



# PĚŠKY DO ŠKOLY

Kampaň na podporu zdravé a udržitelné dopravy do škol

PĚŠKY DO ŠKOLY  
metodická příručka

**Autoři publikace:** Blanka Klimešová, Petra Syrová, Marie Čiverná

**Zdroje uváděných dat:**

dotazníkové šetření programu Bezpečné cesty do školy 2018–2022, Pěšky městem;  
evaluace kampaně Pěšky do školy 2018–2021, Pěšky městem;  
Catepillar research VZP, 2013;  
Zdraví dětí 2016 – Tělesná hmotnost a vadné držení těla, SZÚ, 2017;  
České děti venku: Reprezentativní výzkum, kde a jak tráví děti svůj čas, Nadace Proměny, 2016;  
Život bez auta, Katedra psychologie Filozofické fakulty UP v Olomouci, 2017

© Pěšky městem, 2022

foto © Helena Pěchoučková, Květoslav Syrový, Štěpán Hon, Jan Hromádko a archiv PM

Vychází s finanční podporou hlavního města Prahy a fondu zábrany škod České kanceláře pojistitelů



Cílem kampaně Pěšky do školy je zvýšit počet dětí, které se pravidelně dopravují do školy pěšky, snížit dopravní zátěž před školami a nabídnout dětem zdravější a bezpečnější prostředí. Uspořádejte pěší dny a vyzkoušejte si, jaké to je, když je před školou místo parkoviště prostor pro hru a setkávání.

MÉNĚ AUT  
PŘED  
ŠKOLAMI

BEZPEČNĚJŠÍ  
ULICE  
A ZDRAVĚJŠÍ  
DĚTI

## OBSAH

SLOVO ÚVODEM.....	3
PROČ JE KAMPAŇ PĚŠKY DO ŠKOLY POTŘEBA.....	5
PĚŠKY DO ŠKOLY KROK ZA KROKEM.....	7
CO SE OSVĚDČILO .....	14
PROČ JE DŮLEŽITÉ CHODIT DO ŠKOLY PĚŠKY.....	21
NEJČASTĚJŠÍ PŘEKÁŽKY .....	24
A CO DÁL? .....	27



## SLOVO ÚVODEM

Když dítě udělá první krůčky, všichni se radují. Chodit znamená mít možnost přesouvat se za tím, co nás zajímá, objevovat svět, osamostatnit se. Jen o pár let později ale dětem tuto možnost vezmeme, připoutáme je bezpečnostními pásy do certifikovaných autosedaček a vozíme je. Ráno do školy, odpoledne na kroužek, o víkendu na zápas. Proč? A je to pro ně opravdu to nejlepší?

Počet dětí, které každodenně cestují autem až před dveře školy, rok od roku stoupá. Na některých školách dosahuje podíl dětí dovážených auty 40 %. Před školami tak často vznikají nepřehledné a nebezpečné situace, 46 % dětí považuje ranní provoz před školou za nebezpečný. Každé auto před školními budovami zhoršuje vzduch, který děti celý den dýchají. Dětem chybí přirozený pohyb i kontakt s vrstevníky nebo okolím. A proto stojí za to se zamyslet nad tím, zda by děti nemohly častěji vyrazit do školy pěšky. Alespoň kousek.

“ Aktivní pohyb dnešních dětí je minimální, většina z nich není zvyklá na delší pravidelnou chůzi; omezují ji na cestu od nejbližší zastávky MHD nebo jsou rodiči dopravováni autem téměř až do lavic. Dvě hodiny tělesné výchovy týdně jsou pak pro ně velmi zátěžové. Nepocítují radost z pohybu, ale hlavně nemají motivaci k dosahování požadovaných fyzických výkonů. Naše zkušenost z letošního pěšího týdne je však překvapivě pozitivní – mnoho žáků zjistilo, že chůze může být zábavná. ”

Daniela Špinková, ředitelka Církevní ZŠ logopedické Don Bosco

Kampaň Pěšky do školy začala jako skromný projekt na třech školách v roce 2017. V roce 2021 to bylo již 94 škol ze 40 obcí celé ČR. Z kampaně chceme udělat tradiční akci a pěší dny představit základním školám jako účinný nástroj dopravní i environmentální výchovy.

Kampaň se jmenuje „Pěšky do školy“, ale vztahuje se i na cestu ze školy i na všechny ostatní cesty dětí po městě. Soustředí se především na podporu pěších cest, podobný přínos ale má i cestování na koloběžce,

na skateboardu nebo na kole. Nepředpokládáme, že děti, které bydlí daleko, budou denně podnikat mnohakilometrové túry, pěšky mohou jít i ze zastávky MHD. Pro někoho je cesta autem do školy z různých důvodů nezbytná, i pak je ale většinou možné zaparkovat dále od školy a zbývající kus cesty dojít.

Pojďme s dětmi pěšky a ukažme jim, že je to normální, zdravé a může to být i zábavné.

” Vzhledem k alarmujícím datům o nedostatku pravidelné fyzické aktivity v každodenním životě nejen u dospělých, ale i u dětí, se mi kampaň Pěšky do školy moc líbí. Děti potřebují přirozený pohyb, ne jen sportovní kroužky, na které je rodiče přivezou a poté z nich zase odvezou. “

Jana Havrdová, prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness



až 4 z 10 dětí

se dopravují do školy autem



60  
minut  
denně

je doporučená dávka aktivního pohybu  
pro děti ve školním věku.



tráví více než  
2 hodiny denně  
u počítače.



