

Projekt PASTA - Zvyšování fyzické aktivity pomocí udržitelné mobility

Cílem evropského projektu PASTA (angl. Physical Activity Through Sustainable Transport Approaches) je ukázat, jak podpora aktivní mobility přispívá k zdravějšímu a fyzicky aktivnějšímu životu obyvatel – přináší finanční úspory a především kvalitnější život všem. Mottem projektu je: **Bike it. Walk it. Live it.**

O projektu

Obyvatelé Evropy se dnes pohybují mnohem méně než dříve a není asi překvapením, že za to platíme velkou cenu jak zdravím, tak veřejnými financemi. Nicméně zařadit do každodenního programu doporučených dvacet minut fyzické aktivity není vždycky jednoduché. Jedním ze způsobů jak to změnit, je začlenit fyzickou aktivitu do našich každodenních povinností. A právě proto přichází projekt PASTA.

Cílem projektu je prostřednictvím podpory a propagace aktivní mobility ve městech (tedy pěší a cyklistické dopravy, včetně kombinace těchto dvou s veřejnou dopravou) propojit oblasti dopravy a zdraví. Projekt se snaží inovativním způsobem z fyzické aktivity udělat nedílnou součást našich běžných dnů.

Metody projektu PASTA:

V projektu vzniklo multioborové konsorcium předních odborníků z celé Evropy z oblastí politiky, výzkumu i praxe. Náplní konsorcia jsou

1. Soubor indikátorů

Slovníček pojmů a soubor indikátorů, který umožní jednotným způsobem hodnotit iniciativy v oblasti aktivní mobility, které podporují vyšší fyzickou aktivitu obyvatel našich měst a obcí.

[Click here to find out more >>](#)

2. Workshopy a rozhovory

V sedmi městech proběhla série workshopů a rozhovorů s cílem zjistit, které iniciativy fungují v praxi a v podmínkách daného města a jaká je spolupráce mezi odborem zdraví a odborem dopravy.

[Click here to find out more >>](#)

3. Průzkum v sedmi městech EU

Průzkum, který proběhl v sedmi městech se 14 tisíci účastníky celkem, byl zaměřen na hledání inovativních opatření a metodických iniciativ, které města mohou využít k podpoře aktivní mobility. Dalším cíle průzkumu bylo zjistit, jak města intervenují v oblasti dopravní bezpečnosti.

Výstupy projektu PASTA a jeho přínosy pro města:

Projekt chce pomoci těm, kdo mají na starosti plánování našich měst a těm, kdo se podílejí na rozvoji zdravotního stavu a fyzické aktivity obyvatel (což nepřináší jen úspory ve státním rozpočtu, ale především vyšší kvalitu našich životů).

V rámci projektu vznikne aktualizovaná verze **nástroje Světové zdravotnické organizace pro posuzování vlivů na veřejné zdraví (HIA)**, který má urbanistům, projektantům a zdravotnickým pracovníkům pomáhat zdůvodnit nové investice v oblasti aktivní mobility.

V průběhu projektu budeme v různých evropských městech shromažďovat **příklady dobré praxe v oblasti podpory aktivní mobility** jako součásti dopravní infrastruktury. Po ukončení projektu vznikne souhrnný přehled, dostupný na internetu.

Co je to fyzická aktivita?

Světová zdravotnická organizace (WHO) definuje fyzickou aktivitu jako jakýkoliv fyzický pohyb, který provozuje kosterní svalstvo a který vyžaduje určitý výdej energie – to zahrnuje i aktivitu prováděnou při práci, při hře, domácích pracích, cestování nebo rekreaci.

Doporučení WHO:

- Pro děti/mládež: 60 min mírné až intenzivní fyzické aktivity každý den
- Pro dospělé: 150 min mírné až intenzivní fyzické aktivity každý týden

Důvody, proč lidé nejsou fyzicky aktivní

Současná silně nedostatečná míra fyzické aktivity je zčásti způsobená tím, že fyzickou aktivitu dostatečně nezařazujeme do náplně svého volného času, a také stále častějším sezením jak v zaměstnání, tak při domácích činnostech. S poklesem fyzické aktivity samozřejmě souvisí i zvyšující se podíl pasivních způsobů dopravy.

Proto jsou tolik potřebné strategie a politiky na podporu fyzické aktivity obyvatel, které jsou cílené, mezioborové a multioborové a odpovídají kultuře dané cílové skupiny.

5 faktických a statistických údajů o fyzické aktivitě

1. Nedostatek fyzické aktivity je čtvrtou nejčastější příčinou úmrtí na světě.
2. I přesto podle odhadů WHO pouze jedna třetina evropské populace naplňuje minimální požadavky stanovené pro fyzickou aktivitu.
3. Celá polovina všech cest kratších než 5 km připadá na automobilovou dopravu.
4. Aktivní způsoby dojíždění do práce či do školy snižují riziko úmrtí z jakýchkoliv zdravotních příčin až o 20 %.
5. Každodenní chůze nebo jízda na kole snižuje úmrtnost až o 30 %.

Zdroj: Asociace měst pro cyklistiku ČR.

Petr Uzel, cyklokoordinátor