

PARTICIPATIVNÍ ROZPOČET MČ PRAHA – ĎÁBLICE PRO ROK 2021

Přihlašovací formulář Návrhu
termín odevzdání do 20. 5. 2021

IDENTIFIKACE NAVRHOVATELE

Jméno a příjmení navrhovatele:

Jana Smrčková

Adresa trvalého bydliště navrhovatele na území MČ Praha - Ďáblice:

Prácheňská 239/7, Praha Ďáblice

Kontaktní e-mail: janabartosova0@gmail.com

Kontaktní telefon: 778 468 855

NÁVRH

Název návrhu:

Bosý chodníček v areálu komunitního centra Vlna

Odůvodnění:

(co nej přesnější odůvodnění návrhu, jakou situaci váš návrh řeší, čím bude přínosný, proč jej budovat apod.)

Vybudování Bosého chodníčku by přineslo obyvatelům Ďabic možnost vyzkoušet si chůzi naboso po různých přírodních površích a nový estetický prvek do už takto hojně navštěvovaného a oblíbeného venkovního prostoru u místního komunitního centra. Říká se, že bosá chůze může přinášet lidem pocity štěstí, svobody, poskytuje zcela nové hmatové prožitky. Chodila obsahují přibližně 200 000 nervových zakončení a jejich stimulace může mít pozitivní účinky (věnují se jim například akupresura nebo reflexní terapie a masáže).

Bosý chodníček je v podstatě ohraničený povrch cesty, upravený přírodním materiálem (šišky, písek, oblázky, kůra, jehličí, kamínky, větvičky apod.) tak, aby poskytl bosým chodidlům rozličnou škálu hmatových a stimulačních vjemů.

Informace jsou převzaty z webu spolku Bosá turistika, více o přínosech bosé chůze se můžete dočíst v příloze 3.

Popis:

(co nejvýstižnější popis návrhu, aktivit, dílčích prvků, funkčnosti, způsobu realizace apod. pro posouzení návrhu)

Navrhují vystavět bosý chodníček o délce 10 m s obrubníkem z plotové kulatiny o průměru 8 cm. Jako prostor k umístění se nabízí "alej" vysazená z mladých stromků u posilovacích strojů. Ideově tak naváže na místo, kde lidé nejrozličnějšího věku mohou udělat něco pro sebe a své tělo. Povrchy použité v chodníčku je možné upřesnit při potvrzené realizaci projektu. Nabízené povrchy jsou uvedené v příloze 3.

Chodníček by byl volně přístupný všem, kdo o něj projeví zájem. Byl by doplněn o informační ceduli velikosti A1 na sloupku.

Předpokládané náklady celkem: 47 495 Kč vč. DPH

ÚŘAD MČ Praha - Ďáblice
č.j. (ev.č.):
doručeno dne: 20. 05. 2021 čas: 21:18 hod
počet listů: 2 počet příloh/svazků: 2 počet a druh nelistinných příloh:
počet listů příl.:
podpis: Kolář

Odhad počtu osob zasažených realizací návrhu: min. 300 (děti ze školky, které tráví čas na hřišti ve vlně, děti a jejich maminky, které si v areálu hrají ve svém volném čase, lidé přicházející si zacvičit na posilovacích strojích, návštěvníci kavárny)
(počet osob, které budou finální podobu návrhu užívat/pro něž by byla realizace návrhu přínosem)

Datum a místo: 20.5.2021 Praha Ďáblice



Podpis Navrhovatele: _____

(Podpisem navrhovatel souhlasí se zpracováním osobních údajů. Osobní údaje budou sloužit pouze pro potřeby úřadu MČ Praha – Ďáblice, pro komunikaci s navrhovatelem a nebudou poskytovány dalším osobám).

Přílohy:

Příloha č. 1: **Podpisový arch** (povinná příloha)

Příloha č. 2: **Anotační fotografie/obrázek**

Příloha č. 3: Nabídka spolku Bosá turistika na výstavbu bosého chodníčku (vizualizace návrhu, technické informace a pro zajímavost další varianty v různých cenových kategoriích)

Další přílohy:

(nepovinné – vizualizace, výkresy, plány, fotodokumentace – v elektronické podobě)

