

# ZDRAVÍ NAPŘÍČ VŠEMI POLITIKAMI

## A. AKTIVITY V OBLASTI PREVENCE ÚRAZŮ

### CYKLISTIKA A NAŠE ZDRAVÍ

#### BIKING AND OUR HEALTH

JAROSLAV MARTINEK

*Centrum dopravního výzkumu, v. v. i., Olomouc*

#### SOUHRN

Cílem sdělení je vyvolat diskusi o způsobech, jak zvýšit uvědomění obyvatel všech věkových skupin k vlastní odpovědnosti ke zdraví. Všeobecně je známo, že tzv. civilizační choroby jsou na prvním místě v žebříčku úmrtnosti. Riziko aterosklerózy, vysokého krevního tlaku a infarktu můžeme přitom velmi jednoduše snížit. Stačí dostatek pravidelného pohybu a přiměřeného střídání stravování. Nejčastějším steskem při zmínce o zdravém pohybu je poukaz na nedostatek času. Můžeme vydat letáček, můžeme udělat kampaň, kde budeme deklarovat: „Každodenní jízda na kole do práce a z práce je skvělým způsobem, jak spojit příjemné s užitečným! Při jízdě na kole proměníme čas ve vlastní zdatnost, zdraví a dobrou náladu...“ Není to ale málo?

*Klíčová slova:* civilizační choroby, prevence, pravidelný pohyb, střídání stravování, cyklistika, zdatnost, zdraví, diskuse

#### SUMMARY

The objective of the communication is to provoke a discussion on the ways how to increase awareness of one's own responsibility towards health. It is generally known that so-called civilization-linked diseases are in first place among the causes of mortality. The risk of atherosclerosis, high blood pressure and myocardial infarction can be decreased in a simple way. An ample amount of regular exercise as well as moderation in alimentation are all that is to it. The most frequent complaint against wholesome exercise is lack of time. We can issue a leaflet, we can advance a campaign declaring: „Everyday biking to and from work is a fine way how to join the pleasant with the useful! While biking we transform time into our own fitness, health and good mood....“. However, isn't that too little?

*Key words:* civilization-linked diseases, prevention, regular exercise, moderation in alimentation, biking, fitness, health, discussion

#### Úvod

Česká republika vládním usnesením ČR ze dne 7. července 2004 č. 678 o Národní strategii rozvoje cyklistické dopravy České republiky (dále jen „Cyklostrategie“) se přihlásila k podpoře cyklistiky. Cyklostrategie demonstruje komplexnost a šíří dané problematiky. Cyklistiku vnímáme jednak jako cyklotransport a cykloturistiku, ale často ji také spojujeme s podporou ochrany životního prostředí či s podporou fyzické aktivity obyvatelstva. Na tomto základě byly definovány čtyři priority Cyklostrategie: 1. Rozvoj cyklistiky jako rovnocenného prostředku dopravní služby území. 2. Rozvoj cyklistiky pro posílení cestovního ruchu. 3. Rozvoj cyklistiky pro posílení ochrany ŽP a zdraví. 4. Zajištění koordinace s dalšími resorty a subjekty. Na jednotlivé priority následně navazují cíle a opatření. Součástí Cyklostrategie je i realizace opatření 4.3.4. „Podpora aktivit vycházejících z Národního programu podpory zdraví se zaměřením na cyklistiku“. Realizace tohoto opatření vychází z usnesení vlády č. 1046/2002 „Dlouhodobého programu zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR – Zdraví pro všechny v 21. století“ a naplňuje cíl 11 daného

programu – Zdravější životní styl a opatření 11.1.3. Zvýšit úroveň všestranné pohybové aktivity obyvatelstva.

#### Základní, všeobecná fakta

Proč je třeba se zaměřit na zvýšení pohybové aktivity obyvatelstva?