80 %

dětí nemá  
dostatek  
přirozeného  
pohybu.

12% dívek

25% chlapců



Děti na zadním sedadle auta dýchají  
několikanásobně horší vzduch než ty,  
které chodí pěšky.



10 000 lidí



v ČR ročně

předčasně zemře

na následky znečištěného ovzduší.

## PROČ JE KAMPAŇ PĚŠKY DO ŠKOLY POTŘEBA



- Až 40 % dětí se dopravuje do školy autem.
- 44 % dětí považuje ranní provoz před školou za nebezpečný.
- Přímou před školami vznikají nebezpečné situace, řidiči nerespektují pravidla silničního provozu a ohrožují děti.
- Děti mají nedostatek pohybu, každé 4. dítě ve školním věku trpí nadváhou, každé 7. obezitou.
- České děti tráví venkovními aktivitami méně času než chovanci amerických věznic.

Kampaň „Walk to school“ se každoročně koná ve Velké Británii, v Holandsku, v Německu, ve Švýcarsku, ale také v USA, v Kanadě nebo v Austrálii.

” Kampaň má smysl. Přinejmenším slouží k tomu, abychom se zamysleli, jestli tak nějak obecně nepoužíváme auto všude tam, kde by úplně normálně stačily nohy. Já vím, že v některých případech to prostě není možné udělat jinak, nejsem blázen, ale určitě se najde dost lidí, kteří si můžou uvědomit, že se dá něco dělat jinak. Víte, ono jde samozřejmě o to, aby dítě mělo pohyb, ale taková cesta s rodičem za ruku do školy může být i okamžikem, kdy jsme se svým dítětem nablízku, kdy si můžeme popovídat. Vždyť společného času je tak málo. Já vzpomínám hodně na takové chvíle, kdy mě máma vodila za ruku a já zavřela oči a šla s ní poslepu. Vzpomínám na to dodnes. “

Marina R.

## CO KAMPAŇ NABÍZÍ

- **Positivní zkušenost či zážitek** – chceme dětem a rodičům zprostředkovat zážitek bezpečného a přívětivého prostoru před školou a zároveň ukázat, že cestovat jinak než autem může být příjemné, zábavné, obohacující a snazší, než si mysleli.
- **Dostatek informací** – osvětová část kampaně pomáhá dětem i rodičům pochopit, proč je důležité věnovat pozornost tomu, jakým způsobem se dopravují na svých každodenních cestách a jaké přínosy to bude mít pro ně samotné i pro místo, kde žijí.







PĚŠKY DO  
ŠKOLY

**PĚŠKY DO ŠKOLY**  
**KROK ZA KROKEM**

## PĚŠKY DO ŠKOLY = PĚŠÍ DNY

Jádrem výzvy jsou pěší dny, kdy škola vyzve děti, aby přišly nebo přijely:



- » pěšky,
- » na koloběžce,
- » na skateboardu
- » na kole,
- » veřejnou dopravou.



Děti a rodiče, kteří pojedou autem, mohou zaparkovat dále od školy a jít alespoň část cesty pěšky.

### PĚŠÍ DNY

- » dny, kdy děti přijdou do školy pěšky, přijedou na koloběžce, na skateboardu nebo na kole
- » dny, kdy bude před školou méně aut
- » dny, kdy se bude mluvit o dopravě, životním prostředí a veřejném prostoru
- » dny, na které se děti budou těšit a které je budou bavit

Výzva se koná v září, kdy při příležitosti Mezinárodního dne bez aut (22. 9.) každoročně probíhá Evropský týden mobility. Září a s ním spojený začátek školního roku je vhodná příležitost zopakovat zásady bezpečné dopravy. Žáci prvních ročníků, kteří patří k těm nejohroženějším a zároveň nejčastěji dováženým, se teprve učí, jak do školy chodit. Probíhají úvodní třídní schůzky s rodiči, kde lze představit dopravní doporučení školy (kde parkovat, jak se před školou chovat apod.).

K účasti na kampani vyzýváme všechny školy v ČR, které chtějí:

- učit děti o ekologii a udržitelné dopravě,
- přetvářet okolí školy v příjemné místo,
- podporovat bezpečné, zdravé a udržitelné dopravní chování.



Pěšky do školy se v roce 2021 účastnilo 94 škol ze 40 obcí

## PĚŠÍ DNY – 4 KROKY KE ZDÁRNÉMU PRŮBĚHU



### Plánování a spolupráce

- » **Přihlaste se** do aktuálního ročníku kampaně na stránkách organizace Pěšky městem ([www.peskymestem.cz](http://www.peskymestem.cz)). Je pro nás důležité vědět, které školy se ke kampani připojily. **Celou kampaní vás provedeme, poradíme vám a poskytneme řadu užitečných materiálů.**
- » **Rozhodněte se**, jak dlouho bude kampaň ve vaší škole probíhat, zda uspořádáte pěší den, týden nebo měsíc. Podle toho si stanovte vhodné datum. Doporučujeme kampaň uspořádat v průběhu Evropského týdne mobility, ale můžete zvolit i jiný termín. **Čím delší období budou děti chodit pěšky, tím větší je pravděpodobnost, že změna dopravního chování bude mít trvalý charakter.**



