

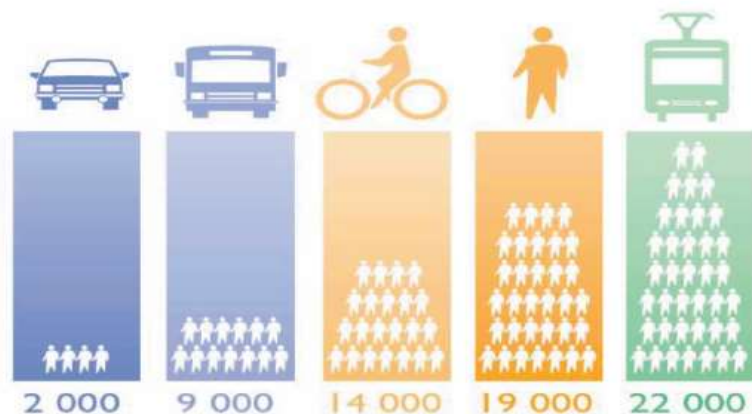
Jízdní kolo jako prostředek podpory zdraví zaměstnanců Fakultní nemocnice Olomouc

Martin Pejzl, Roman Havlík, Martin Pejzl

Cyklistika a doprava

Podpora cyklistické dopravy má několik výhod z hlediska dopravní účinnosti.

- Úspornější využití prostoru ve městech ve prospěch životního prostředí
- Opotřebovává méně silniční síť
- Snižuje potřebu výstavby nové dopravní infrastruktury
- Zlepšuje průchodnost pro motorová vozidla



Obrázek 7. Počet osob, které projdou nebo projedou 3,5 metrovým úsekem městského prostoru za 1 hodinu (Buis, 2009)

Přínos pro zdraví

Na Bike konferenci v Brně v roce 2012 sdělil ministr zdravotnictví Leoš Heger, že na zdraví se podílí následující determinanty zdravotního stavu: 1/4 zdravotní péče, z 1/4 genetika a „zbylé“ 2/4, představují životní styl.

Jízdou na kole nebo chůzí do zaměstnání můžeme nahradit výpadek aktivity, která je pro naše zdraví nutná a přirozená. Jízda na kole do zaměstnání a zpět ze vzdálenosti 3-7 km (15-20 minut na kole) odpovídá třiceti minutám střední fyzické zátěže, tedy minimální doporučené denní dávce aktivního pohybu.

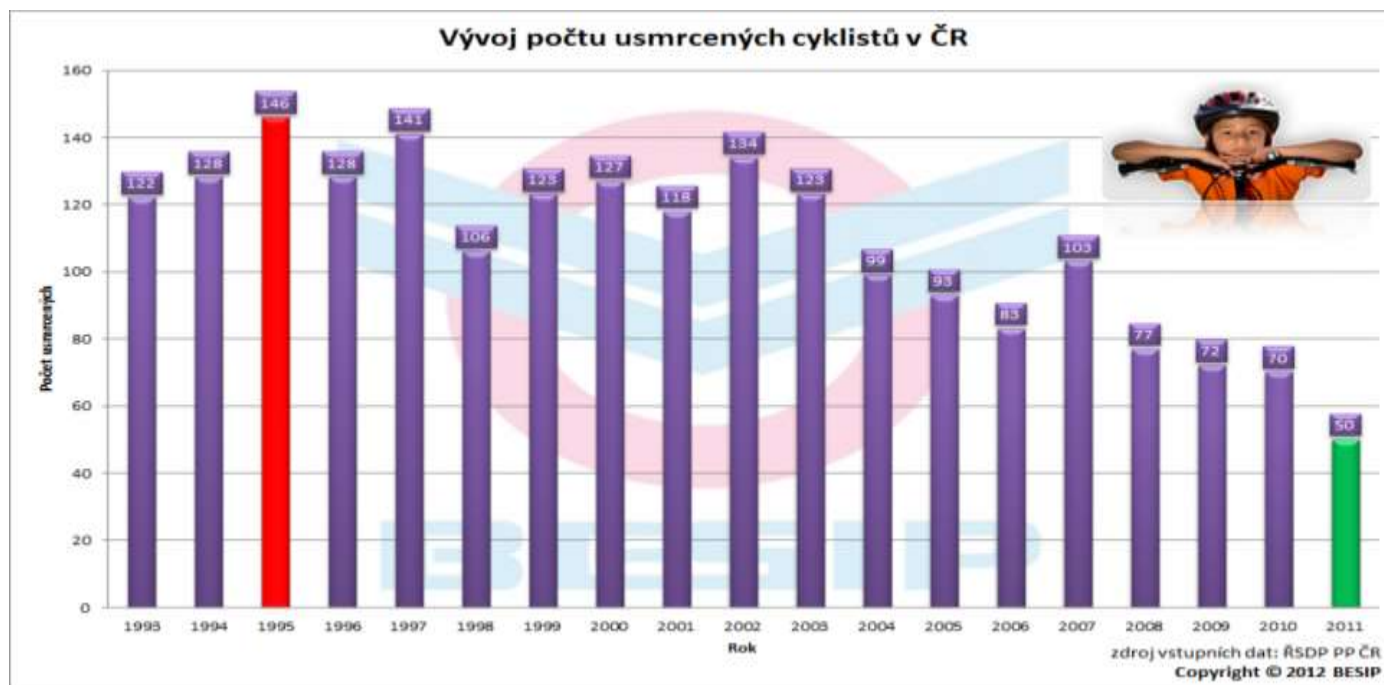
Aktivita	Výdej v kJ/hod.
Bowling, mírné posilování, pomalý tanec, rekreační volejbal	664
Chůze 6 km/h	1000
Lyžování sjezd, intenzivní posilování, rychlý tanec	1331
Aerobik	1344
Tenis rekreační	1554
Jízda na kole 17 km/h, běh na lyžích	1773
Jízda na kole 21 km/h, plavání prsa	2217
Běh 10 km/h	2520
Jízda na kole 25 km/h	2662
Jízda na kole nad 28 km/h	3658