Je třeba si uvědomit, že většina z nás si význam a důležitost svého zdraví uvědomí až ve chvíli, kdy se nám začnou objevovat právě známky jeho negativního ovlivnění. Zdraví je termín, který se odkazuje na kombinaci nepřítomnosti nemoci, schopnosti zvládnout každodenní aktivity, tělesné zdraví a vysokou kvalitu života. Nejvíce široce přijímaná definice zdraví je definice Světové zdravotnické organizace (SZO), podle které je „zdraví stav kompletní fyzické, duševní a sociální pohody a ne pouze nepřítomnost nemoci nebo neduživosti“ (WHO, 1946). V minulosti toto prohlášení bylo z důvodu potřeby zahrnutí schopnosti vést „společensky a ekonomicky plodný život“ upraveno.

Individuálním základem zdraví jsou zděděné dispozice, genetická informace, tzv. genotyp. Tento základ

může být velmi rozdílný, může obsahovat vrozenou odolnost nebo naopak náchylnost k nejrůznějším zdravotním poruchám a potížím. Ovšem to, do jaké míry a jak se vrozené dispozice uplatní, záleží velkou měrou na souboru vnějších vlivů, které působí na člověka od narození po celý život. Vnější vlivy lze členit do několika hlavních kategorií. Jednou z vůbec nejdůležitějších jsou faktory životního stylu, které jsou určitým obrazem postoje každého jedince k svému vlastnímu zdraví – jakou máme pohybovou aktivitu, zda kouříme..., jaké máme stravovací návyky..., tedy jak se ke svému zdraví chováme. Další kategorií je životní prostředí, kam zahrnujeme například kvalitu ovzduší, pitné vody, potravin, ale i všechny fyzikální vlivy jako nejrůznější druhy záření, hluk atd. Úroveň zdraví obyvatelstva nepochybně závisí rovněž na kvalitě zdravotnictví jako celku. Jako zastřešující se projevují sociální a ekonomické faktory, které výrazně ovlivňují životní styl, životní prostředí i zdravotnictví.

Z hlediska dopadů na zdraví se vnější vlivy dají dělit do dvou kategorií – na jedné straně na faktory rizikové, které působí negativně na zdraví a zvyšují riziko onemocnění, a na druhé straně na faktory ochranné – protektivní, které naopak působí proti onemocněním a podporují dobré zdraví a kondici. V životě každého člověka neustále působí obojí faktory jejímž výsledkem je tzv. rizikový profil jedince. Ten je do určité míry obrazem toho, co na pomyslných váhách převažuje – zda faktory škodlivé, či ochranné. Z hlediska prevence si u každého faktoru kládeme řadu otázek, z nichž některé mají velký význam pro posouzení jeho reálné důležitosti: Do jaké míry je faktor ovlivnitelný? Jaká je jeho síla?

Nejprve je nutné vycházet z trendu dlouhodobého vývoje vybraných ukazatelů zdravotního stavu současné populace. Mezi nejčastější příčiny smrti v České republice patří jednoznačně kardiovaskulární nemoci, následují vybraná nádorová onemocnění a na třetím místě úrazy. Je všeobecně známo, že na vzniku a rozvoji nemocí kardiovaskulárních a nádorů má významný podíl právě životní styl. Kardiovaskulární onemocnění jsou příčinou více než 50 % úmrtí v České republice. V naší populaci převládá sedavý životní styl, nedostatek pohybové aktivity, ubývá i nejpřirozenější pohybová aktivita – chůze.

Proto je nutné neustále celospolečensky působit na naši populaci tak, aby nebyla pouhým konzumentem zdravotní péče, ale aktivním účastníkem, který je za své zdraví odpovědný a není pouze pasivním divákem. Fungování lidského těla je spojeno s neustálým pohybem. Pohyb je život, život je pohyb. Pohyb je nejideálnějším prostředkem prevence onemocnění srdce a cév, cukrovky, obezity, řídnutí kostí atd.:

- Zlepšuje srdeční činnost a krevní oběh, reguluje krevní tlak.
- Pomáhá udržovat optimální váhu.
- Snižuje hladinu LDL-cholesterolu a triglyceridů a zvyšuje hladinu HDL-cholesterolu.
- Snižuje hladinu krevního cukru.
- Zvyšuje výkonnost imunitního systému a tím i obrannou schopnost organismu.
- Zlepšuje prokrvení svalů a dalších orgánů.
- Příznivě ovlivňuje svalovou sílu, souhru pohybů a svalové napětí, a tím snižuje výskyt bolestivých svalových a kloubních obtíží.