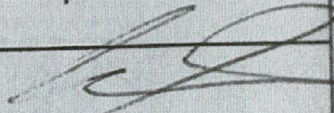

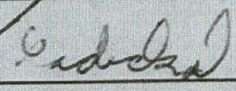
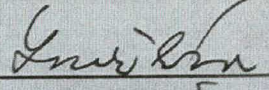
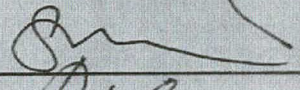
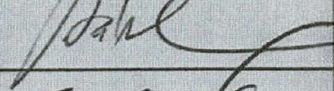
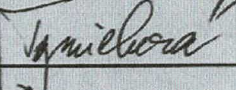
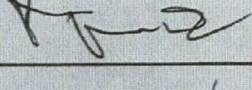
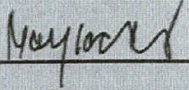
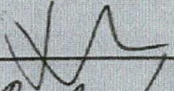
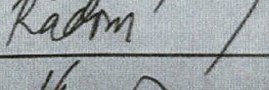
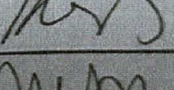
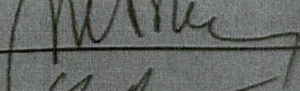
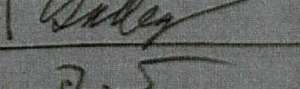

PARTICIPATIVNÍ ROZPOČET MČ PRAHA – ĎÁBLICE PRO ROK 2021

Příloha č. 1 Návrhu

Jméno a příjmení navrhovatele: JANA SMRČKOVÁ

Název návrhu: BOSÝ CHODNÍČEK V AREÁLU KOMUNITNÍHO CENTRA VLNA

Svým podpisem podporuji podání výše uvedeného návrhu v rámci projektu Participativního rozpočtu Městské části Praha - Ďáblice pro rok 2021.

	Jméno a příjmení podporovatele	Adresa bydliště v MČ Praha - Ďáblice	Podpis
1	JAN VOŠTŘE	PRÁCHEŇSKÁ 286/2	
2	PAYLA NEBEŠKA	PRÁCHEŇSKÁ 351/11	
3	LUCIE LADECKÁ	ĎÁBLICKÁ 70/22, PRAHA	
4	Lea Smrčková	Na Terasse 1075/9	
5	Vojtěch Smrček	Prácheňská 239/7	
6	Jana Zdráhalová	Myšlinská 22/6	
7	TYMICH JAROSLAVA	PRÁCHEŇSKÁ 501	
8	Tymich Jan	Pláchaněska 501	
9	Lucie Mohylová	Ďáblická 131/55	
10	Lukáš Mráz	Ďáblická 131/55	
11	PETRA ZADOVÁ	KOŘÍNECKÁ 962/3	
12	JITKA KULHÁNKOVÁ	PRÁCHEŇSKÁ 1067/26	
13	Martin Smrček	Na Terasse 1077/9	
14	MARTIN LADECKÝ	ĎÁBLICKÁ 70/22	
15	LENA JABOVÁ	ĎÁBLICKÁ 70/22	



Bosá stezka

Praha Ďáblice

vyhotovil: Mgr. David Mrhač

9. 5. 2021

PROJEKT



**Městská část
Praha - Ďáblice**

Osinalická 1104/13, Praha 8 - Ďáblice



Bosá turistika[®], z.s.

www.bosaturistika.cz

Základní informace

Pár slov o chůzi naboso:

Chodit, běhat či sportovat naboso je příjemné, zdravé a zcela přirozené. Snad právě proto bosé chůzi mnoho lidí přichází na chuť a zájem veřejnosti o tento druh rekreačního vyžití neustále stoupá.

Zdravotní hledisko:

Chůze naboso je prevencí téměř proti většině ortopedickým problémům (zejména plochým nohám, vbočenému palci atd.), proti plísni, významně posiluje imunitu, díky masáži reflexních plošek na chodidlech stimuluje organismus a zbavuje člověka, škodlivého elektrostatického náboje. V interakci s půdní mikroflórou dochází v mozku k produkci serotoninu, který přispívá k dobré náladě a působí jako antidepresivum.

Bosá chůze a její vliv na vývoj pohybového aparátu dětí:

Vlivem moderní společnosti, zejména nošením nevhodného typu obuvi, se mění kvalita pohybového aparátu dětí. Je zajímavostí, že z 99 % se rodí děti se zdravými nohama.

Přesto v dnešní době má vysoký počet dětí v předškolním věku potíže s chodidly. Jednou z hlavních příčin je nesprávná obuv nebo nedostatek pohybu. Následkem může být plochá noha, vnitřní nebo vnější vybočení paty, patní ostruha, zarůstající nehty, vbočené palce apod.