Bezpečnost

- používáním bezpečnostních prvků (helmy, reflexní pásy, světla a blikačky)
- za posledních 10 let jde o snížení úmrtí na polovinu

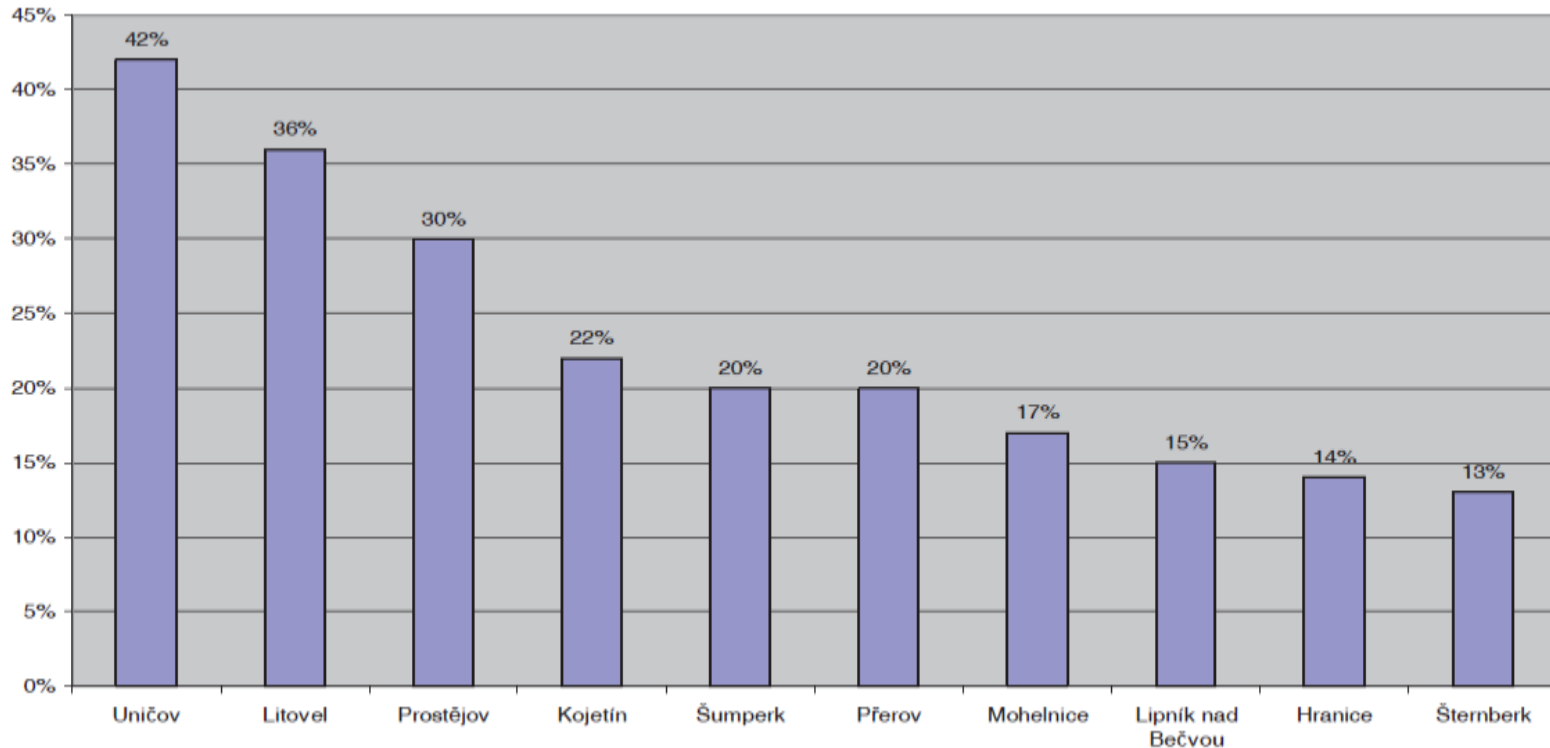
Počty usmrcených cyklistů v letech 1993-2011 (ŘSDP PP ČR, 2012)



Olomouc a cyklodoprava

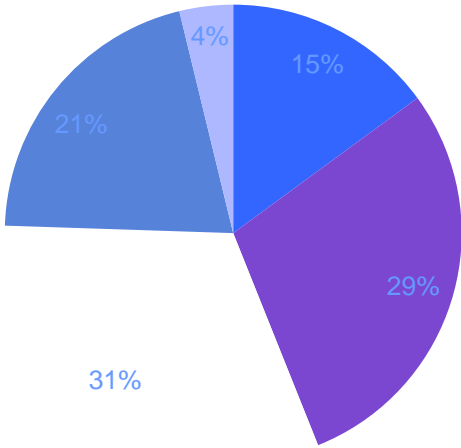
Město Olomouc i přes svůj krajský potenciál není ani v první desítce měst v kraji !!! Jeho umístění až v třetí desítce je poněkud smutné.