Lidé věnující se pohybovým aktivitám jsou aktiv-

nější v pracovním procesu i v soukromém životě a lépe zvládají stres. Pohyb je prostředkem pro odstraňování psychické únavy a tedy určitou formou tělesné i duševní rekreace.

Mnoho lidí je přesvědčeno, že pro své zdraví udělají dost o víkend, když okopou zahrádku a věnují se údržbě chaty či domku. To je však omyl. Tato práce je z velké části statická a je vykonávána ve vynucené poloze. Bolí z ní tělo, ale oběhu moc nepomůže, stejně jako vysedávání u televize a počítačů. Už pouhým omezením používání výtahu a dopravních prostředků a jejich nahrazením chůzí můžeme významně ovlivnit své zdraví. Zkuste například dojít do zaměstnání pěšky či dojet na kole.

Pokud chceme ovlivnit pozitivně své zdraví, tak **frekvence** provádění optimální pohybové aktivity by měla být nejméně 3krát týdně. Ideálně obden! Při optimální intenzitě zatížení je dolní hranicí **trvání** cvičení 30 minut, při nízké intenzitě by mělo cvičení trvat minimálně 45 minut. Z toho vyplývá, že čím vyšší je intenzita a frekvence cvičení, tím může být cvičení kratší a naopak!

#### Jak přesvědčit lidi, aby se pohybovali?

Není to jednoduché. Dnešní shon, stres, ale i určitá lenost a pohodlí člověka přispívají k tomu, že prostě nemá čas, ani chuť pravidelně se pohybovat. Zpravidla se lidé začnou zajímat o své zdraví, až když jim je zle. Proto jakékoliv aktivity, které mohou přispět ke změně takového postoje, jsou záslužné. Zkusme se tedy zmínit alespoň o některých, které mají souvislost s cyklistikou.

V současné době se připravuje na území České republiky řada zajímavých projektů, které mohou vyprovokovat lidi k aktivnějšímu životnímu stylu. Jde o to, že pokud doporučíme cyklistovi, aby využil stávajících sítí cyklotras, které často vedou po nebezpečně frekventovaných silnicích, nebo po rozbitých polních a lesních cestách, tak to většinu lidí otráví a příště nikam už nepojedou. Ale jak ocení to, když pojedou po kvalitních a bezpečných samostatných cyklostezkách, na kterých mohou jet bez strachu i se svými dětmi? Jak budou reagovat? Budou jistě velmi spokojeni, budou rádi se sem vracet a co je nejdůležitější, budou je i doporučovat svým přátelům a známým. Myslím si, že toto může být cesta, jak oslovit člověka 21. století. Osobní doporučení mnohdy vykoná více než 1000 propagačních letáků a desítky osvětových akcí. Pojďme se tedy podívat alespoň na některé takové projekty, které mohou změnit postoje naší společnosti ve vztahu k pohybové aktivitě.

Dále uvedený přehled pak nechce preferovat některé oblasti před jinými, ale spíše prostřednictvím osmi dobrých příkladů právě motivovat jiné k následování. Všechny mají ale jednu věc společnou. Nejedná se nikdy o cyklostezky, které by byly vybudované během jednoho roku a za jeden milion korun. Na webové stránce <http://www.cyklostrategie.cz/mapa-5.php> je pak možno najít podrobné informace k 30 největším připravovaným cykloprojektům na území České republiky.

Také chceme upozornit na skutečnost, že tyto projekty by se neměly spojovat jen se zájmy cykloturistiky, či cyklistické dopravy, ale je třeba vidět v tom i nástroj pro podporu našich aktivit.

