

## Dubnová výzva 10 000 kroků. Pojďte to zkusit a vyhraje



Uherské Hradiště se připojuje k národní výzvě 10 000 kroků, která je postavena na pravidelné denní chůzi a do které se můžete zapojit také vy. Primárním cílem není denně ujít 10 000 kroků, ale začít chodit pravidelně a víc než dosud. Odpovědí vám může být nejen pevnější zdraví, ale snad i možnost poznat při chůzi či běhu místa, kterých si z auta či autobusu nemůžete všimnout.

Projekt spolku Partnerství pro městskou mobilitu si klade za cíl motivovat veřejnost k chůzi jako základní lidské aktivitě při pohybu ve městě, ale i mimo něj. Výzva 10 000 kroků se snaží vrátit nejpřirozenější lidský pohyb zpět do našich životů, a to ať už za účelem dopravy nebo trávení volného času.

Aktivity jako chůze, běh nebo Nordic Walking působí příznivě na náš organismus a posilují jeho obranyschopnost, hlásají organizátoři. Ale jak celý projekt funguje?

*"Výzva 10 000 kroků odstartuje v dubnu, nicméně zaregistrovat do ní se můžete již nyní. Přihlášení dospělí zájemci se mohou účastnit samostatně nebo v týmu. Nachozené nebo naběhané kilometry jsou následně bodově ohodnoceny. Osoby s vyšším věkem a hmotností mají speciální bodové hodnocení, což jim dává možnost umístit se stejně jako ostatním. Týmy mohou být tvořeny libovolně, ať už jako rodina, zájmový spolek nebo firma,"* popsal místostarosta města Uherské Hradiště **Jaroslav Zatloukal**.

Vykonané aktivity je možné zaznamenávat na libovolném zařízení (mobilní aplikace, chytré hodinky apod.) a následně je do svého profilu na [www.desettisickroku.cz](http://www.desettisickroku.cz) nahrát. I přesto, že hlavním cílem a odměnou zároveň je upevnění našeho zdraví, jsou pro ty nejzdatnější připraveny zajímavé ceny od partnerů akce.

A proč právě také Uherské Hradiště? Podívejte se kolem sebe, kolik míst tohoto krásného města míváte bez povšimnutí nebo je znáte jen z fotografií. Uherské Hradiště je navíc zasazené v krásném přírodním koutu a lemované řekou Moravou, takže pěší výlety za hranice města vám otevřou netušené možnosti. Navíc, máte-li soutěžního ducha, můžete se poměřit s ostatními.

*"Účastníci si budou moci porovnávat aktivitu s dalšími obyvateli města, ale i s lidmi z jiných měst. V závěru budou na městské i celostátní úrovni vyhlášeni nejaktivnější "chodci" a získají drobnou odměnu. Neporovnatelně větší výhru však mohou věnovat sami sobě - pevnější zdraví a hlavně skvělý pocit, že něco dokázali. Vítězi jsou prostě všichni,"* vyjádřil se starosta města **Stanislav Blaha**.

Tak co, zkusíte si vlastní pohybovou aktivitou nahradit dny, kdy jste kvůli omezením seděli doma? Občané z Uherského Hradiště a okolí se k Výzvě 10 000 kroků mohou připojit na webu <https://www.desettisickroku.cz/uherske-hradiste>. Zde jsou k nalezení také konkrétní příklady pěších tras, plných zajímavostí, památek, či přírodních krás. Ať už s výzvou, nebo mimo ni, se může jednat o vítaný cíl pěších výletů s celou rodinou.



UHERSKÉ HRADIŠTĚ  
Připojte se  
1/4/2021

10000 KROKŮ

#desettisickroku

pojdte s námi cestou  
ke zdraví

Chůze je nejpřirozenější lidský pohyb. Kolik mu denně věnujete času?

Pravidelná fyzická aktivita posiluje organismus a jeho obranyschopnost.

Mírnou nadváhou trpí 47 % mužů a 33 % žen. Vypočítejte si vaše BMI.

Poznejte své město, jeho okolí a získajte spolu se zdravím i zajímavé ceny.

Registrujte se včas → [www.desettisickroku.cz/uherske-hradiste](https://www.desettisickroku.cz/uherske-hradiste)

PRO MÉDIA - AUDIO - Výzva 10 000 kroků - místostarosta města Uherské Hradiště Ing. Jaroslav Zatloukal: [2021-03-22 - Výzva 10 000 kroků - Ing. Jaroslav Zatloukal.mp3, soubor typu mp3, \(2,16 MB\)](#)

---

*Jan Pášma, tiskový mluvčí*

---

---

Zveřejněno 22. březen 2021, aktualizováno 23. březen 2021, vytištěno 3. prosinec 2021