Podíl cyklistické dopravy na dělbě přepravní práce (Olomoucký kraj, 2009)



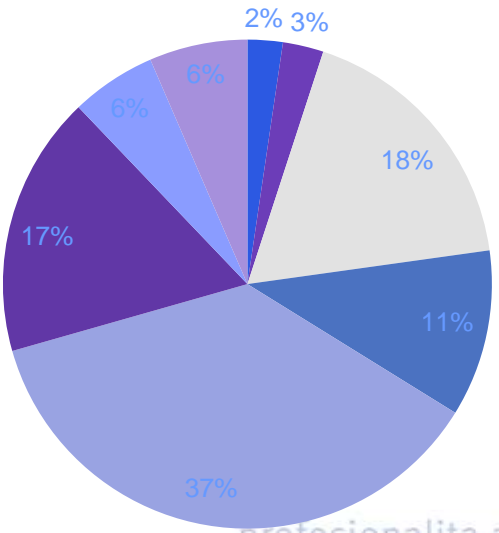
Věkové složení zaměstnanců a kategorie zaměstnání dojíždějících do FN na kole

Věkové složení (n=816)



Kategorie zaměstnání

- 20+
- 30+
- 40+
- 50+
- 60+



- dělník
- jiný odborný pracovník
- lékař
- ostatní zdravotní pracovník s odbornou způsobilostí bez odborného dohledu
- sestra
- THP
- zdravotní pracovník nelékař pod odborným dohledem nebo přímým vedením
- zdravotní pracovník s odbornou specializovanou způsobilostí

Výsledky výzkumu

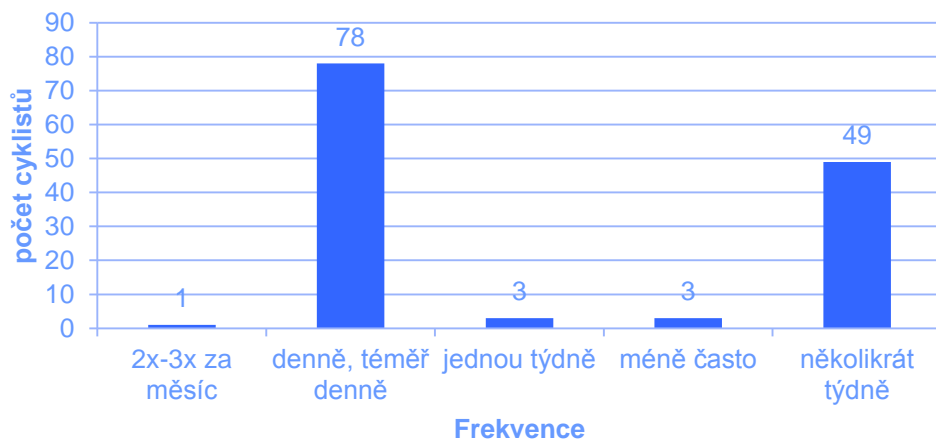
Zaměstnanci FN Olomouc se dopravují do zaměstnání

	„jaro – podzim“	„zima“
Autem	37%	43%
pěšky	30%	33%
MHD, bus, vlak	17%	22%
kolo	16%	2%
motocykl, moped	1%	0%

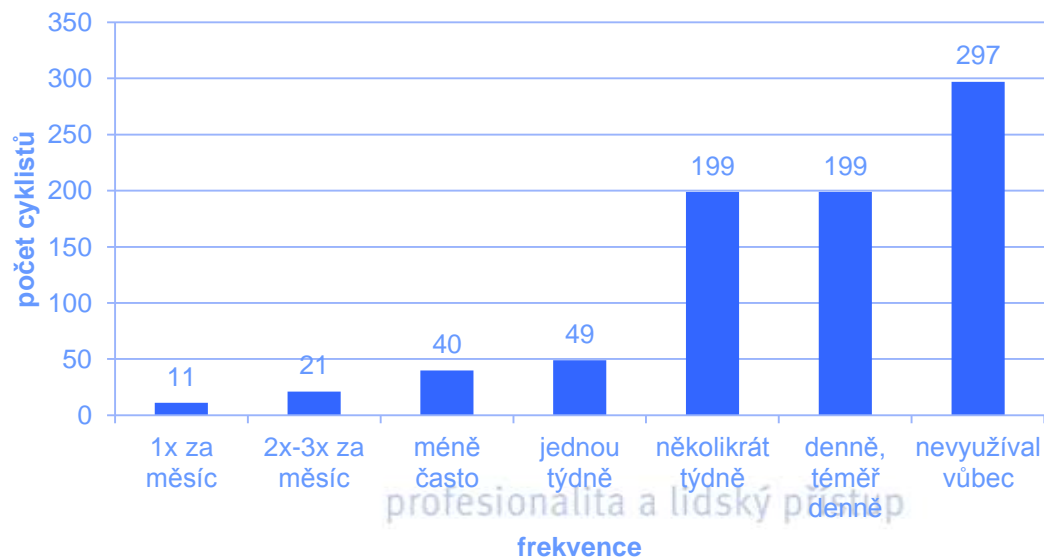
**70 % dojíždí nebo dochází z krajského města Olomouc
dojezdová nebo docházková vzdálenost < 10 km jedním směrem**