### A. Víceúčelové komunikace údolím Tiché Orlice a Třebovky (aneb Aktivní turistika na Orlicko-Třebovsku)

Veřejnost spádového regionu s 63 500 obyvatel si může již od 7. 9. 2007 naplno užívat cyklostezku a in line bruslařskou dráhu nádherným údolím Tiché Orlice z Ústí n. O. do Letohradu o délce 15 km.

Region Orlicko-Třebovsko i Pardubický kraj očekává, že takovýto unikátní terén zejména pro moderní in line bruslení a bezpečnou cyklistiku rodin s malými dětmi, zasazený ve zdejší krásné přírodě, bude skutečným sportovním rájem pro široké okolí až za hranice kraje. Proto je cyklostezka již dnes na návštěvníky připravena. Je vybavena řadou odpočinkových míst a altánů, areál aktivní turistiky v Čakli má zase připravenou půjčovnu kol, bruslí, lodí a dalšího vybavení pro doplňkové sportovní a adrenalinové využití na horolezecké stěně nebo Tarzanově lanové dráze.

V současné době se již intenzivně pracuje na 2. etapě projektu, a to na cyklostezce z Ústí do České Třebové a z Ústí směrem do Brandýsa n. O., které by měly být dokončeny do konce roku 2007. V roce 2008–2009 bude dokončena stezka a bruslařská dráha do Chocně. Celé trojhvězdičkové stezky tak bude měřit 40 km a věříme, že na ně výhledově naváže okolní region Orlicko směrem na Králíky a do Polska a že se také podaří spojnici na sousední kraj přes Potštejn.

2. etapa projektu, a to cyklostezka z Ústí do České Třebové a z Ústí směrem do Brandýsa n. O., byly dokončeny v dubnu 2008. V dalších letech bude dokončena stezka a bruslařská dráha do Chocně. Celé trojhvězdičkové stezky tak dnes měří 40 km a věříme, že na ně výhledově naváže okolní region Orlicko směrem na Králíky a do Polska a že se také podaří spojnici na sousední kraj přes Potštejn.

Jde o rozsáhlý projekt o celkovém rozpočtu 135 mil. Kč, na kterém se finančně spolupodílí Evropská unie, Ministerstvo pro místní rozvoj, Pardubický kraj, SFDI, deset spolufinancujících obcí a měst regionu a OKČT Horal.



Obr. 1. Projekt „Víceúčelové komunikace údolím Tiché Orlice a Třebovky“.

### B. Cyklostezky na Klatovsku

Po letech úsilí se cyklisté na Klatovsku konečně dočkali zprovoznění 10 km dlouhého úseku souvislé cyklistické trasy údolím Drnového potoka mezi Klatovy, Vrhaví, Dubovým Mlýnem a Běšinami. Cyklostezka s minimál-

ním převýšením vede klidovým rekreačním územím podél Drnového potoka, která je součástí dálkové mezinárodní Šumavské cyklotrasy č. 38, propojující oblast Klatovska a Pošumaví s Železnou Rudou. Na hraničním přechodu v Alžbětíně se trasa napojuje prostřednictvím cyklostezky Regental na síť bavorských stezek. Celý projekt byl financován z prostředků obcí, SFDI a programu INTERREG IIIA. Stavební náklady činily v souhrnu více než 20 milionů Kč.

Kromě plánované výstavby posledního úseku cyklostezky Vrhavě – Dubový Mlýn se v roce 2006 zpracovala tzv. „Studie Šumavské cyklotrasy č. 38 a její propojení s cyklostezkou Regental“. Záměrem nositele projektu města Přeštice a všech obcí ležících na cyklotrase č. 38 je prostřednictvím zpracované studie vytvořit nezbytné projektové předpoklady pro následnou výstavbu konkrétních úseků nových cyklostezek či rekonstrukci komunikací, po nichž je cyklotrasa č. 38 značena. Celkem bude projektová dokumentace zpracována pro dalších 11 km cyklostezek.

