



Mgr. Sylva Machová

Partnerství pro městskou mobilitu, z.s.
*Manažerka Výzvy 10 000 kroků – Specialistka
rozvoje udržitelné městské mobility*

Czech Partnership for Urban Mobility
*Manager of the 10,000 Steps Challenge
- Sustainable Urban Mobility Development
Specialist*



10000 KROKŮ

pro zdraví nás i našich měst



#desettisickroku

www.desettisickroku.cz



Partnerství
pro městskou
mobilitu

www.desettisickroku.cz



10000 KROKŮ

*„Neptej se, co může udělat naše zdravotnictví pro tebe.
Ptej se, co ty můžeš udělat pro své zdraví a pro naše zdravotnictví!“*

*Parafrázovaný citát
J.F. Kennedy*



Výzva 10 000 kroků

Cesta ke zdraví nás i našich měst

- Probíhá **dvakrát ročně** po dobu jednoho měsíce (duben, říjen)
- První kolo proběhlo v dubu 2021

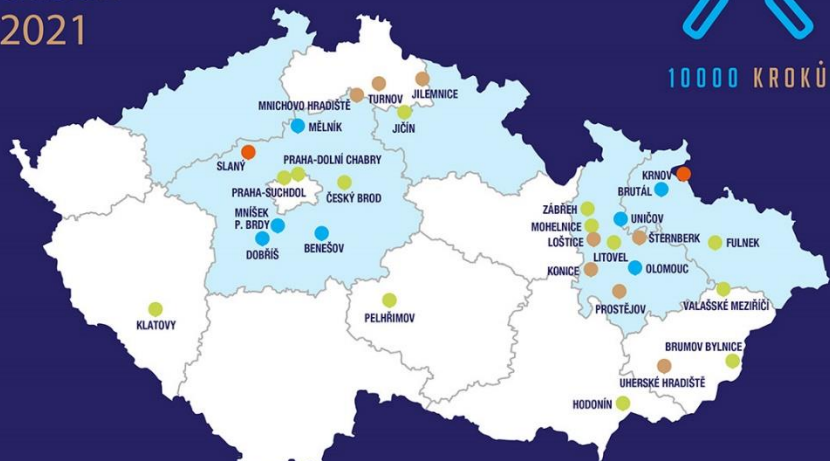
- Cílem není ujít 10 000 kroků, ale **navrátit chůzi zpět do našich životů**
- **Chodit častěji než chodíme**
- **Chodit místo jízdy autem/MHD**

- Původní myšlenka byla **motivovat k chůzi lidi vyššího věku a BMI** (speciální bodový systém) a posílit tak jejich zdraví



Výzva 10 000 kroků

duben
2021



počet účastníků k 13. 4. 2021

150 a víc

Krnov 193
Slany 173

100-150

Dobříš 150
Mníšek pod Brdy 146
Benešov 137
Ústí nad Labem 122
Olomouc 122
Mělník 116

50-100

Prostějov 97
Uherské Hradiště 94
Bruntál 84
Loštice 70
Šternberk 65
Mnichovo Hradiště 63
Jilemnice 55
Turnov 51
Konic 51

DO 50

Jičín 45	Valašské Meziříčí 27
Praha Suchdol 42	Mohelnice 25
Fulnek 41	Brumov-Bylnice 24
Litovel 41	Litovel 23
Zábřeh 39	Praha Dolní Chabry 20
Hodonín 37	Klatovy 9
Český Brod 37	

Výzva 10 000 kroků

duben 2022



počet účastníků k 30. 4. 2022

150 a víc

Olomouc 613
Krnov 503
Prostějov 444
Tábor 335
České Budějovice 276
Zábřeh 257
Dobříš 248
Brno 239
Bruntál 199
Slany 198
Most 188
Kutná Hora 154