Frekvence využití jízdního kola pro cesty do zaměstnání u cyklistů (jaro-podzim)

Frekvence použití jízdního kola

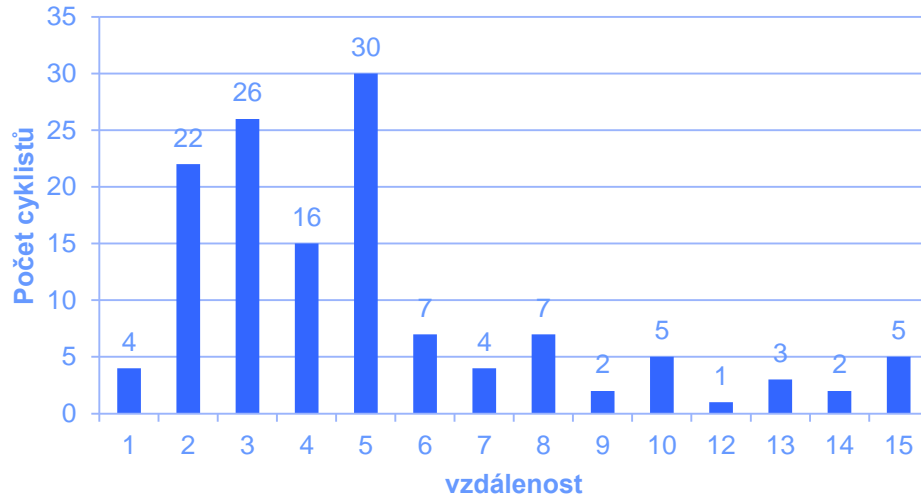


Frekvence doježdění po zmírnění překážek

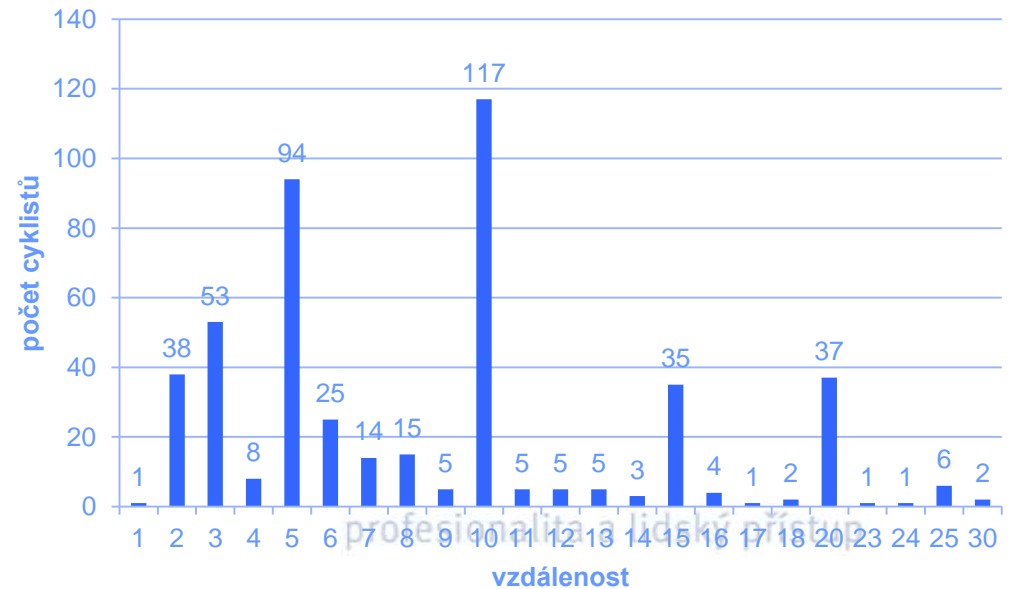


Dojezdová vzdálenost

Dojíždková vzdálenost do zaměstnání (n=134)