### C. Labská cyklostezka v Ústeckém kraji

Od konce 90. let se postupně realizuje v Ústeckém kraji přes 90 km páteřní labské cyklostezky, a to od Hněvic až po Dolní Žleb. Současný stav má však ještě daleko do dokončení celé trasy. Nejlépe jsou na tom nyní asi v Ústí nad Labem, kde byl v srpnu 2006 dokončen průtah městem po pravém břehu, čímž je k dispozici cyklistům souvislá trasa v délce 19 km. Celá stavba stála téměř 100 milionů Kč.

### D. Moravská cyklostezka a cyklostezka Bečva ve Zlínském kraji

V listopadu 2005 byla po pěti letech budování zprovozněna 15 km dlouhá cyklostezka, začínající ve Veselí nad Moravou, odtud pokračuje přes Uherský Ostroh a Ostrožskou Novou Ves do Kunovic, kde se napojuje na stávající cyklostezky vedoucí městem Uherské Hradiště. Cyklostezku, jejíž celkové finanční náklady dosáhly výše bezmála 38 milionů Kč, financovala ze svých rozpočtů zainteresovaná města a obce za významné finanční dotace ze SFDI, Programu obnovy venkova a sponzorských darů, které dosahují částky kolem 10 milionů Kč.

Jistě není bez zajímavosti, že celá stezka byla před časem oceněna zvláštní cenou poroty pro nejlepší projekty Zelené stezky v Evropě, udělovanou asociací Greenways. Při tomto ocenění sehrálo významnou roli její osvětlení, vzhledem k jejímu téměř celoročnímu používání občany pro cesty do zaměstnání.

Dalším významným projektem ve Zlínském kraji je cyklostezka Bečva, která je uceleným záměrem obcí zaměřeným na vybudování multifunkčního cyklistického koridoru spojujícího obce na toku Vsetínské Bečvy. Celý projekt vznikl v roce 2001, kdy se obce sdružené v dobrovolném svazku obcí Hornovsacká dráha dohodly na společném postupu. Od té doby se podařilo uskutečnit průtah Vsetínem, kdy při průjezdu městem po cyklostezce Bečva se mimoúrovňově míjí všechny silnice pro motorová vozidla. V květnu 2006 byl dokončen úsek Vsetín – Semetín v délce cca 2 km a v listopadu se vybudovaly další cyklostezky ve Velkých Karlovicích a v Hovězí. V ostatních obcích se začaly v letošním roce vykupovat pozemky, řeší se dokumentace.

### E. Cyklostezky na území Olomouckého kraje – „Holandská Haná“

Olomoucký kraj pravidelně od roku 2004 přispívá na podporu výstavby cyklostezek v kraji částkou 15 milionů Kč. Díky této pomoci se vybudovalo za poslední tři roky v kraji více než 28 km nových cyklostezek. Tato novinka inspirovala starosty k přípravě projektové dokumentace na cyklistické stezky, které jsou většinou budovány jako součást dlouhodobého plánu rozvoje cyklostezek v území. Kromě dálkových tras – Moravské stezky a cyklostezky Bečva, se postupně realizují ambiciózní záměry výstavby rozsáhlé sítě cyklostezek, jako například v mikroregionech Prostějov-východ, Uničovsko, Bystřička, Střední Haná, Haná, Olomoucko. Například v případě mikroregionu Prostějov-východ se od loňského roku postupně buduje „Cyklistická stezka Prostějov – Klenovice na Hané“ o celkové délce všech úseků 9,7 km a celkových nákladech 42,5 milionu Kč.



Obr. 2. Projekt „Cyklistická stezka Prostějov – Klenovice na Hané“, úsek Prostějov–Bedihošť.

