

### 22.9.2021 – Den bez aut

Ve světě se tzv. Den bez aut pořádá už od 50. let 20. století, my Češi jsme se poprvé přidali v roce 1991. Od té doby jsme součástí společnosti několika stovek měst, která se 22. září snaží poukázat na alternativní způsoby dopravy, na ekologickou zátěž způsobenou individuální dopravou osobními automobily a na zbytečné nadužívání automobilů nejen ve městech.

Zaměstnanci Krajské hygienické stanice Moravskoslezského kraje se již třetím rokem zapojují do výzvy vyhlášené kanceláří ředitele s názvem **Do práce zdravě**, kdy je podporován zdravý “bezemisní” způsob dopravy do zaměstnání. Jedná se o cyklistiku, chůzi či běh.

Pravidelně se této výzvy účastní přes 10 % zaměstnanců KHS MSK. V letošním roce k dnešnímu dni jsme absolvovali téměř 3500 km tímto zdravým způsobem dopravy do zaměstnání, které jsme absolvovali v téměř 500 cestách (průměrně tak do práce dojíždíme/chodíme cca 7 km).

„Emise z dopravy jsou jedním z hlavních zdrojů znečištění venkovního ovzduší, zejména ve městech. Podle Světové zdravotnické organizace na choroby vyvolané znečištěním ovzduší umírá každoročně cca 4 miliony lidí. Den bez aut je pro města velká příležitost, kdy si můžou uvědomit, jak znečištění ovlivňuje naše životy.“ uvádí ke Dni bez aut Organizace spojených národů.

Pokud cítíte, že by i ve vašem městě bylo lépe bez aut, připojte se k prosté výzvě: ať se dnes budete přesouvat kamkoli, do auta nasednete.

#### Procvičte nohy a jděte pěšky

Chůze je člověku nejpřirozenější pohyb, přesto jí nemáme dost. Den bez aut je ideální příležitost, jak bilanci napravit. Ukázalo se, že i mírná fyzická aktivita má pozitivní dopad například na paměť, pozornost nebo kreativitu.

Vzhledem k tomu, že trávíme zhruba 90 procent času v uzavřených prostorech, nedostává se nám potřebné dávky vitamínu D. Vycházka venku tedy řeší i tento deficit, jenž má dopady jak na fyzické, tak na psychické zdraví.



#### Jak být lepší

Deset tisíc kroků denně po dobu 28 dní. Jdete do toho? Až se půjdete projít, vezměte v potaz studii Univerzity Jižní Karolíny. V ní se zjistilo, že chůze je blahodárnější v přírodě než v prostředí městských ulic, ty jsou totiž příliš hektické. Pokud tedy máte možnost, udělejte si raději procházku přes park než přes centrum města.

#### Sednout můžete i na kolo

Jestli nechcete chodit, zajděte do sklepa, vytáhněte kolo, oprašte helmu a vyrazte na místo určení na něm. Výhody? Posílíte svaly, vykompenzujete nevýhody sedavého zaměstnání, snížíte pravděpodobnost předčasného úmrtí, budete šetřit přírodu, posílíte paměť a jak naznačuje výše uvedený výzkum, budete i celkově spokojenější.

Zveřejněno dne 22.9.2021

**Krajská hygienická stanice Moravskoslezského kraje se sídlem v Ostravě**

Na Bělidle 7, 702 00 Ostrava

Tel: 595 138 111, Fax: 595 138 109

podatelna@khsova.cz, [www.khsova.cz](http://www.khsova.cz), ID datové schránky: w8pai4f