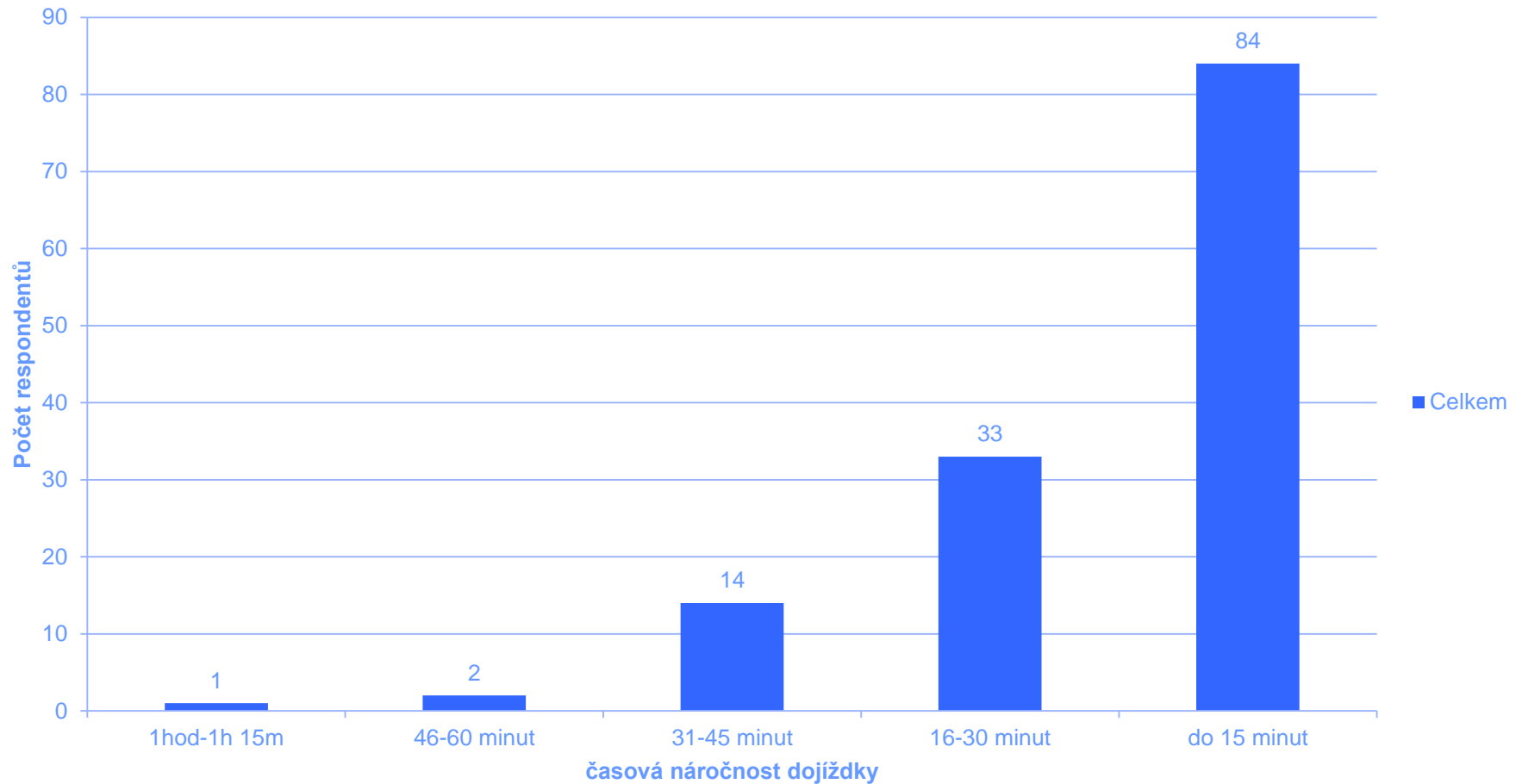


Dojezdová vzdálenost po odstranění překážek (n=477)

