

Říjen je dobrý pro chůzi

(jako ostatně každý jiný měsíc v roce)

Tisková zpráva ze dne 12. 10. 2016

Chůze je dnes ve světě podporována mnohými organizacemi, v mnoha rovinách a z mnoha důvodů. Ze zdravotních důvodů ji na mezinárodní úrovni propaguje Světová zdravotnická organizace (World Health Organization). Evropská města přetížená automobilovou dopravou a sužovaná nadměrným hlukem i znečištěním ovzduší z dopravy organizují během zářijového celoevropského týdne mobility Den bez aut, kdy se z rušných dopravních tepen stávají dočasně pěší zóny, jako třeba i v Praze. Ve Spojených státech se zase pro změnu v květnu vyhláší Pěší dny do škol. Mezi státy, které se snaží cílevědomě přivést lidi do pohybu chůzí, patří vedle USA, Německa i Rakouska také Kanada, Austrálie nebo Velká Británie, kde oslavují Mezinárodní měsíc chůze právě v říjnu. Projekty, během kterých se z komunikací ucpaných auty znovu stávají pěší korza, rostou dnes po světě jako houby po dešti. U nás však asi dosud přšlo málo. Pražské matky se proto letos na podzim rozhodly vyzkoušet pěší dny s dětmi na školách v rámci svého dlouhodobého projektu Bezpečné cesty do školy (BCŠ) a chůzi také propagovaly na pěší zóně na Národní třídě v rámci Evropského týdne mobility (<http://www.prazskematky.cz/aktuality/jinak-nez-bez-auta-to-nezazijete/>).

Děti přestávají chodit

Zdravé a udržitelné dopravní návyky je třeba pěstovat již od dětství. „Proto zvláštní pozornost věnujeme školákům a jejich rodičům, ostatně k dětem směřují výzvy k zapojení do pěších dnů v podstatě na celém světě,“ říká koordinátorka programu na podporu chůze Blanka Klimešová ze spolku Pražské matky. „Cílem pěších dnů je podpořit myšlenku udržitelné bezmotorové mobility a dodat dětem i rodičům odvahu k tomu, aby si vyzkoušeli dojít do školy pěšky nebo dojet na kole či koloběžce. Mnozí z rodičů totiž vozí děti do školy třeba i dvě stě metrů. Při pěším dnu najednou zjistí, že bez auta to není zdaleka tak náročné, jak si mysleli, a možná zvolí bezmotorovou dopravu i jindy,“ vysvětluje Klimešová. Pedagogové i zdravotníci tvrdí, že ranní procházka děti probudí, prokrví jim mozek a ve škole jsou pak pozornější. Učitelé tělocviku si stěžují, že se sedavým způsobem života se zhoršuje fyzická kondice dětí na základní škole tak, že některé z nich nejsou schopny ujít ani jeden kilometr. V současné době, kdy nadváhou trpí zhruba každé čtvrté dítě a obezita a s ní související onemocnění nabývají téměř epidemického charakteru, je cesta do školy vítanou příležitostí k pravidelnému pohybu. Pro ty, kdo dojíždějí z větší dálky, se nabízí možnost dojet po svých alespoň poslední úsek cesty. Čím méně aut bude ráno zajíždět před školy, tím bude i dopravní situace v jejich bezprostředním okolí bezpečnější a vzduch čistší.

Pěší dny na pražských školách

Akce na podporu dopravy bez aut pořádaly v rámci Evropského týdne mobility koncem září tři ze čtyř škol zapojených do letošního ročníku projektu BCŠ. V ZŠ Koloděje odvážně vyhlásili podporu udržitelné mobility na celý týden. Děti se snažily všechny společně dosáhnout celoškolského rekordu – který den jich do školy pěšky, na kole nebo koloběžce přijde či přijede nejvíce. Nejúspěšnější nakonec byla středa, kdy se bez auta do školy dopravily téměř dvě třetiny dětí. Na ZŠ Barrandov II se připojili ke Dni bez aut a vyhlásili pěší den. Barrandovská škola není na rozdíl od kolodějské žádný drobeček. Chodí sem přes 800 dětí, ráno je tak v okolních ulicích opravdu rušno. Díky iniciativě školy i místního rodičovského sdružení V Remízku se ve čtvrtek 22. 9. podařilo snížit počet aut před školou. Největší úspěšnost byla u větších dětí – ve všech šestých třídách a jedné čtvrté nepřijel autem nikdo. Celkově tento den přijelo ke škole o 70 % méně aut dovážejících dětí z druhého stupně a o 40 % se podařilo snížit počet aut u dětí z nižších tříd. Viz <http://www.prazskematky.cz/aktuality/pesi-dny-na-zs-barrandov-dopadlo-to-vyborne/>.