### F. Cyklotrasy a cyklostezky na Rakovnicku

Tak jako v jiných koutech České republiky i na Rakovnicku je vyznačeno mnoho kilometrů cyklotras, v daném případě přes 300 km. V rámci dalších kroků se počítá s úpravou stávajících tras, zlepšením kvality povrchů a dovybavením doplňkovou infrastrukturou a značením. V roce 2006 se například zrealizovalo celkem 7 akcí o celkovém rozpočtu 6,2 milionů Kč – výstavba nového městského okruhu Rakovník v lokalitě Rakovník za koupalištěm, Rakovník – Křivoklát (úsek Kalubice – železniční viadukt Kalubice – Městečko, Čertova Pila a úsek Křivoklát), Rakovník – Nové Strašecí (úsek Ruda – Podhorní rybník), Rakovník – Jesenice (úsek Senomatský rybník), Kněžves.

### G. Cyklistická stezka „Slezská Magistrála“: Krnov – Úvalno – Holašovice – Opava – Velké Hoštice

Záměrem Statutárního města Opavy, města Krnov a obcí Úvalno, Brumovice, Holašovice a Velké Hoštice je realizovat výstavbu cyklistické stezky č. 55 „Slezská magistrála.“ Délka trasy je 33 km a na trase jsou navrženy 3 lávky a 8 odpočívek. Odhadovaný náklad stavby je 64 milionů Kč. Stavba je připravována od roku 2001 a projektově od roku 2003. V rámci majetkoprávních záležitostí bylo řešeno cca 333 pozemků dotčených výstavbou cyklistické stezky (90 % vlastníků pozemků vyslovilo souhlas se

stavbou cyklistické stezky, zbývajících 10 % tvoří pozemky neznámých vlastníků). Náklady na geometrické zaměření činily 714 000 Kč. Náklady na výkup pozemků činily cca 5,3 milionů Kč. Územní rozhodnutí bylo vydáno v květnu 2005 a stavební povolení v květnu 2006. Předpoklad zahájení stavby je duben 2008.

### H. Cyklostezka Ohře v Karlovarském kraji

Záměrem Karlovarského kraje je vybudování páteřní cyklostezky Karlovarského kraje podél řeky Ohře. V roce 2004 nechal vypracovat studii proveditelnosti „Cyklostezka podél Ohře“, která má za cíl analyzovat rozpracovanost jednotlivých úseků, sjednotit postup při realizaci, stanovit úzká místa a předpoklady pro realizaci výstavby cyklostezky. Podle stupně připravenosti jsou úseky cyklostezky rozdělené na **stavebně realizované**: hranice SRN/ČR – Cheb (realizace směrem na město Waldsassen po zrušeném železničním tělese), městem Cheb okolo nádraží, Královské Poříčí – Loket – Svatošské skály, městem Karlovy Vary, Tuhnice – Dalovice a cyklostezky **ve fázi přípravy**: úseky hranice SRN/ČR – Cheb směrem na město Martredwitz, Cheb – Sokolov (v úseku mezi Sokolovem a Kynšperkem nad Ohří je již dnes známa cena 110 milionů Kč; I. etapa cyklostezka Sokolov – Kynšperk nad Ohří – stavební povolení 06/2005 II. etapa Kynšperk nad Ohří – Cheb – stavební povolení 10/2005), Svatošské skály – Karlovy Vary – Tuhnice (2005 – jednání, vyhledávací studie) a Dalovice – Boč – hranice s Ústeckým krajem (zde je nutné počítat s částkou cca 100 milionů Kč).

#### Lázně a cyklistika

Mezi uvedené projekty lze jistě zařadit i cyklostezku Bečva v Olomouckém kraji. Již dnes se dostanete mimo automobilový provoz z Hranic do Přerova. Chybí už jen dobudovat cca 5 km mezi Týnem nad Bečvou a Hranicemi, aby celá trasa byla funkční jak pro cyklisty, tak i in-linisty. Vznikne tak velmi podobný projekt, který již v současné chvíli funguje na Orlicko-Třebovsku. Nicméně tento region má jednu přednost. Cyklostezku lze dovést až do lázní Teplice nad Bečvou. Tyto lázně tak mohou do svého regeneračního programu funkčně zapojit i tuto cyklostezku podél řeky Bečvy. Navíc může nabízet i speciální týdenní regenerační pobyty s důrazem na cykloturistiku a pěší turistiku.