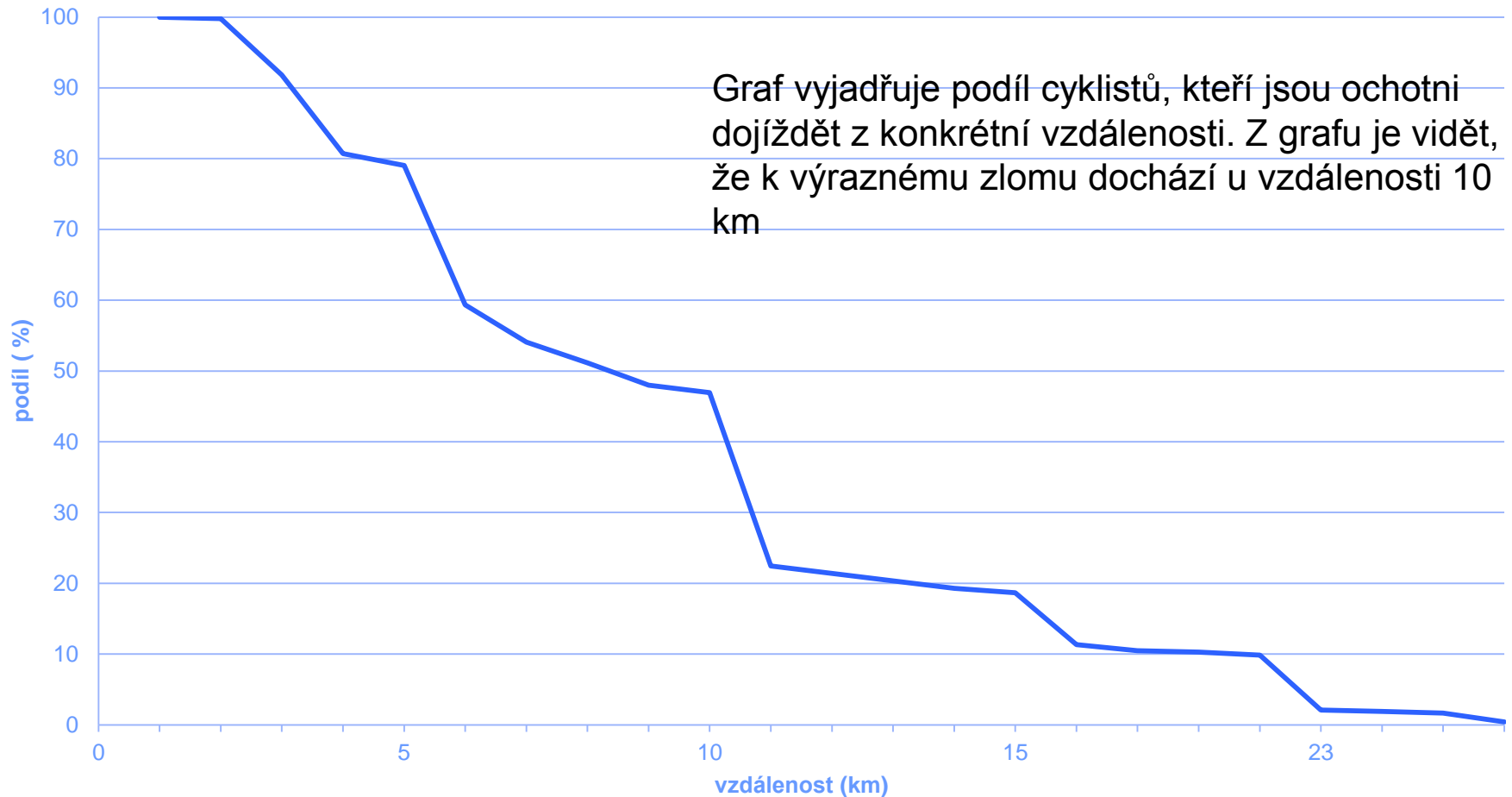


Časová náročnost

Čas nutný k přesunu do zaměstnání

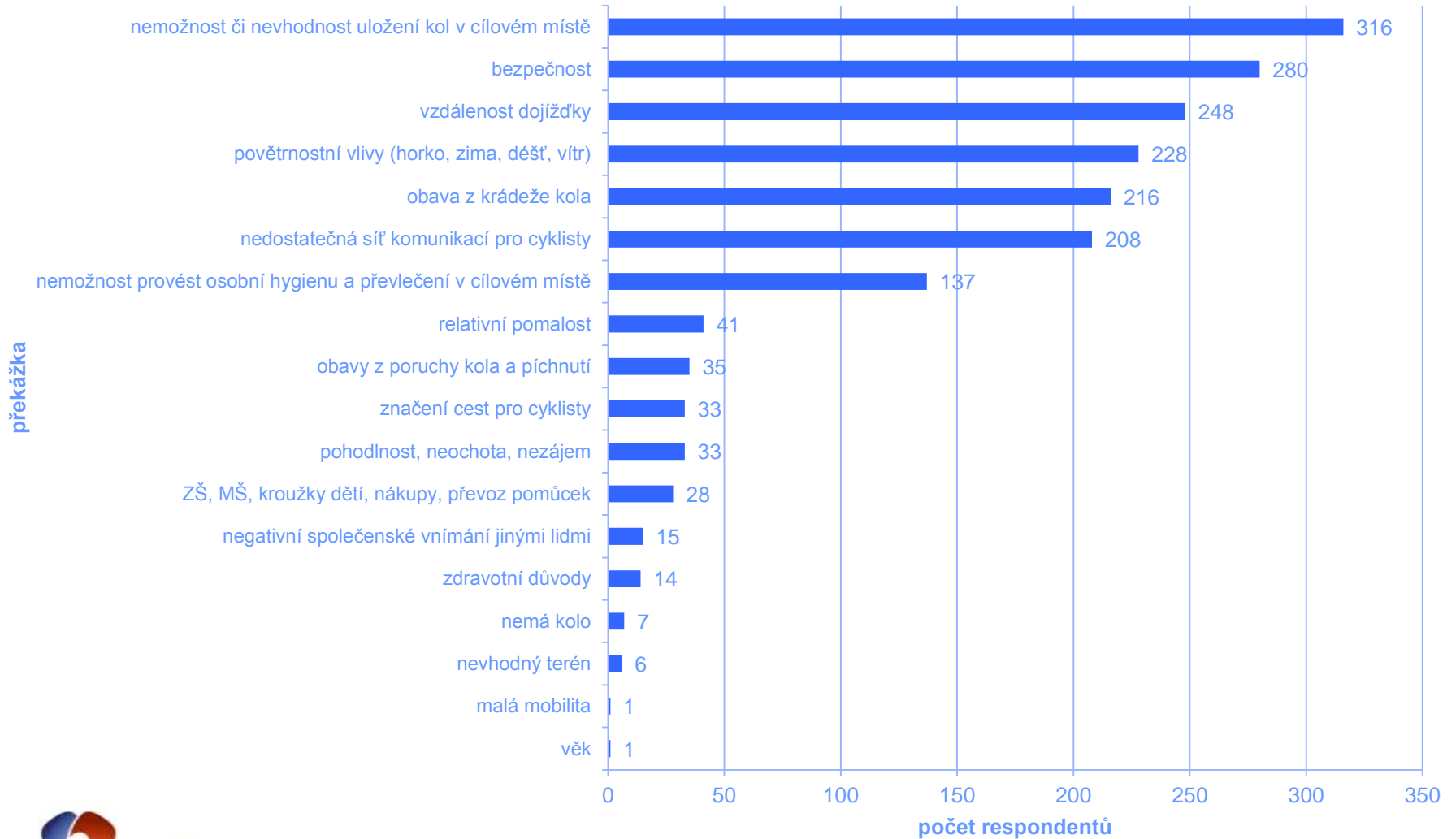


Ochota dojíždět na vzdálenost po odstranění překážek



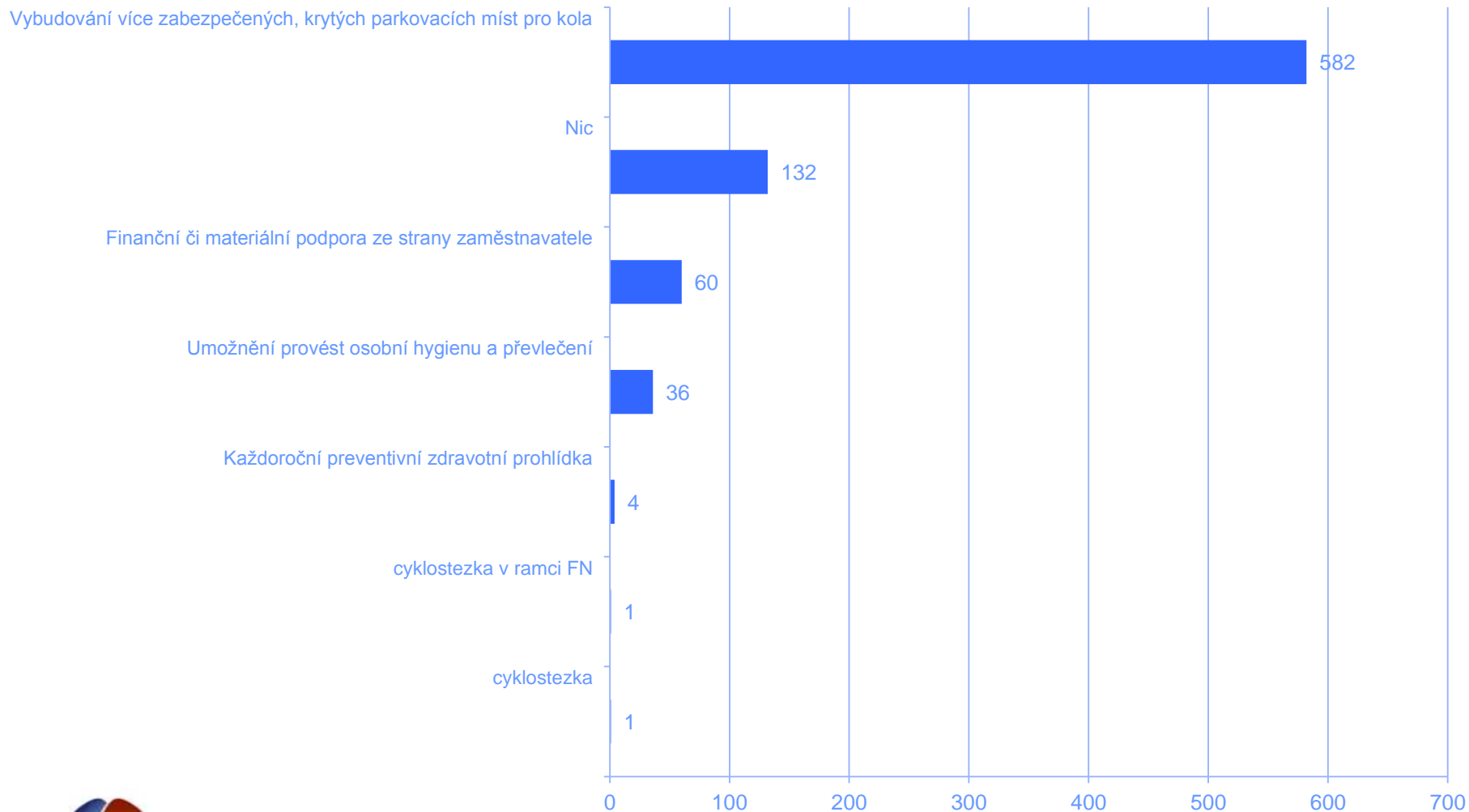
Překážky

Překážky v častějším využití kola



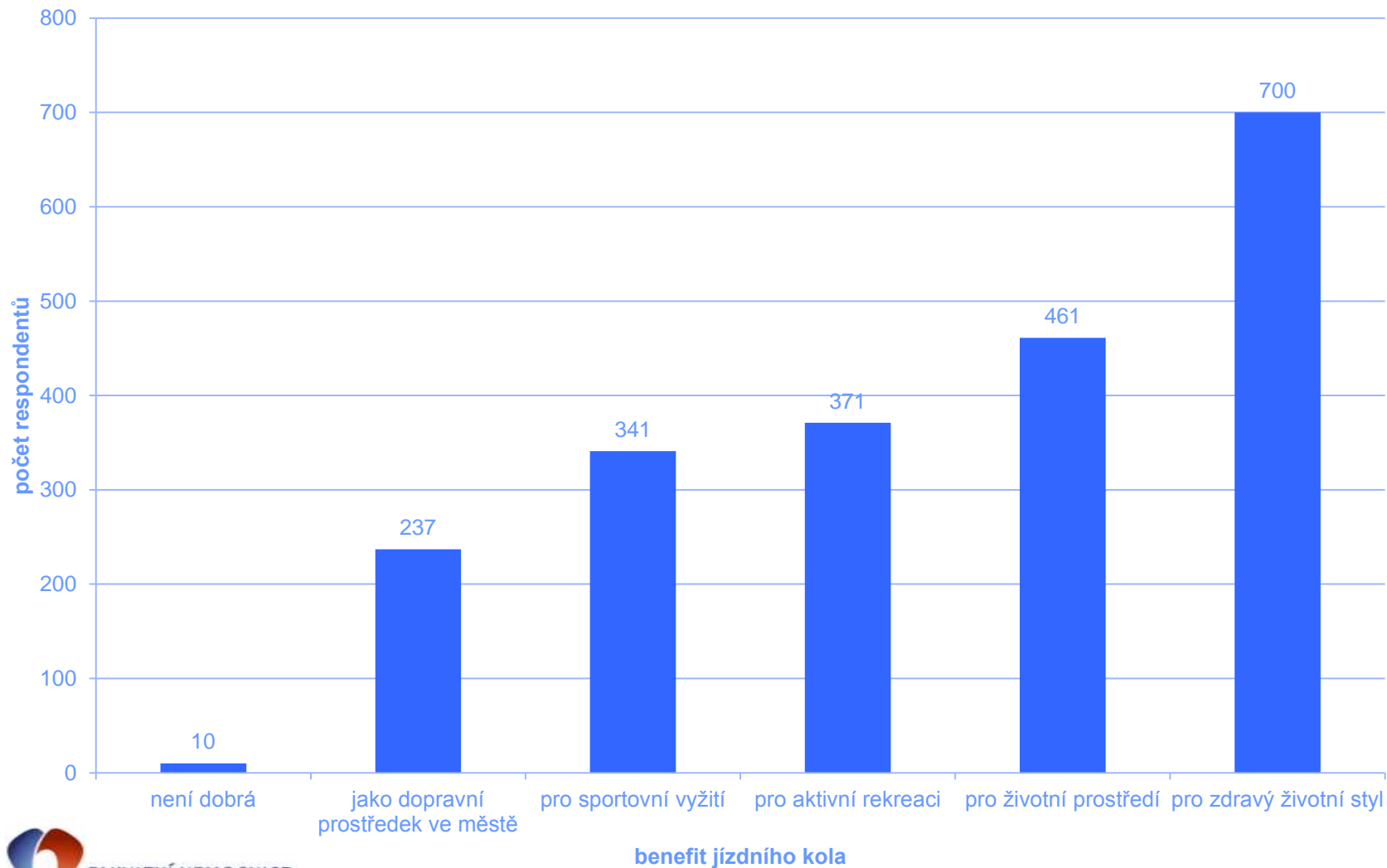
Podpora zaměstnavatele

Zlepšení podpory zaměstnavatele



Motivační faktor