Pěší den vyhlásili také na ZŠ Tusarova, kde projekt BCŠ probíhá za finančního přispění MČ Prahy 7. Děti před školou přivítal místostarosta Prahy 7 pan Ondřej Mirovský a každý školák, který přišel pěšky, dostal k snídani koláč. Akce měla u dětí kladný ohlas, po svých ten den dorazila většina dětí, dva bráškové z prvního stupně přišli do Tusarovy ulice dokonce pěšky sami až od Výstaviště, což obnáší zhruba 2 km. Viz <http://www.prazskematky.cz/aktuality/pesi-den-v-zs-tusarova/>.

Čtyři důvody pro chůzi

Ať už je to na jaře, v létě nebo na podzim či v zimě, chůze je na pořadu každého dne. Důvodů k jejímu prosazování je mnoho, čtyři z nich jsou však zásadní: zdravotní, ekonomický, environmentální a sociální. Sedavý způsob života, který vedeme, nás sice obdařil spoustou přístrojů a zařízení, které nás zbavují námahy, ale zároveň nám nedostatek pohybu přivodil mnoho civilizačních neduhů. Chůze je ten nejpřirozenější pohyb, který je dostupný každému a nic nás nestojí. Chodit můžeme kdykoliv a kamkoliv – na nákup, s dětmi ráno do školy, po schodech, z práce. Dokonce i během pracovní doby je možné se projít, například do sousední kanceláře, kam bychom jinak zavolali, nebo je možné třeba uspořádat pracovní poradou na procházce. Chodit může každý a už jen 20 minut pravidelné chůze denně zabezpečí dostatečnou dávku pohybu. Chůze posiluje srdeční činnost, působí příznivě na snížení krevního tlaku, zlepšuje pružnost a ohebnost a jako každý pohyb spaluje přebytečnou energii. Podle zdravotníků pomáhá v boji proti tloušťnutí pravidelná denní dávka chůze více než intenzivní, leč občasný pohyb v posilovnách.

Čím více trpí náš osobní oběhový i pohybový systém, tím více zatěžujeme i veřejné, nejen zdravotní rozpočty (investice do infrastruktury pro motorovou dopravu i výdaje na její provoz tvoří bezkonkurenčně nejvyšší podíl v rozpočtu hl. m. Prahy), snižujeme svou produktivitu, a tím pádem i národní důchod, a dokonce si tak zkracujeme své životy. Někteří zdravotníci varují, že budeme možná poslední generací, u níž se očekávaná délka dožití prodlouží.

Kromě zdravotní a ekonomické prospěšnosti jsou dalším argumentem pro chůzi i nulové emise. Pokud totiž omezíme spalování nafty, benzínu i plynu v motorech dopravních prostředků, zanecháme za sebou i menší uhlíkovou stopu (snížíme vypouštění kyslíčnicku uhličitého do ovzduší), která má významný vliv na klimatické změny sužující města zejména v letních měsících. Chůze nadto chrání atmosféru, tedy i naše zdraví, před znečištěním poletavým prachem, oxidy dusíku, ozónem a dalšími toxickými látkami.

Chůze je navíc vhodná k navazování kontaktů, vnímání okolí, podporuje lokální obchod a oživuje kulturní dění ve městě, přirozenou cestou zvyšuje bezpečí na veřejných místech. Pro město je chůze pokladem – přináší do ulic život.

Čemu chůze prospívá?

- našemu zdraví
- životnímu prostředí
- rozpočtu měst i jednotlivců
- kulturnímu životu
- lokálnímu obchodu
- bezpečí na ulicích

Smysl pořádání pěších dnů, měsíců nebo jiných projektů na podporu a propagaci chůze je tedy nasnadě: mají nám připomenout, že lidský organismus je naprogramován na chůzi a že bez zapojení nohou do práce upečeme spíše samy sebe než příslovečné koláče, a ještě se k tomu trochu přidusíme.

Kontakty:

Blanka Klimešová – realizátorka projektu, blanka.klimesova@prazskematky.cz, tel.: 777 813 934

Jarmila Johnová – předsedkyně organizace, jarmila.johnova@prazskematky.cz, tel.: 721 761 474

Marie Čiverná – PR, marie.civerna@prazskematky.cz, tel.: 775 065 435