

**CHCETE VĚDĚT VÍC
O ALTERNATIVNÍ DOPRAVĚ V PRAZE?**

MRKNI NA NET:

- **Pražské matky**
<http://prazskematky.cz/setrna-doprava/pro-prazske-chodce/index.html>
- **Automat** <http://www.auto-mat.cz/>
- **Na kole** <http://www.nakole.cz/>
- **Inline – Online – vše o inline bruslení** <http://www.inline-online.cz/node/152>
- **Portál českého parkouru** <http://www.parkour.cz/?where=treninky&mesto=praha>

Leták „**Hýbni kostrou-nesed'v autě**“ vznikl v rámci projektu „**Praktické využití ekologické výchovy a zapojování studentů do environmentální osvěty a ochrany ŽP na území města Prahy**“ ve spolupráci studentů Eko gymnázia Praha o.p.s. a neziskové organizace Ústav pro ekopolitiku, o.p.s. Hlavním cílem projektu je zvýšit informovanost obyvatel Prahy o možnostech využívání alternativních druhů dopravy a úsporách energií.



Ústav pro ekopolitiku, o.p.s. je nestátní nezisková organizace se sídlem v Praze. Realizuje projekty zaměřené především na ochranu životního prostředí, podporu udržitelného rozvoje na místní úrovni, právo životního prostředí, udržitelnou spotřebu a dopravu. Více informací včetně publikací a informačních letáků naleznete na stránkách: www.ekopolitika.cz.



Eko Gymnázium Praha o.p.s. je soukromá střední škola, která v září 2009 dovršila 16 své existence. Získala statut školy UNESCO, je fakultní školou Přírodovědecké a Pedagogické fakulty UK PRAHA. Na léta 2009 - 2011 má propůjčen titul Škola udržitelného rozvoje. Má certifikát IES. Celou svou výchovou a vzdělávací činností se škola snaží vychovávat studenty k myšlení v souvislostech a k vědomí zodpovědnosti za své zdraví a za prostředí, ve kterém žijí. Do života připravila dosud více než 500 studentů.



Tento projekt je realizován s finančním příspěvím Hlavního města Prahy“

HÝBNI KOSTROU NESEĎ V AUTĚ



AUTOMOBILOVÁ DOPRAVA V PRAZE

Nepříjemná pravda

Oficiální statistiky říkají, že v roce 2009 bylo v Praze evidováno 914 224 automobilů, z toho 683 295 osobních. Na 1 auto tak připadne téměř 1,4 obyvatele Prahy. Osobní auta se podílejí na celkovém provozu ve vnitřním městě z více než 90%. Přitom stále klesá obsazenost a většina řidičů v nich jezdí po městě sama.

Oproti roku 1990 a 2009 se automobilový provoz v Praze téměř ztrojnásobil, ve vnitřním městě narostl dokonce až čtyřikrát. Dopravní zácpy ale nejsou jen výsadou centra, dlouhé kolony se tvoří i na vytížených komunikacích na okrajích Prahy. Snižuje se rozdíl mezi dopravními špičkami a „běžným“ provozem. Prodlužuje se doba, kdy se na hlavních pražských komunikacích a křižovatkách udávají hodnoty provozu na stupni 4 nebo 5 a kdy je jeho plynulost významně omezena.

Ani rychlé, ani zdravé

V Praze nejsou auta zdaleka nejrychlejším dopravním prostředkem. Vzdálenosti do cca 20 km lze často zvládnout rychleji městskou hromadnou dopravou, vlakem, pěšky nebo na kole. Proti využívání aut mluví i skutečnost, že parkování v centrálních městských částech je výrazně omezeno.

Nadměrná automobilová doprava značně poškozuje životní prostředí a lidské zdraví, automobily jsou nejvýznamnějším zdrojem znečištění ovzduší měst. Praha je po Ostravě druhým městem s nejhorší kvalitou vzduchu.

Snížení automobilové dopavy – zejména v centru města – by významně přispělo ke zlepšení životního prostředí a rovněž ke zvýšení kvality života v centru, kde dnes ulice patří především autům a nikoliv lidem. Aby se město stalo místem pro lidi, stačí málo – preferovat alternativní druhy dopravy, které nepoškozují životní prostředí, posilují lidské tělo i ducha a dělají z města místo pro život.

JEZDĚTE NA KOLE DO ŠKOLY A DO PRÁCE!

Již několik let jezdím po Praze na kole. Je to **rychlý a do jisté míry zdravý dopravní prostředek** - až na ty zplodiny... Jízdou na kole si zlepšuju zdraví a kondičku. Na mnoha **silnicích přibyly pruhy vyhrazené pouze pro cyklisty**, kde se cítím o trochu bezpečněji. *Nelson*

„Kolo můžeme **využít při cestě do práce nebo do školy**. Ušetříme tím za pohonné hmoty, případně za jízdenku a hlavně se pěkně protáhneme a probudíme. V rámci Evropského týdne mobility se v Praze konal ranní závod automobilů, veřejné dopravy a kol z Radotína do Anděl City na Smíchově. Závodníci vyrazili v 8.15 hod. z radotínského parkoviště. **První na Anděl dorazili cyklisti a to za 19 minut**, na druhém místě se umístili příznivci MHD, v cíli byli za 24 minut, auta dorazila o minutu později tedy za 25 minut...“

Honza

PŘEKONEJTE SAMI SEBE DÍKY PARKOURU!

Provozují rád parkour, protože pro mě není nic překážkou. Parkour znamená, že se snažíte zdolat vše, co vám stojí v cestě. Dovoleny jsou skoky, salta, přemety, kotrmelce – prostě cokoliv. Je to **netradiční způsob přepravy s prvky akrobacie, kterou neprovozuje jen tak někdo**. Nejenže neprodukuju žádné zplodiny jako automobilisté, ale parkour mi prospívá i fyzicky – **rozproudí mi krev, takže jsem pohotovější a lépe mi to myslí a zároveň tak získám výbornou fyzickou kondici**. *Ondra*

JAK VIDÍ ALTERNATIVNÍ DOPRAVU V PRAZE STUDENTI EKO GYMNAZIA PRAHA O.P.S.?

CHOĎTE PĚŠKY!

Nejraději chodím pěšky. Chůze mi pomáhá **zbavit se stresu, uklidnit se a udržet formu**. Když jdu pěšky, mám čas přemýšlet... *Irina*

Chůze mě baví, protože vidím víc než za jízdy – můžu **pozorovat přírodu, zajímavé domy a potkat kamarády**. *Alexej*

Myslím, že chůze má obrovskou výhodu v tom, že ji **může provozovat úplně každý bez ohledu na věk, peníze a zdravotní stav**. Lidé, kteří chodí denně aspoň 3 km, jsou **méně nemocní, významně snižují riziko onemocnění srdce**, zpevňují si svaly i kosti a lépe spí... *Vojta*

RELAXUJTE NA INLINECH A BRUSLÍCH!

Vedle MHD považuji za nejlepší způsob přepravy jízdu na kolečkových bruslích. Mám ráda staré dvouřadé brusle, které se upevňují na boty a které si mohu kdykoliv sundat z bot, strčit je do batohu a jít třeba do obchodu nebo přesednout na tramvaj. Na bruslích se mi líbí, že jsou **rychlejší než chůze, zlepšují fyziku a dá se jezdit i po chodníku**. Navíc nikdy neuvíznu v koloně. *Zuzana*