U předškolních dětí, kdy prsty i chodidlo roste, je vhodné začít se cvičením jako prevencí. Posilováním svalstva usměrnit postavení kostí správním směrem.

Prevence, jakou může poskytnout bosá chůze po zajímavém povrchu se stává velkou vzácností, omezenou na letní pobyt na chatě či u vody. A tak dětská noha, která má vyžrávat a být posilovaná právě chůzí po zajímavém povrchu, strádá.

Relaxační a psychologické hledisko:

Chůze naboso po vhodném přírodním terénu je lidem příjemná. Dopřává pocit svobody, volnosti a radosti. Přináší radost, pohodu a dobrou náladu. Obohacuje vnímání okolní přírody o hmatový vjem a dává tak jejich zážitku další rozměr.

Chůze naboso jako trend ve světě i u nás:

Ve vyspělých západních zemích má chůze naboso mnohaletou podporu. V ČR bylo možno zaznamenat za posledních 8 let několik veřejných akcí, často s mediální podporou, jejichž podstatou byly právě bosonohé aktivity.

Chůze naboso, cestovní ruch a volnočasové aktivity:

Fenomén zvýšeného zájmu o bosou turistiku zaregistrovaly i subjekty cestovního ruchu. Klub českých turistů již začlenil bosou turistiku do svých akcí. Také podnikatelé, majitelé penzionů, turistická centra, města a obce se snaží zatraktivnit své destinace o zážitek z chůze naboso.

Stezky, chodníky a hřiště pro bosé nohy

Nejrozšířenější a bezpečnou formou zprostředkování zážitku bosé chůze, se všemi zdravotními aspekty jsou tzv. Stezky pro bosé nohy.

Jde v podstatě ohraničený o povrch cesty, upravený přírodním materiálem (šišky, písek, oblázky, kůra, jehličí, větvičky apod.) tak, aby poskytl bosým chodidlům rozličnou škálu hmatových a stimulačních vjemů.

Zvláště bosé stezky v parcích městských částí se těší nebývalému zájmu veřejnosti v rámci volnočasových aktivit, o čemž svědčí rok od roku jejich zvyšující se počet a zájem o jejich výstavbu.

Základní popis stezky

Celková délka stezky bude minimálně 10 m, šířka minimálně 0,75 m.

Obrubníky budou tvořeny kvalitní hoblovanou akátovou kulatinou o průměru okolo 14 až 20 cm.

Vzhledem k povaze materiálu nelze unifikovat průměr kulatiny, neboť vzhledem ke své přírodní povaze má akátová kulatina jedinečné parametry, což však v konečném důsledku umožní výraznější estetický efekt z provedeného díla a zvýší atraktivitu lokality.

Bosá stezka z akátu tak v sobě snoubí nejen požadavek na funkčnost, ale stává se též vkusným architektonickým doplňkem umocňující příjemný pocit z daného místa.

Pokud je kladen důraz především na funkčnost, je alternativou bosá stezka z běžné plotové kulatiny (zpravidla se jedná o měkké dřevo) unifikovaného průměru minimálně 8 cm. Výhodou je levnější cena a snadnější instalace, nevýhodou menší odolnost vůči povětrnostním vlivům.

Referenční fotky bosých stezek stavěných z akátu spolkem Bosá turistika, z.s. jsou uvedeny níže pod nabídkou jednotlivých variant.