100-150

Chýně 146
Jihlava 133
Benešov 130
Ústí nad Labem 115
Frýdek-Místek 115
Lomnice nad Popelkou 114
Valašské Meziříčí 111
Loštice 109
Hodonín 104
Zlín 89
Mělník 67
Příbram 66
Olomouc - Chomoutov 65
Fulnek 63
Praha 5
Oslavany 51
Brumov-Bylnice 57
Mníšek pod Brdy 57
Jilemnice 57
Hlučín 54
Chotěboř 52
Moravská Třebová 51
Velká Bystřice 51

50-100

Světlá nad Sázavou 96
Praha 10 95
Tábor 80
Odry 78
Pízeň 73
Zlín 73
Kopřivnice 72
Děčín 71
Ústí nad Labem 69
Zábřeh 68
Mělník 67
Gymov 66
Příbram 65
Trutnov 65
Fulnek 63
Praha 5 63
Oslavany 61
Brumov-Bylnice 57
Mníšek pod Brdy 57
Jičín 57
Jilemnice 57
Hlučín 54
Chotěboř 52
Moravská Třebová 51
Velká Bystřice 51

DO 50

Mohelnice 49
Praha Suchdol 48
Tábor 48
Odry 46
Mnichovo Hradiště 43
Praha Dolní Chabry 39
Český Brod 37
Frýdlant nad Ostravicí 37
Vizovice 36
Krátký 33
Lodin 33
Frenštát pod Radhoštěm 29
Trutnov 29
Káraný 26
Královice 26
Praha Dolní Měcholupy 3
Tovačov 2
Slavčín 2
Drahany 1
Ivančice 12
Zahořany 11
Dolní Kounice 11
Sobotka 11
Přeštice 10
Česká Kamenice 10
Vyskeř 9
Poděbrady 9
Město Albrechtice 9
Krátký 5
Lodin 5
Pivín 4
Káraný 4
Královice 3
Praha Dolní Měcholupy 3
Tovačov 2
Slavčín 2
Drahany 1



Partnerství
pro městskou
mobilitu



BENŠOV



BRNO



BRUMOV - BYLNICE



BRUNTÁL



BUDIŠOV NAD BUDIŠOVKOU



ČESKÁ KAMENICE



ČESKÉ BUDĚJOVICE



ČESKÝ BROD



DĚČÍN



DOBŘÍŠ



DOLNÍ KOUNICE



FREŇŠTÁT POD RADHOŠTĚM



FRYDEK-MÍSTEK



FRYDLANT NAD OSTRAVICÍ



FULNEK



HLAVNÍ MĚSTO PRAHA



HLUČÍN



HODONÍN



MNÍŠEK POD BRDY



MOHELNICE



MORAVSKÁ TŘEBOVÁ



MOST



ODRÝ



OLMOUC



OSLAVANY



OTROKOVICE



PLZEŇ



POČÁBRADY



PRAHA 10



PRAHA 5



PRAHA DOLNÍ CHABRY



PRAHA SUCHBÁTŮV ÚJEZD



PROSTĚJOV



PŘESTICE



PŘÍBRAM



SLANÝ



Výzva 10 000 kroků

Cesta ke zdraví nás i našich měst

Svým zapojením získá město **efektivní nástroj** jak podpořit:

- udržitelnou městskou mobilitu
- lokální ekonomiku
- zdraví občanů
- cestovní ruch
- osvětu v oblasti životního prostředí
- komunikaci s občany a jejich participaci na veřejném prostoru
- místní soudržnost







Výzva 10 000 kroků

Cesta ke zdraví nás i našich měst



Sylva Machová

Manažerka projektu

Tel: +420 724 726 858

E-mail: sylva@desettisickroku.cz



Jaroslav Martínek

Ideový tvůrce výzvy a kontakt pro města

Tel: +420 602 503 617

E-mail: jarda@dobramesta.cz



Výzva 10 000 kroků

Cesta ke zdraví nás i našich měst

Na viděnou v říjnu!

Zúčastněte se

www.desettisickroku.cz

Podpořte nás finančně

Darujme.cz

Sledujte nás na

[Facebooku](#)

Sledujte nás na

[Instagramu](#)

Dejte o nás vědět

[#desettisickroku](#)