- » **Vymyslete** náplň a obsah akce. Budete o něco soutěžit nebo ujdete společně nějakou virtuální cestu? Bude mít kampaň u vás ve škole nějakou ústřední akci? Uspořádáte pro děti před školou hru, snídani nebo koncert? Některé nápady na náplň pěších dnů jsou uvedeny v kapitole „Co se osvědčilo“. Nezapomeňte si stanovit jasný, odvážný, ale reálný cíl, kterého chcete dosáhnout.
- » **Sestavte si** produkční tým, který vám s organizací pomůže. Přizvěte učitele. Zapojte děti, menší mohou vytvářet plakáty, ti větší dohlížet na přístupových cestách ke škole, pomáhat s ukládáním koloběžek, dokumentovat pěší den a sbírat zpětné vazby, připravit vystoupení apod. Přizvěte rodiče nebo dobrovolníky. Rodiče mohou napéct dobroty na snídani před školou, věnovat sponzorské dary, pomoci jako doprovod pro skupiny dětí. Pěší den je výborná příležitost ke stmelení školní komunity.
- » **Najděte** vhodné a bezpečné cesty do školy, které budete dětem pro pěší cesty doporučovat. Upozorněte děti na nebezpečná místa, kde musí dávat pozor. Vytipujte místa dále od školy, kde budou moci zaparkovat ti, kteří přijedou autem. Nemusí se jednat jen o veřejné parkovací plochy. Často je v blízkosti školy nějaká provozovna (např. restaurace), která v ranních hodinách parkoviště nevyužívá.



## Propagace a získání podpory

O zapojení do kampaně dostatečně informujte děti, rodiče i zaměstnance školy. Vysvětlete důvody, které vás k uspořádání kampaně vedou, i čeho chcete dosáhnout.

- » Informujte všechny pedagogy a poproste je, aby vysvětlili dětem smysl i účel pěších dnů.
- » Co nejvíce způsoby informujte rodiče – zveřejněte informace na nástěnkách, na webu školy, prostřednictvím elektronických žákovských knížek.

Pokuste se pro pěší dny získat podporu městské části nebo obce. Pozvěte volené zástupce, požádejte o věcné ceny, oslovte lokální tisk, aby o pěším dnu informoval. Oslovte rodiče či podnikatele v okolí školy s žádostí o sponzorský příspěvek nebo drobné dárky. Informujte městskou policii, obzvláště pokud v rámci pěšího dne plánujete nějaký průvod, hromadnou vycházku, cyklojízdu apod.

**Za účelem propagace jsme pro vás připravili řadu grafických i textových předloh, které můžete využít. Po registraci do kampaně vám je vždy včas pošleme.**

#### S PROPAGACÍ VÁM POMŮŽE:

- plakát do školy
- Desatero pro bezpečné cesty do školy
- leták pro rodiče
- brožura Bacha du!
- vizuály na web a sociální sítě
- samolepka Škola, kam se chodí pěšky
- a další propagační materiály



### **3 >>> Vlastní pěší dny**

Ve vybraném období sledujte, jak se děti dopravují do školy. Pro sledování a zaznamenávání způsobu cestování do školy nabízíme praktické pomůcky v rámci motivační sady, kterou obdržíte po registraci do kampaně.

Motivujte děti k aktivní dopravě nějakou malou odměnou. Doporučujeme oceňovat spíše pravidelnost, než množství ušlých kilometrů nebo kroků. Někdy to vede k tomu, že děti hledají nové cesty, které neznají a mohou pro ně být nebezpečné. Dejte pozor, aby v rámci soutěživosti nevznikaly negativní emoce vůči dětem, které jezdí autem.

Doporučujeme jeden den určit jako hlavní a připravit pro děti nějaký výjimečný zážitek. Jděte do školy společně, uspořádejte oslavu, zapojte rodiče nebo obec. Nezapomeňte důležité momenty fotit či natáčet.

Organizace Pěšky městem každoročně v rámci výzvy Pěšky do školy pořádá soutěž o hodnotné ceny. Aktuální pravidla sledujte na [www.peskymestem.cz](http://www.peskymestem.cz). Účast v soutěži je dobrovolná.

#### MOTIVAČNÍ SADA OBSAHUJE:

- plakát pro zaznamenávání cest do školy
- pěší deník
- hry a vystřihovánky
- vzor pro výrobu plakety
- diplomy
- a další propagační materiály



Během akce Pěšky do školy s dětmi zopakujte zásady dopravní bezpečnosti, věnujte se environmentálním tématům, zdravému životnímu stylu a veřejnému prostoru. **Můžete využít připravené pracovní listy a výukové hodiny.**

#### PŘIPRAVILI JSME PRO VÁS:

- výukové hodiny na téma PĚŠKY DO ŠKOLY
- výukové hodiny na téma BEZPEČNOST
- pracovní listy na témata MOJE MĚSTO, DOPRAVA A KLIMA nebo ZDRAVÍ



## 4 Zhodnocení

Důležitou součástí kampaně je její zhodnocení.