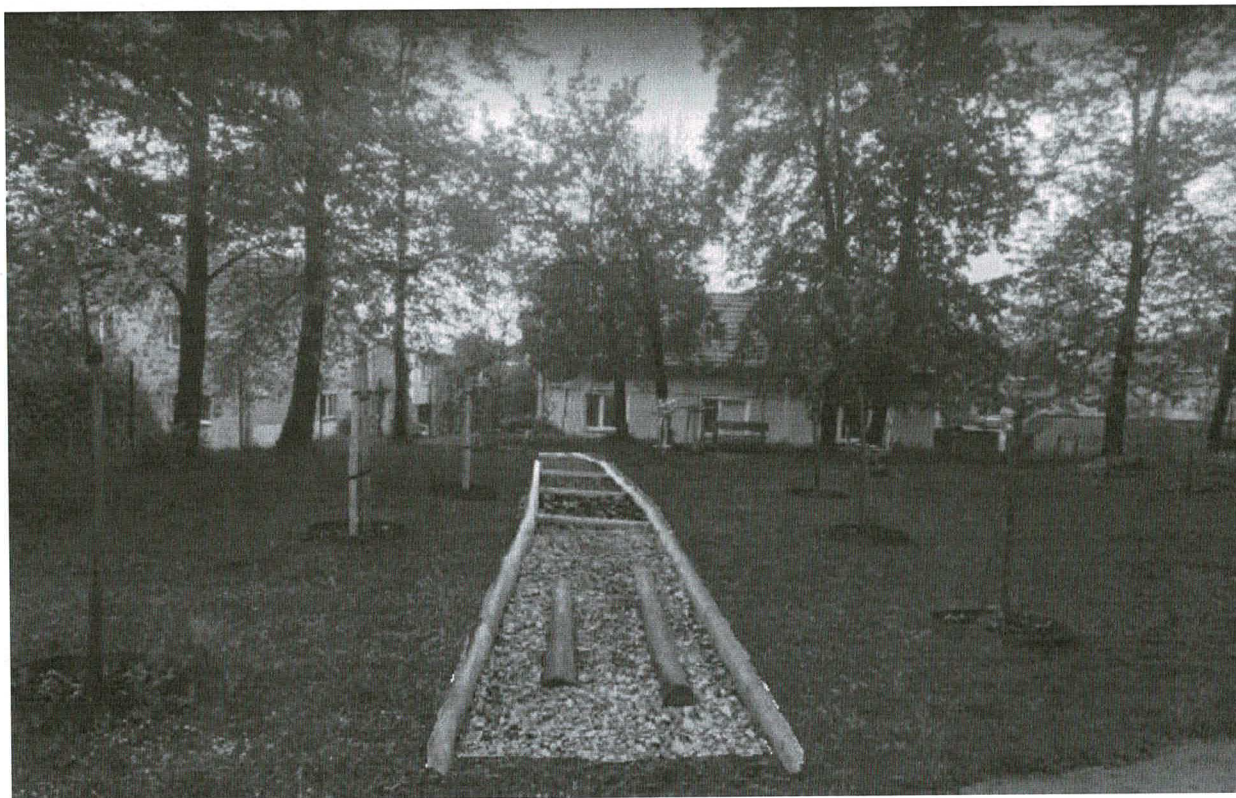
Technické údaje

VARIANTA A

ZÁKLADNÍ TECHNICKÉ PARAMETRY BOSÉ STEZKY

Typ:	CHODNÍK
Délka:	min 10 m
Vnitřní šířka:	0,75 m (tolerance +-5 cm)
Obrubníky z dřevěné kulatiny:	Ø min. 8 cm
Typ dřeva:	běžné plotové dřevo, měkké ošetřené ochranným nátěrem vhodným pro dětská hřiště
Délka pole:	dle typů povrchů (1 m až 2 m)
Počet polí:	8 (možnost variantního řešení)
Cedule:	A1 (sloupek), včetně plastové cedule s textem

Orientační vizualizace



PŘEDPOKLÁDANÁ HODNOTA: 41 300 Kč bez DPH

VARIANTA B

ZÁKLADNÍ TECHNICKÉ PARAMETRY BOSÉ STEZKY

Typ:	CHODNÍK
Délka:	min 10 m
Vnitřní šířka:	0,75 m (tolerance +-5 cm)
Obrubníky z dřevěné kulatiny:	Ø min. 14 cm až 20 cm
Typ dřeva:	akátová kulatina, kvalitní tvrdé dřevo ošetřené ochranným nátěrem vhodným pro dětská hřiště
Délka pole:	dle typů povrchů (1 m až 2 m)
Počet polí:	8 (možnost variantního řešení)
Cedule:	A1 (sloupek), včetně plastové cedule s textem

Orientační vizualizace



PŘEDPOKLÁDANÁ HODNOTA: 70 000 Kč bez DPH

VARIANTA C

ZÁKLADNÍ TECHNICKÉ PARAMETRY BOŠÉ STEZKY

Typ:	OVÁL
Délka:	min 10 m
Vnitřní šířka:	0,75 m (tolerance +-5 cm)
Obrubníky z dřevěné kulatiny:	Ø min. 14 cm až 23 cm
Typ dřeva:	akátová kulatina, kvalitní tvrdé dřevo ošetřené ochranným nátěrem vhodným pro dětská hřiště
Délka pole:	dle typů povrchů (1 m až 2 m)
Počet polí:	8 (možnost variantního řešení)
Cedule:	A1 (sloupek), včetně plastové cedule s textem

Orientační vizualizace



PŘEDPOKLÁDANÁ HODNOTA: 80 000 Kč bez DPH

Referenční fotky postavených stezek