#### Projekt Kolmo ke zdraví 2006

Jedním z řady projektů zaměřených na podporu a zlepšení zdraví obyvatel Olomouckého kraje byl v roce 2006 projekt s názvem „Kolmo ke zdraví 2006“. Projekt byl schválen jako dotační program podpory zdraví Ministerstvem zdravotnictví České republiky jako dílčí projekt celokrajského projektu „Na kole za poznáním Olomouckého kraje“

Základním cílem projektu bylo propagovat význam a zdravotní prospěšnost pohybové aktivity, jako jednoho z významných prvků klíčové determinanty lidského zdraví – životního stylu, a to v „přirozeném prostředí“. Snahou bylo dále ukázat pro všechny dostupnou cestu a způsob pro ovlivnění postojů všech věkových kategorií, učitelů, státních a zastupitelských orgánů

ke zdraví jak společnosti, tak jedince samotného. Projekt byl zaměřen na podporu pohybové aktivity dětí, rodičů, mládeže, střední generace, seniorů apod. Za hlavní nástroj k pohybu byla zvolena cyklistika, protože je prostě přístupná pro všechny generace. Záměrem projektu bylo oslovit jak obyvatel velkých měst Olomouckého kraje, jako např. Prostějov, Přerov, Šumperk, Hranice, Lipník s cílem dostat jejich obyvatele ven a ukázat jim, co Olomoucký kraj nabízí. Na druhé straně byl projekt zaměřen i na mikroregiony kraje, kde jsou otevírány nové cyklostezky, aby lidé věděli, co a proč se děje „u nich doma“.

Hlavní myšlenkou bylo zdůraznit význam a zdravotní prospěšnost pohybové aktivity v rámci „Otevírání nových cyklostezek v kraji“. V období květen – září bylo otevřeno v rámci kraje celkem 10 nových cyklostezek. V rámci otevření každé cyklostezky byl vždy v pátek realizován **odborný program** pro konkrétní obec, resp. školu, sobotní **volný program** byl pak věnován široké veřejnosti. Páteční programy pro školy byly rozděleny do třech částí – preventivní, vzdělávací a tvořící. Sobotní programy byly obohaceny o soutěže jako např. soutěž o nejmladšího a nejstaršího účastníka, soutěž o nejpočetnější rodinu na kolech a další. V rámci každé akce na předem vybraném místě probíhalo měření TK, BMI, WHR, cholesterolu, glykémie, triglyceridů a byla bezplatně poskytována poradenská činnost a rozdávány zdravotně osvětové materiály. Veřejnost si tak mohla ověřit, jak je na tom zdravotně, což by mohlo příznivě ovlivňovat postoje všech věkových kategorií k aktivnímu trávení volného času.

#### Závěr a námět k diskusi

Článek asi nic nového nepřinesl. V první části jen konstatoval přínos pohybové aktivity a v druhé jen poskytl přehled zajímavých projektů, které se realizují a které mohou pozitivně ovlivnit naše chování. Článek ale byl záměrně právě tak koncipován, aby upozornil na skutečnost, že v České republice doposud chybí komplexní projekt, ať již výzkumného či osvětového charakteru, který by byl zaměřen výhradně na pohybovou aktivitu. Myslíte si, že by stálo za to zaměřit se na podporu pravidelné chůze a cyklistiky? Další řádky zatím formulují první návody a myšlenky, které následně mohou být zapracovány do jakéhokoliv projektu.

