

Pořadové číslo projektu:

1



Název projektu:

Stezka pro bosou chůzi

Popis projektu:

Předmětem návrhu je vybudování v prostoru parku Malinová – Chrpová stezky pro bosou chůzi, tedy cestu složenou z různých povrchů. Doplňkem stezky má být prostor ve tvaru lidského chodidla, rozdělený rovněž do jednotlivých polí, vyplněných různými povrchy. V těchto políčkách budou umístěny nerozebíratelné prvky nožní gymnastiky, včetně návodů ke cvičením. Součástí Bosé stezky bude i informační tabule s provozním řádem a základními informacemi o příznivých účincích chůze naboso.

Navrhovatel projektu:

Mgr. Lucie Alblová

Lokalita:

Zahradní Město - Záběhllice

Náklady předpokládané
navrhovatelem:

187 200 Kč – 364 800 Kč

Výsledek technické analýzy
(stanovisko ÚMČ Praha 10):

Schváleno



Přehled všech projektů najdete na:

<http://verejneprostory.cz/aktivity-a-verejne-prostory/participace/participativni-rozpocet/aktualne.aspx>



Pořadové číslo projektu:

1



Název projektu:

Stezka pro bosou chůzi

Popis projektu:

Předmětem návrhu je vybudování v prostoru parku Malinová – Chrpová stezky pro bosou chůzi, tedy cestu složenou z různých povrchů. Doplněkem stezky má být prostor ve tvaru lidského chodidla, rozdělený rovněž do jednotlivých polí, vyplněných různými povrchy. V těchto políčkách budou umístěny nerozebíratelné prvky nožní gymnastiky, včetně návodů ke cvičením. Součástí Bosé stezky bude i informační tabule s provozním řádem a základními informacemi o příznivých účincích chůze naboso.

Navrhovatel projektu:

Mgr. Lucie Alblová

Lokalita:

Zahradní Město - Záběhllice

Náklady předpokládané
navrhovatelem:

187 200 Kč – 364 800 Kč

Výsledek technické analýzy
(stanovisko ÚMČ Praha 10):

Schváleno



Přehled všech projektů najdete na:

<http://verejneprostory.cz/aktivity-a-verejne-prostory/participace/participativni-rozpočet/aktualne.aspx>



Název návrhu*: Stezka pro bosou chůzi

Lokalita, které se návrh týká*: Zahradní Město - Záběhlice

Identifikace navrhovatele: Mgr. Lucie Alblová

Adresa trvalého pobytu:



E-mail*:



Telefon*:



Přesná lokalizace místa, kterého se návrh týká*: Jedná se o periferní nevyužívanou část prostoru Parku Malinová – Chrpová. Dotčená plocha se nachází na parcele č. 1867 o výměře 377 m² a sousedí podélně s areálem tenisových kurtů (parcely č. 1868 a 1869) nacházejícím se naproti.

Odůvodnění návrhu*:

Chůze naboso po vhodném terénu je příjemná, zdravá a zcela přirozená. Dopřává pocit svobody, volnosti a radosti. Obohacuje vnímání okolí o hmatový vjem, dává tak celkovému prožitku další rozměr a příznivě působí na zdraví člověka.

Účelem hmatové Bosé stezky v prostoru Parku Malinová – Chrpová je poskytnout chodidlům návštěvníka rozličnou škálu příjemných vjemů na bezpečném úseku v přesně vymezeném prostoru, který se stane prvkem volnočasové aktivity poskytující zdravotní přínosy (u dětí půjde mimo jiné o podporu vývoje zdravých nohou), přispěje k podpoře návštěvnosti dané lokality (v Praze půjde nejspíše o první veřejnou Bosou stezku) a stane se atraktivním, estetickým doplňkem této lokality.

Procházka po Bosé stezce návštěvníkovi zprostředkuje zkušenost s bosou chůzí po různých druzích přírodního terénu a může ho zbavit často přehnaných obav z bosé chůze (např. pořezání chodidel, šlápnutí na včelu, domnělých nepříjemných pocitů při kontaktu chodidel s nerovnostmi terénu, jako jsou kamínky, větvičky atd.) a motivovat ho k provozování bosé turistiky v přírodě.

V prostoru Parku Malinová – Chrpová, kde navrhujeme Bosou stezku realizovat, se zejména přes léto pohybují návštěvníci, především rodiče s dětmi bosí hojně a realizace Bosé stezky jim tak přinese optimální podmínky pro tuto zdravou aktivitu.

Zdravotní přínos bosé chůze:

1. je prevencí téměř proti všem ortopedickým problémům (zejména plochým



- nohám, vbočenému palci, vpadlým kotníkům atd.)
2. významně posiluje imunitu, otužuje organismus
3. díky masáži reflexních plošek na chodidlech stimuluje organismus a blahodárně působí na vnitřní orgány
4. zabraňuje zápachu nohou
5. je obranou proti plísním, kterým prospívá uzavřená obuv
6. zbavuje člověka, škodlivého elektrostatického náboje
7. přináší radost (v interakci s půdní mikroflórou dochází v mozku k produkci serotoninu, který přispívá k dobré náladě a působí jako antidepresivum)
8. chůze naboso má také velmi příznivý vliv na spánek
9. přispívá k redukci tělesné hmotnosti
10. prokazatelně odstraňuje bolesti zad

Estetický přínos a atraktivita lokality:

Bosá stezka postavená z vhodně zvolených materiálů obrubníků a povrchů, plní nejen úlohu místa pro bezpečnou chůzi naboso, ale je také vhodným estetickým architektonickým prvkem, komplementující genius loci daného místa (viz. fotky).