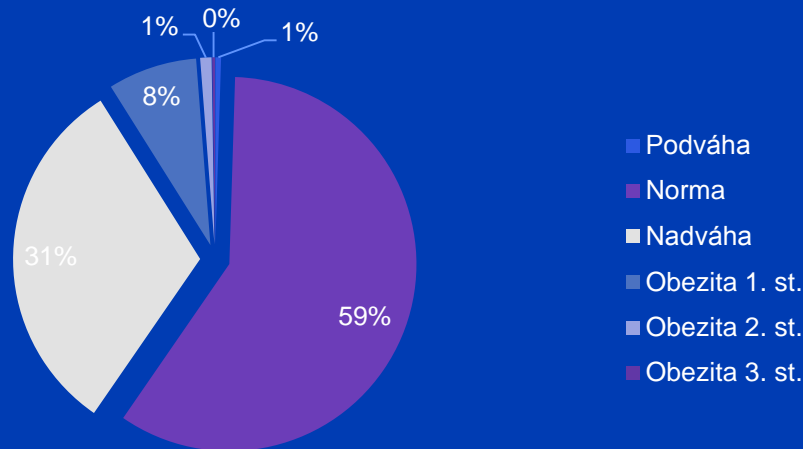
Jízdní kolo jako motivační faktor (n=816)



Výsledky výzkumu

Zaměstnanci FN Olomouc – index tělesné hmotnosti a subjektivní zdravotní stav

Index tělesné hmotnosti(n=816)



Zdravotní stav subjektivně (n=816)



Výsledky výzkumu

Podíl jízdního kola na přepravě zaměstnanců FN Olomouc

16%

Po odstranění překážek zvýšení podílu

55%

Hlavní motivační faktor – **zdravý životní styl** (86% oslovených)

Překážky bránící častějšímu použití jízdního kola (výběr nejčtenějších odpovědí)

Druh překážky	Počet odpovědí
nemožnost či nevhodnost uložení kol v cílovém místě	316
bezpečnost	280
vzdálenost dojížděky	248
povětrnostní vlivy (horko, zima, déšť, vítr)	228
obava z krádeže kola	216
nedostatečná síť komunikací pro cyklisty	208
nemožnost provést osobní hygienu a převlečení v cílovém místě	137



DĚKUJI ZA POZORNOST