým účastníkům zprávu, která se jim zobrazí jako notifikace v telefonu. Do budoucna by v aplikaci měly podobné funkce pro lokální koordinátory přibývat.

4. využít informačních podkladů

Partnerství pro městskou mobilitu z.s., které je organizátorem Výzvy disponuje řadou informačních materiálů a znalostí v oblasti udržitelné mobility. Tyto materiály a zkušenosti zprostředkovává nejen svým členům, ale také obcím zapojeným ve Výzvě. Obce aktivní ve výzvě jsou také členy speciální facebookové skupiny, která umožňuje sdílet nejen obecné informace ale i dobrou praxi. V případě potřeby se obce mohou obrátit na organizátory a vyžádat si podklady, které potřebují.

3.3 Ke změně dopravního chování

Zvyk je železná košile. U dopravních návyků to platí bohužel taky. Je známo, že lidé se v dnešní době často nerozhodují racionálně (porovnáním všech parametrů), ale spíše zvykem.

1. Zvýšení podílu chůze během dne

Výzva se snaží vrátit chůzi do všedních dnů a motivovat účastníky, aby začali chodit o něco více než doposud. Zároveň reflektuje individuální možnosti jednotlivců, proto nevytváří jednu hranici pro všechny, ale funguje na principu “osobní výzvy”, v rámci které si jednotlivci nastaví své vlastní limity, kterých se snaží v průběhu měsíce dosáhnout. Pokud je osobní výzva nastavena správně, motivuje to lidi hledat nové možnosti jak chůzi do běžného dne zařadit. Účastníci tak začínají objevovat a prozkoumávat své okolí, nové cesty ale i způsoby jak jít pěšky místo jet. Tento způsob přepravy se tak pro ně stává uchopitelnější a představitelnější a hraje významnou roli v dopravním rozhodovacím procesu.

2. Pravidelnost = dopravní návyk

V rámci osobní výzvy si účastníci stanovují, kolik kilometrů by chtěli denně ujít. Tuto vzdálenost se pak snaží ujít každý den v měsíci. Zvolený limit není možné splnit jako denní průměr, jak by mnohdy účastníkům vyhovovalo, protože cílem je dosáhnout pravidelnosti nikoliv vysokých výkonů ve vybraných dnech. V případě, že účastník zvládne chodit pravidelně (více jak 75%) roste také pravděpodobnost, že si vytvoří dopravní návyky, které vydrží i do budoucna.

3. Nejsem v tom sám!

Výzva se cíleně snaží pracovat s účastníky jako s komunitou lidí, což vede ke vzájemné podpoře mezi účastníky. Účastníci vytvářejí týmy (firemní, rodinné, školní...) v rámci kterých se vzájemně podporují a motivují. Velmi aktivní je také facebooková uzavřená skupina účastníků, ve které dochází ke sdílení zážitků spojených s chůzí. Velkou podporu může účastníkům vyjádřit také lokální koordinátor svým povzbuzením nebo organizací společných aktivit. To vše pak vede k pozitivnímu uvědomění jednotlivců, že v tom nejsou sami. Že nejsou jediní, kdo se snaží více chodit, ačkoliv to z počátku není třeba tak jednoduché.

3.4 K chůzi jako součástí udržitelné mobility

Ačkoliv komunikace výzvy je stále velkou měrou směrem k účastníkům zaměřena na zdraví je potřeba cíleně nezapomínat na druhý ze dvou základních pilířů, čímž je chůze jako součást udržitelné mobility. Oba pilíře jsou úzce propojeny a vedou ke vzniku zdravých a udržitelných lidských sídel.

V rámci Výzvy je kladen důraz na aktivity spíše celodenní, než jednorázové, tedy spíše na běžný život všedních dnů, než na rekreaci. Ale i chůze v podobě rekreace je součástí a může být komunikována v dopravně udržitelných souvislostech.

Nárůst podílu chůze na celkové dopravní dělbě práce (modal share) vede ke zvýšení bezpečnosti v dopravě, ke zvýšení kvality životního prostředí, k rozvoji kvality veřejných prostranství a ke zvýšení poptávky obyvatel na příjemná a bezpečná dopravní řešení.

Municipalita pak může díky rostoucí skupině chodců dosáhnout lepšího přístupu k informacím a datovým podkladům potřebným pro správné nastavení strategických plánů i pro praktické využití při stavebních realizacích.

4. Manažerské shrnutí

Udržitelný rozvoj měst se absolutně neobejde bez kampaní na podporu pěší dopravy. U výzvy 10.000 kroků můžeme vidět, jak občany pěší chůze zajímá a stává se jejich každodenní součástí života. Zároveň se jedná o akci, která zapojuje i jednotlivá města, tj i pro samotné vedení měst je pěší chůze důležitá a rozhodně mají v plánu pěší dopravu podporovat. Jedná se o neoddělitelnou synergii mezi městy, občany, samotnou výzvou a udržitelnou dopravou.