



Nejlepší praktické postupy v oblasti bezpečnosti cyklistů - informační list o zlepšeních

Fyzické zdraví



Základní informace

Podle Světové zdravotnické organizace (WHO) lze fyzickou aktivitou nazvat „jakýkoliv pohyb těla, který vyvolává kosterní svalstvo a k němuž je zapotřebí vydávat energii“. (1) Podle údajů WHO jeden ze čtyř dospělých nemá dostatek pohybu. V celosvětovém měřítku jsou ženy méně aktivní než muži (23 % vs. 32 %), obyvatelé zemí s vyššími příjmy jsou méně aktivní (63 % aktivní populace) než obyvatelé zemí se středně vysokými (74 %) a nízkými příjmy (84 %). Intenzivnější fyzická aktivita by celosvětově zabránila až pěti milionům případů předčasných úmrtí. (2) Skutečnost, že celá společnost včetně dětí a mladých lidí žije stále sedavějším způsobem života, je znepokojivá. Jak ukazují údaje EU z roku 2018, jen jedno ze čtyř jedenáctiletých a jedno ze sedmi patnáctiletých dětí udává, že denně alespoň hodinu provádí nějakou středně intenzivní až intenzivní fyzickou aktivitu (aktivita, která zvyšuje srdeční tep) – tedy dokáže splnit limit stanovený WHO. Ve všech státech EU jsou dívky méně aktivní než chlapci. Kromě toho ve všech státech EU platí, a to u obou pohlaví, že mezi 11. a 15. rokem míra fyzické aktivity výrazně klesá. [3].

Jízda na kole je vedle chůze nejčastěji zmiňovaným příkladem skvělé a zcela běžné fyzické aktivity, která se vyznačuje několika přínosy pro zdraví a celkovou zdatnost člověka. Jízda na kole je aerobní pohyb, který má velmi malý dopad na životní prostředí a velmi snadno může být začleněn do běžného dne většiny lidí, ať už jako způsob dopravy, příležitostná aktivita nebo soutěžní sportovní aktivita. Navíc je velmi snadné s touto populární aktivitou začít, a to pro člověka v jakékoliv fyzické kondici. (4) Problémem však je, že pro značnou část populace není snadno dostupný takový prostor, kde by bylo možné cyklistiku provozovat bezpečně nebo jako součást jiných pohybových aktivit [2].


Pozitivní účinky cyklistiky

Jízda na kole je velmi vhodnou fyzickou aktivitou, protože ji lze provozovat v různé intenzitě – například přizpůsobením doby trvání nebo volbou náročnějšího terénu.



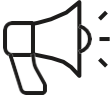
- » Jízda na kole prospívá kardiovaskulárnímu systému člověka:
 - Studie dokazují, že jízda na kole do práce znamená pro lidské zdraví řadu benefitů, včetně posílení funkčnosti kardiovaskulárního systému.
 - Riziko rozvoje kardiovaskulární choroby je u lidí dojíždějících do práce na kole o 46 % nižší, pravděpodobnost úmrtí z důvodu těchto chorob pak dokonce o 52 % nižší [4, 5].
- » Jízda na kole pomáhá eliminovat problémy s vysokým tlakem:
 - Po třech měsících pravidelné jízdy na kole se tlak může snížit o 4,3 %, po půl roce až o 11,8 %.
 - Jízda na kole je účinnou metodou, jak snížit tlak u osob s diabetem 2. typu [4].

- » Jízda na kole pomáhá regulovat hmotnost:
 - Jízda na kole pomáhá zrychlovat metabolismus, budovat svaly a spalovat tělesný tuk. V kombinaci se správnými stravovacími návyky přispívá ke snižování hmotnosti [4].
- » Jízda na kole posiluje kardiorespirační zdatnost:
 - 170–250 minut jízdy na kole týdně může významně zlepšit kondici našich plic [6].
 - Fyzická aktivita jako jízda na kole pomáhá našemu imunitnímu systému bojovat s respiračními chorobami [4].
- » Jízda na kole pomáhá v prevenci různých typů rakoviny, např. močového měchýře, prsu, střev, žaludku a ledvin [1].

Přínosy

	Zlepšuje kardiovaskulární zdatnost
	Pomáhá regulovat krevní tlak
	Pomáhá regulovat množství tělesného tuku a tělesnou hmotnost
	Prospívá zdraví plic

Problémy

	<p>Nutnost zajistit vhodnou infrastrukturu pro cyklisty</p>
	<p>Náklady na plánování, budování a údržbu bezpečných cyklistických sítí</p>
	<p>Nutnost adekvátně a efektivně propagovat cyklistiku v souvislosti se zdravotními benefity</p>

Reference a odkazy

1. *World Health Organization (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour (25 November 2020). In: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>*
2. *UN News (2021). Step up, urges WHO as figures reveal 1 in 4 adults don't exercise enough (14 October 2021). In: <https://news.un.org/en/story/2021/10/1103032>*
3. *OECD/EU (2020). Health at a Glance: Europe 2020. In: https://www.oecd-ilibrary.org/social-issues-migration-health/health-at-a-glance-europe-2020_82129230-en?_ga=2.196882922.771583794.1638133190-107785599.1638133190*
4. *Medical News Today (2021). 10 benefits of cycling (27 May 2021). In: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/benefits-of-cycling#summary>*
5. *Celis-Morales, C. A., Lyall, D. M., Welsh, P., Anderson, J., Steell, L., Guo, Y., Maldonado, R., Mackay, D. F., Pell, J. P., Sattar, N., Gill, J. M. R. (2017). Association between active commuting and incident cardiovascular disease, cancer, and mortality: prospective cohort study. *BMJ*, 357, j1456. In: <https://www.bmj.com/content/357/bmj.j1456>*
6. *Oja, P., Titze, S., Bauman, A., De Geus, B., Krenn, P., Reger-Nash, B., Kohlberger, T. (2011). Health benefits of cycling: a systematic review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 21(4), pp. 496-509.*

Publisher & Media Owner: SABRINA Project Partners

Contact: Olivera Rozi, Project Director, European Institute of Road Assessment – EuroRAP | olivera.rozi@eurorap.org | www.eira-si.eu

Graphic Design: Identum Communications GmbH, Vienna | www.identum.at

Image credits: iStock, SABRINA Project Partners



**SABRINA: No fears
about safety on
two wheels.**

Copyright ©2022

The SABRINA Project has been co-funded by European Union Funds (ERDF, ENI).
The information and views set out in this document are those of the SABRINA Project Partners and do not necessarily reflect the official opinion of the European Union/Danube Transnational Programme.



#safetyon2wheels