- » Podařilo se vám dosáhnout zamýšleného cíle?
- » Jak akci vnímaly děti?
- » Jak ji hodnotili učitelé? A jak rodiče?
- » Co se nepodařilo a proč?
- » **A hlavně – kolik dětí přišlo pěšky a o kolik se snížil počet aut před školou?**

Ptejte se všech zúčastněných – dětí, rodičů i učitelů, nejlépe přímo před školou nebo hned první hodinu. Nechte děti o pěších dnech napsat úvahu, vyzvěte rodiče ke zpětné vazbě.

Zhodnocení pěších dnů zveřejněte prostřednictvím informačních kanálů školy. Napište článek do novin. Sdílejte zhodnocení i s organizací Pěšky městem, pomůžete tak kampaň stále vylepšovat.



”

*Líbí se mi, že díky této výzvě začalo spoustu dětí více využívat MHD, nebo začalo chodit pěšky samo bez rodičů s kamarády. Také se nám alespoň v tomto týdnu snížila doprava před školou.*

“

*z reakcí učitelů*



## CO SE OSVĚDČILO

### Happening před školou

Nabídněte dětem nějaký výjimečný zážitek. Uspořádejte snídani před školou, pozvěte starostu, nacvičte vystoupení, vyzvěte děti, aby přišly v převlecích. Legraci si děti budou pamatovat víc než spoustu slov.



### Akce ve veřejném prostoru

Děti si užijí, když s nimi vyrazíte ven a pomůžete jim zažít, že mohou veřejně vyjádřit svůj názor.





## Společné cesty ze srazových míst

Vytipujte místa, kde se děti mohou sejít a pokračovat společně. Doprovázet je mohou starší spolužáci, nebo se vystřídají rodiče. Můžete vyzkoušet „pěšibús“, pravidelnou skupinu, která má na cestě ke škole „zastávky“, na kterých se děti mohou přidat.



## Projektový den

Věnujte jeden den, nebo jeho část, tématu dopravy, doravní bezpečnosti, zdravému životnímu stylu a environmentální výchově.



Zopakujte si s dětmi zásady bezpečného pohybu po ulici. **Raději než na dopravní hřiště je vemte do okolí školy, hledejte s nimi nepříjemná nebo nebezpečná místa.** Nacvičujte s dětmi, jak se tam správně chovat. Na nebezpečná místa můžete upozornit radnici a požadovat úpravu.

**Můžete využít také připravené výukové materiály – výukové hodiny a pracovní listy na téma PĚŠKY DO ŠKOLY, BEZPEČNOST, MOJE MĚSTO a ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL.** Výukové materiály jsou k dispozici všem přihlášeným školám nebo skupinám.

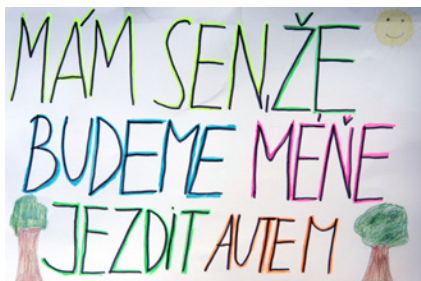
## Vyzklooušejte alternativní uspořádání dopravy před školou

Udělejte na pár dnů hřiště místo parkoviště. Pokud není škola na důležité průjezdné komunikaci, můžete zkusit, jak by to vypadalo, kdyby před školou nebyla žádná auta a prostor byl bezpečný pro pěší či cyklisty. (Pokud byste se rádi dozvěděli víc o projektu tzv. „školní ulice“, ozvěte se nám.) Pokud se budete pouštět do akcí, které ovlivní dopravu, informujte městskou policii.



## Zapojte děti do hledání argumentů na podporu aktivní dopravy

Připravte s dětmi plakáty nebo letáčky. Hledejte s nimi důvody, proč by se měla aktivní doprava podporovat.



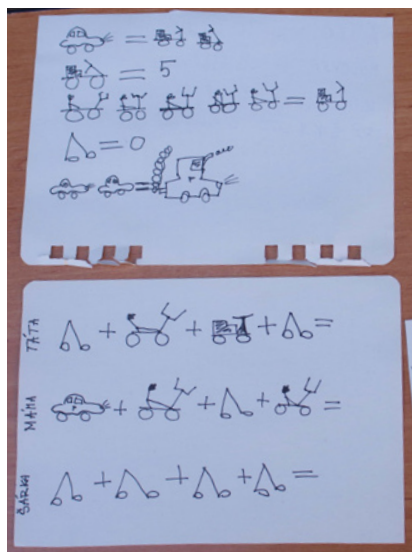
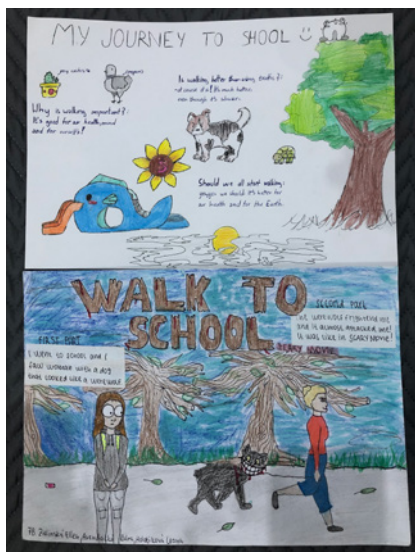
## Dost místa pro parkování kol a koloběžek

Školy se často potýkají s neodpovídajícími možnostmi pro parkování kol a koloběžek. Při organizaci pěších dnů budete pravděpodobně potřebovat vymyslet, kam je dát. Obratě se na svého zřizovatele a požadujte adekvátní řešení (doporučení a příklady na [www.peskymestem.cz](http://www.peskymestem.cz)).