Bosé stezky v námi sledovaných lokalitách se zpravidla staly hojně navštěvovanou atrakcí a zvláštní oblibu našly u dětí, pro které jsou zdrojem zábavy, legrace a potěšení.

A v neposlední řadě se nám zalíbila myšlenka Moje stopa = vytvoření opravdové bosé stopy v naší oblíbené lokalitě.

Popis návrhu: Zde co nejpřesněji popište stávající stav a zamýšlený stav.

Současný stav*:

Jedná se o periferní nevyužívanou část prostoru Parku Malinová – Chrповá. Dotčená plocha se nachází na parcele č. 1867 o výměře 377 m² a sousedí podélně s areálem tenisových kurtů (parcely č. 1868 a 1869) nacházejícím se naproti. Plocha je travnatá a nacházejí se na ní vzrostlé stromy. Celkově tato plocha působí osamoceně, tmavě, do určité míry ponuře a částečně zanedbaně v kontrastu s využívanou částí parku, jehož je součástí.

Zamýšlený stav*:

Na zatravněné ploše uvnitř parcely č. 1867 navrhujeme Stezku pro bosé nohy ve tvaru obdélníku (případně oválu). Stezka bude kopírovat tvar parcely, okraj vnějšího obrubníku stezky se bude nacházet zhruba ve vzdálenosti cca 1 m od obvodu parcely. Viz. obr. 2.
Délka Bosé stezky bude činit 96 m, její šířka 1,2 m. Prostor stezky bude rozdělen do jednotlivých polí o délce 2 až 4 m. Povrch těchto polí bude vyplněn materiálem stimulující reflexní plošky chodidel při bosé chůzi. Půjde o mulčovací kůru, šišky, jehličí, špalíky, oblázky, písek, štěrk, ploché kameny – šlapáky, piliny, štěpka,



balanční kladiny a překážky ke zdolání.
Doplňkem stezky bude prostor ve tvaru lidského chodidla (viz. obrázek č.1), rozdělený rovněž do jednotlivých polí, vyplněných různými povrchy. V těchto políčkách budou umístěny nerozebíratelné prvky nožní gymnastiky, včetně návodů ke cvičením. Návštěvníci si budou moci vyzkoušet zručnost při vázání uzlů, malování, házení míčkem, atd. bosýma nohama a zručnost prstů u nohou. Obrubníky stezky navrhujeme z dubového či akátového dřeva nebo z certifikovaného štípaného kamene.
Součástí Bosé stezky bude informační tabule. Na informační tabuli budou vedle provozního řádu Bosé stezky také základní informace o příznivých účincích chůze naboso.

**Kvantifikace
osob zasažených
realizací
návrhu*:**

všichni návštěvníci parku Malinová

**Předpokládané
náklady*:**

187 200 Kč – 364 800 Kč včetně DPH v závislosti na technologickém provedení stezky a použitých materiálech.

Přílohy:

Maximální objem zaslaných dat je 50 MB. Pokud potřebujete doprovodit svůj projekt větší dokumentací, prosím vyplňte v popisu projektu odkaz ke stažení dokumentace.

Poučení:

osobní data navrhovatelů jsou požadována pro potřeby úřadu (k ověření splnění podmínky trvalého pobytu ve správním území MČ Praha 10 a pro komunikaci s navrhovatelem) a nebudou poskytována dalším osobám.

**Souhlasím se
zpracováním
osobních údajů*:**

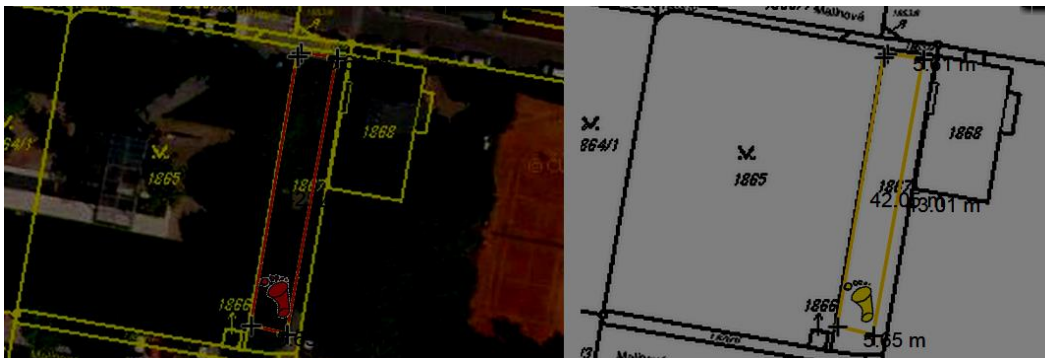
souhlasím

Fotodokumentace současného stavu:





Dotčená parcela se zakreslením bosé stezky



Vizualizace bosé stezky