#### Návrh oblastí, ve kterých je možno realizovat projekt:

- Oblast 1 – Práce s nemocnými ve vybraných lázních, regenerační program.
- Oblast 2 – Práce se zdravými (rekreace, volnočasové aktivity). V tomto kontextu se chceme obrátit jednak na obyvatele měst, kde bude probíhat pilotní program, jednak vytvořit týdenní regenerační program v lázních.
- Oblast 3 – Práce se zdravými (dojíždka do práce). V tomto kontextu je cílem práce s podniky, městskými úřady. Jde o prvek s pracovním názvem „mobility management“. Například by byly osloveny podniky v daných lokalitách – o pohybu a změně návyků dojíždky do práce.
- Oblast 4 – Výživa (prevence).
- Oblast 5 – Souhrn (práce s daty – pro studii proveditelnosti). Výsledkem projektu by byla zcela prokazatelná

„tvrďá“ čísla o prospěšnosti aktivního pohybu, která by se pak dala používat pro „studie proveditelnosti“ výstavby cyklostezek, a event. analýza již stávajících informací.

#### Návrh průřezových aktivit pro jednotlivé oblasti:

- Budovat základní cyklistickou infrastrukturu pro daný produkt (viz přehled projektů).
- Budovat doprovodnou infrastrukturu pro daný produkt (kilometráže, informační tabule o významu pohybu, bylo by možno koupit rotopédy na radnice jako pozvánka a upoutávka na projekt, stejně tak i do lázní).
- Vybrat lidi, kteří by byli dlouhodobě pozorováni – možnost poukázek. Nebyl by kladen důraz na hromadné akce (max. 1 za rok), ale spíše na každodenní zodpovědnost.
- Propracovat kampaně, zapojit mediální „hvězdy“, vydávat podpůrné propagační materiály apod.
- Zpracovat regenerační program (jako produkt cestovního ruchu – balíček služeb, slosovatelné pobytové poukázky).

#### LITERATURA

1. CBA of cycling. TemaNord 2005:556. Copenhagen: Nordic Council of Ministers; 2005.
2. Davis A, editor. A physically active life through everyday transport with a special focus on children and older people and examples and approaches from Europe. Geneva: WHO; 2002.
3. Kubálová L. Cvičíme pro zdraví a pohodu aneb jsme fit. Praha: Grada Publishing; 1999.
4. Máček M, Máčková J. Může pohybová aktivita ovlivnit vznik zhoubných nádorů? Prakt Lék. 2005;85(2):78-82.
5. Málková I. Kognitivně-behaviorální terapie obezity. Dosažení a udržení změn stravovacích a pohybových návyků a váhových úbytků. Prakt Lék. 2004;84(6):334-8.
6. Martinek J, a kol. 21 pilířů pro cyklistickou infrastrukturu. Brno: Centrum dopravního výzkumu; 2007.
7. Pešáková L, Martinek J, Jakubalová S. Kolmo za zdraví 2006. In: Sborník z Konference Národní strategie rozvoje cyklistické dopravy ČR; 15.-19.5.2007; Velké Karlovice [DVD]. Brno: Centrum dopravního výzkumu; 2007.
8. Racioppi F. The handing over of a vision. Biking in the broader context: a health policy perspective (Health 21). In: Proceedings of the VeloCity conference; 2005 May 31- Jun 3; Dublin [DVD]. Dublin: 2005.
9. Racioppi F, Rutter H. The European Network of Health Enhancing Physical Activity (HEPA). In: Proceedings of the VeloCity conference; 2005 May 31- Jun 3; Dublin [DVD]. Dublin: 2005.
10. Sovová E, Lukl J. 100 + 1 otázek a odpovědí pro kardiaky: vyšetření, rizikové faktory, srdeční onemocnění. Praha: Grada Publishing; 2005.
11. Stejskal P. Proč a jak se zdravě hýbat. Břeclav: Presstempus; 2004.
12. Šimíček J. Aby srdce nezhadilo. Praha: ISV; 2001.
13. Doporučený odkaz: <http://www.euro.who.int/moveforhealth>.

Ing. Jaroslav Martinek  
Centrum dopravního výzkumu, v.v.i.  
Krapkova 3  
779 00 Olomouc  
E-mail: [jaroslav.martinek@cdu.cz](mailto:jaroslav.martinek@cdu.cz)