## Pěšky do školy v různých předmětech

V průběhu akce Pěšky do školy je možné se tématu věnovat v různých předmětech: v českém i cizím jazyce, výtvarné výchově, vlastivědě a prouze, ale třeba také v matematice nebo fyzice.



## Pěšky už do školky

Do Pěšky do školy se mohou úspěšně zapojit i mateřské školy. Pro předškolní děti máme připravené různé hry, je možné s nimi prozkoumávat okolí nebo vyrazit na výlet.



## Skutečné nebo virtuální výlety

Vydejte se s dětmi na výlet, ať už pěšky nebo na kole. Chod'te s dětmi pěšky na akce, které jsou mimo školní budovu (na plavání, do divadla apod.). Výlet může být také virtuální – společně můžete sbírat kilometry cestovat tak po světě. ZŠ Dona Bocsy například jeden rok vyrazila symbolicky do italského Turýna, rodiště svého patrona Dona Bosca, další rok u příležitosti stého výročí ČSR šli zase do Paříže, kde byla v r. 1918 vyhlášena první prozatímní československá vláda. ZŠ Na Beránku obešla celou Českou republiku.



## Makety

Rádi vám pro pěší dny půjčíme makety, které řidiče upozorňují na pohyb dětí. Případně si podobné můžete vyrobit.



## Dokumentace a zhodnocení

Sledujte, jak akce změnila prostor okolo školy, dokumentujte, ptejte se dětí. Udělejte s dětmi reportáž.



Chcete více inspirace? Podívejte se na další fotky a reportáže z minulých ročníků.

[www.peskymestem.cz](http://www.peskymestem.cz)

# NA CO NEZAPOMENOUT



## BEZPEČNOST NA PRVNÍM MÍSTĚ

- ! Při všech akcích je důležité mít na paměti bezpečnost dětí a doporučit takové cesty, kde je minimalizované riziko dopravních nehod. Připomeňte to dětem a poproste o připomenutí také rodiče.

Pomozte dětem najít takové cesty do školy, které jsou pro ně bezpečné a přehledné.

Jestliže škola vyhlásí soutěž o nejvíce nachozených kilometrů, připomeňte dětem, aby nevolily riskantní cesty ze vzdálených míst.

Připomeňte jim zásady bezpečného pohybu po ulicích, případně upozorněte na místa, kde musí být obzvláště opatrné.

Pošlete rodičům Desatero pro bezpečné cesty do školy nebo brožuru Bacha du!.

## VYHODNOŤTE KAMPAŇ

I když to vypadá jako zbytečná práce navíc, je evaluace nezbytná a přinese vám důležité informace i argumenty pro rodiče či samosprávu. Budete mít radost, když zjistíte, že vaše pěší dny byly úspěšné. A pokud se něco nepovede tak, jak jste si představovali, bude to poučení pro příště.

Sbírejte data o tom, jak se děti dopravovaly, získejte zpětnou vazbu:

- Zjistěte, kolik dětí během kampaně přišlo do školy pěšky nebo použilo veřejnou dopravu, koloběžku, skateboard, kolo.
- Zeptejte se dětí, co během kampaně zažily a jak ji hodnotí.
- Věnujte zhodnocení pět nebo deset minut z vyučovací hodiny.
- Zapojte do získávání zpětné vazby starší děti.
- Zeptejte se na názor a zkušenosti také rodičů.

# PROČ JE DŮLEŽITÉ CHODIT DO ŠKOLY PĚŠKY



## BEZPEČÍ

Ranní provoz před školou je pro děti nebezpečný. Obzvláště malé děti nejsou mezi couvajícími a parkujícími auty vidět, řidiči často zastavují na přechodech a znemožňují dětem bezpečně přejít nebo jim brání ve výhledu. Rodiče dovážející děti do bezprostřední blízkosti školy ohrožují ostatní děti, které se před školou pohybují.



## PŘIROZENÁ DOPRAVNÍ VÝCHOVA

Děti, které pravidelně chodí s rodiči pěšky, se nejlépe naučí zásadám bezpečného pohybu po ulici. Připravili jsme pro vás **Desatero bezpečných cest do školy**, jak se s dětmi bezpečně pohybovat po ulici od nejtělejšího věku, poradí naše brožura **Bacha du!** (obojí je dostupné na [www.peskymestem.cz](http://www.peskymestem.cz)).

## ZDRAVÍ

Děti by se měly aktivně pohybovat minimálně 60 minut denně. Většinu dětí dnes však přirozený pohyb chybí, každé čtvrté dítě okolo 13. roku bojuje s nadváhou, nebo dokonce s obezitou. Chůze je zdravá, zlepšuje krevní oběh, pomáhá předcházet kardiovaskulárním a jiným civilizačním onemocněním. Ranní procházka dětem pomáhá se ve škole lépe soustředit.

## ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ

Každé auto před školami zhoršuje vzduch, který děti celý den dýchají. Emise ze spalovacích motorů jsou jedním z hlavních zdrojů znečištěného ovzduší (např. v Praze až pochází až 90% prachových částic z automobilové dopravy). Znečištěné ovzduší způsobuje v ČR přibližně 10 000 předčasných úmrtí ročně, každému z nás zkrátí život asi o 9 měsíců. Před toxickými plyny nejsme chráněni ani v autě, míra znečištění ovzduší je zde několikanásobně horší než venku na ulici.

## ZDRAVÉ VZTAHY

Cesta do školy má pro děti důležitý socializační rozměr. Během ní mohou vznikat přátelství i první lásky, děti získávají společné zážitky, získávají pozitivní vztah ke svému okolí. Pokud děti chodí s rodiči, mohou to být důležité společné chvíle.



## PROČ JE TO DOBRÉ PRO ŠKOLU



Školy, které podporují cesty pěšky, na koloběžce nebo na kole, sníží dopravní zátěž před vstupem do budovy, zvýší bezpečnost v bezprostředním okolí i kvalitu ovzduší ve škole. V rámci environmentální osvěty a výchovy k zodpovědnému jednání vedou své žáky k pochopení dopravního chování v širokých souvislostech i odpovědnému občanskému životu. Děti, které chodí do školy pěšky, přicházejí probuzené a lépe se soustředí na učení.

## PROČ JE TO DOBRÉ PRO OBEC

Odhaduje se, že auta vezoucí děti do školy, tvoří až 20% ranní dopravy. Obce a městské části, které podporují ekologicky šetrnou dopravu do škol, vytvářejí bezpečné a pohodlné pěší nebo cyklistické stezky, tedy uleví svým silnicím v době ranní špičky a podpoří místní život v okolí škol.



## CHODIT PĚŠKY PROSPĚJE VŠEM

	<b>Co nám pěší cesta do školy přinese?</b>
DĚTI	pravidelný zdravý pohyb samostatnost a zodpovědnost pozitivní vztah k místu, kde žijí zdravé dopravní návyky pro celý život zážitky
RODIČE	čas strávený se svým dítětem bezpečnější cesty pro všechny děti samostatnější, zdravější a zodpovědnější děti
ŠKOLA	klidnější, bezpečnější a čistší prostředí v okolí školy děti, které jsou připravené se učit kvalitní náplň environmentální a dopravní výchovy
OBEC MĚSTSKÁ ČÁST	snížení dopravní zátěže bezpečnější ulice a lepší ovzduší pro všechny smysluplné využití veřejných prostranství

## NEJČASTĚJŠÍ PŘEKÁŽKY

Děti se často musí dopravovat z velké vzdálenosti nebo se do školy nedostanou jinak než s rodičem či jiným dospělým autem. Situace každé rodiny je individuální a řada okolností může zcela nebo částečně znemožňovat, aby děti šly celou cestu pěšky.

**Kampaní Pěšky do školy chceme motivovat děti i rodiče, aby podle svých možností co nejvíce prodloužili tu část cesty, kterou jdou pěšky.** Nevylučuje to pěší dopravu kombinovat s MHD, případně i s cestou autem. Předprostor školy by měl patřit dětem, aby si zde mohly hrát, i rodičům, aby se zde mohli setkávat. Je škoda z něj dělat jen parkoviště.

Jaké jsou nejčastější překážky pěší dopravy do školy:

- vzdálenost,
- čas,
- nebezpečné dopravní situace,
- strach z nepříjemných lidí,
- dopravní návyky a kultura dopravování.



Nejčastějším argumentem pro dovážení dětí autem do školy často bývá velká vzdálenost. Výsledky našeho dotazníkového šetření v rámci programu Bezpečné cesty do školy však ukazují, že dominantním důvodem jsou spíše dopravní návyky rodičů, kteří se po městě běžně dopravují autem. 54 % rodičů, kteří vozí děti do školy autem, uvedlo jako důvod, že pak pokračují do práce. Navíc poměrně značná část rodičů dováží děti ke škole i z velmi malých vzdáleností. Blíže než 1 km od školy bydlí 20 % rodičů, kteří dováží děti do školy denně, 46 % rodičů, kteří jezdí ke škole několikrát týdně.



## CO NAMÍTAJÍ NĚKTEŘÍ RODIČE

Největší překážky pěší dopravy do školy často vnímají rodiče. Právě oni ale rozhodují o tom, jak se jejich děti budou do školy dopravovat, a proto je důležité s jejich výhradami počítat. V následujícím přehledu shrnujeme nejdůležitější námítky ze strany rodičů i jejich možné řešení.

Proč vozíme děti do školy autem	Co byste mohli zkusit
Cestou do školy musí děti překonat velmi rušné nebo nebezpečné silnice.	Zkuste vymyslet dětem alternativní trasu, která je bezpečná. Projděte si cestu s dětmi a uče je zásadám bezpečného pohybu. Opakujte jim, na co si mají dát pozor. Dejte jim dost času, než je pustíte samotné. Pokud se bojíte je pouštět samotné, chodte s nimi nebo se domluvte s jinými rodiči a střídejte se. Upozorněte společně se školou na nebezpečná místa odpovědný úřad a žádejte nápravu.
Bydlíme moc daleko, přeci nebudeme chodit 10 km pěšky.	Jít pěšky do školy neznamena jít celou cestu pěšky! I využití MHD se počítá. Nechte auto na kraji města. Možná zjistíte, že cesta veřejnou dopravou do centra je rychlejší než autem.
Cesta veřejnou dopravou je příliš komplikovaná.	Zaparkujte kousek dál od školy a projděte se alespoň kousek. Ranní procházka udělá dobře vám i dětem, které budou lépe připravené na vyučování. Navíc pomůžete udržet prostor před školou bezpečnější pro ty, se tam pohybují pěšky. Méně aut před školou znamená čistší vzduch ve třídách.
Děti vozím cestou do práce, je to nejjednodušší.	Je to opravdu nejjednodušší? Zkuste cestu naplánovat jinak – pustit dítě samotné (pěšky či MHD), pokud je to bezpečné, nebo domluvit, aby šlo se spolužáky či jiným rodičem. Vždycky můžete nechat auto dále od školy a jít kousek pěšky.
A co když je venku zima nebo prší?	Ve Finsku se říká: „Není špatné počasí, je jen nevhodné oblečení“. Děti milují louže a sněh. Kupte holínky, pláštěnky, deštníky, rukavice a čepice a žádné počasí vás už nezastaví.

<p>Proč bychom zrovna my měli s dětmi chodit pěšky, když autem jezdí všichni a je to normální.</p>	<p>Děti se nejvíce učí nápodobou. Pokud rodiče běžně jezdí po městě autem, budou i děti tento způsob dopravy považovat za normální. Rodičovský příklad je nejdůležitější. I velké změny začínají u individuálních rozhodnutí. Nikdy nevíte, zda právě váš příklad nestrhne ostatní.</p>
<p>Chtěli bychom zkusit chodit pěšky, ale ráno většinou tolik spěcháme.</p>	<p>Pokud necestujete autem, musíte cestu více plánovat (např. znát jízdní řády MHD). Dobře naplánovaná cesta vám ale nakonec může ušetřit čas či nervy. Začněte s malými změnami, jděte pěšky alespoň někdy nebo třeba jen kousek cesty. Jděte pěšky odpoledne ze školy či na kroužky. Všechny výhody chůze si užijete i odpoledne a děti si zvyknou, že chodit pěšky je fajn.</p>
<p>Dítě je příliš malé, aby mohlo chodit samo, a nemůžeme vždy zařídit, aby jej někdo doprovodil.</p>	<p>Najděte si spojence. Strídejte se s ostatními rodinami, které bydlí poblíž. Můžete zkusit zorganizovat i tzv. pěšibus, tedy skupinu dětí, kterou doprovází po domluvené trase dospělý (rodič či prarodič) a nabírá další děti na určených „zastávkách“. Takto se můžete v doprovázení dětí střídat s více rodiči.</p>
<p>Někdy se nám prostě nechce nebo jsme unavení. Děti cestou kňourají, nebaví je to, bolí je nohy.</p>	<p>Lékaři doporučují chůzi jako prostředek, který vás povzbudí, posílí a zlepší vám náladu. Hrajte si cestou a vymyslete nějakou legraci. Využijte cestu do školy k „intelektuální rozcvičce“. Můžete pozorovat různé vzory na chodnicích či na zdech. I ve městech je možné pozorovat přírodu – stromy, květiny, ptáky nebo změny ročního období. Počítejte nebo procvičujte násobilku. Hrajte slovní hry. Nebo si prostě jen povídejte. Pravidelnost a důslednost vám ušetří část dohadování.</p>
<p>Nápad je to dobrý, ale ve velkých městech je ráno takový smrad z aut, že je to o zdraví jít pěšky.</p>	<p>To je pravda. Vozit dítě autem však není řešením, protože je prokázáno, že v autě dítě dýchá několikanásobně horší vzduch než venku. Souhlasíme s tím, že města potřebují celkovou změnu dopravní koncepce. Změna chování každého jednotlivce je však také důležitá. Je to začarovaný kruh. Čím více lidí bude jezdit autem, tím bude stav ovzduší horší. A naopak.</p>

## A CO DÁL?

- » Pracujte s tím, co jste zjistili. Informujte rodiče prostřednictvím letáčků, plakátů nebo přes žákovské knížky. Na třídních schůzkách, obzvláště na začátku školního roku, opakujte pravidla, která by rodiče měli dodržovat. Opakujte výhody pěší dopravy do školy. Vyzývejte k pomalé a ohleduplné jízdě v okolí školy a především k tomu, aby řidiči nechávali auta dále od školy.
- » Sestavte školní plán mobility – dlouhodobý plán, jak se budete snažit podporovat udržitelné a zdravé způsoby cestování dětí do školy. Uspořádejte ve škole dotazníkový průzkum dopravního chování dětí a rodičů a monitoring dopravy v okolí školy. Formulujte, o co se budete snažit i kdo to bude mít na starosti. Na tvorbě školního plánu mobility se mohou podílet rodiče i děti. Prejte se jich, co by chtěli a čeho se cestou do školy obávají.
- » Nebojte se obracet na městskou část nebo zastupitele obce a požadovat opatření na zklidnění dopravy před vaší školou. Bezpečnost chodců, zvláště dětí, by vždy měla mít přednost před požadavkem na plynulost dopravy nebo dostatečnou kapacitu parkování.
- » Někdy ke zvýšení bezpečnosti pomohou i nestavební dopravní opatření jako například změna dopravního značení, časově omezené nebo trvalé zjednosměrnění ulic, zákaz parkování na exponovaných místech, zákaz vjezdu před školu, K+R parkování dále od školy. Zajímavá je například možnost tzv. „školní ulice“, kdy se ulice v blízkosti škol uzavřou pro automobilovou dopravu v době ranní špičky, kdy se zde pohybuje nejvíce dětí.



- » Pěší dny opakujte a prodlužujte na pěší týden, měsíc, rok (dle dopravních psychologů je zapotřebí minimálně měsíční zkušenost, aby člověk přivykl novému chování).
- » Udělejte z pěší dopravy běžnou součástí vašich školních akcí. Chodte s dětmi ven, prozkoumávejte s nimi okolí školy a učte je dopravní výchovu na základě toho, s čím se musí oni cestou do školy vypořádat. Upozorňujte na možná rizika a ptejte se na jejich pocity. Pokud je to možné, chodte na školní akce (plavání, divadla, koncerty, exkurze) pěšky, případně jezděte hromadnou dopravou.
- » Děti by většinou rády jezdily na kolech a koloběžkách. Často bývá problém v tom, že je pak ve škole nemají kam bezpečně uložit. Požadujte po svém zřízovateli, aby vám bezpečné parkování kol a koloběžek zajistil. Příklady a doporučení, jak je možné parkování kol a koloběžek u školy vyřešit naleznete na [www.peskymestem.cz](http://www.peskymestem.cz).



- » Je pochopitelné, že rodiče mají o děti v provozu na ulicích strach. U některých škol, a bohužel jich není málo, opravdu pro děti neexistuje bezpečná pěší cesta – chybí přechody pro chodce, opatření zpomalující automobilovou dopravu, nejsou dodržovány rozhledové podmínky a mnoho dalších problémů. Pokud chcete zlepšit bezpečnost v okolí své školy, přihlaste se do našeho ročního programu Bezpečné cesty do školy, který vyhlášíme vždy v lednu ve spolupráci s Magistrátem hl. m. Prahy. Mimopražské školy mohou o realizaci programu požádat skrze svůj obecní nebo městský úřad.



## DESATERO pro bezpečné cesty do školy



Chodit do školy pěšky je přirozené, zábavné, zdravé a důležité pro všestranný rozvoj vašeho dítěte. Přinášíme vám 10 tipů, jak se postarat o to, aby pěší cesty do školy byly bezpečné.

### 1. Najděte tu správnou cestu

Nejkratší cesta nemusí být zároveň nejbezpečnější. Najděte takovou cestu, která je opravdu bezpečná. Když se vyhnete rušným ulicím, bude to i zdravější.

### 2. Opakování je matka moudrosti

Cestu do školy s dítětem několikrát projděte. Pečlivě vysvětľujte, kde a na co si má dát pozor.

### 3. Chodte spolu

Pokud si nejste naprosto jistí, že dítě cestu zvládne samo, chodte raději s ním. Společná cesta je skvělá příležitost k prohloubení vzájemných vztahů. Pravidelným opakováním získáte větší jistotu vy i vaše dítě a sami tak nejlépe poznáte, kdy je možné pustit dítě samotné. Můžete jej také doprovodit jen část cesty až tam, odkud už je cesta bezpečná.

### 4. Buďte vidět

Poříďte dítěti oblečení a školní tašku s reflexními prvky, aby bylo vidět za každého počasí, obzvláště v zimě, kdy bývá po ránu ještě tma.

### 5. Nespěchejte

Dbejte na to, aby dítě vyrazilo na cestu do školy včas a nemuselo zbytečně spěchat.

### 6. Najděte kamarády

Pokud budou děti chodit ve větší skupině, bude pro ně cesta bezpečnější i zábavnější.

### 7. Vždy připraven

Zkuste s dítětem vymyslet různé situace, které jej mohou cestou potkat, a společně najděte řešení, co v jaké situaci dělat.

### 8. „Ostrůvky bezpečí“ pro nenadálé situace

Zkuste s dítětem najít místa, kde mohou případně poprosit o pomoc, kdyby bylo potřeba (v obchodě, v knihovně, u sousedů apod.).

### 9. Nikdy s cizími lidmi

Připomeňte dítěti, že nikdy nesmí nikam odcházet s cizími lidmi.

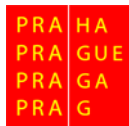
### 10. Velmi komplikované cesty do školy

Pokud je cesta ke škole komplikovaná, doporučujeme zkusit „pěšibus“ – opatření, kdy skupinu dětí doprovází jeden dospělý. Na velmi nebezpečných místech také mohou stát rodičovské hlídky, které dětem pomohou přejít. Informujte o takovém místě příslušný úřad a žádejte nápravu.

Organizace Pěšky městem se věnuje podpoře pěšího pohybu po městě již více než 30 let. Společně se školami a s dětmi navrhujeme konkrétní zlepšení nebezpečných míst v okolí škol.

Naším snem jsou příjemná a bezpečná města, kde jsou lidé rádi venku a baví je žít tam, kde bydlí. Zdravé město se pozná tak, že se tam svobodně pohybují všechny věkové skupiny lidí.

[www.peskymestem.cz](http://www.peskymestem.cz)



Financováno z fondu zábrany škod

 Česká kancelář  
pojistitelů