

## Chodníky pro seniory

Je prokázáno, že senioři již tolik nezvedají při chůzi nohy, že mají snahu je spíše šoupat po zemi. Podle norem mají být chodníky rovné. Jenže ony občas nejsou. Výsledek je pak ten, že senioři o nerovnost zakopnou a upadnou na zem. Seniorům se již také nepodaří pád vyrovnat – mají pomalejší reakce. A pády seniorů jsou mnohem nebezpečnější než pády mladších. Jelikož již nemají tak pevné kosti, tak může pak dojít například i ke zlomení krčku stehenní kosti. A to je již docela závažné. Někteří senioři na přidružený zápal plic i umírají. Ovšem i lehčí zranění znamenají pro seniory zásadní znepríjemnění, již tak nespokojeného, života. Před měsícem upadl u nás jeden senior na schodech od prodejny. A před třemi týdny se podařilo nakonec i mně upadnou na nástupišti vlakovém, které je tvořené panely. Některé byly totiž až o pět centimetrů níže, než ty druhé. Koho by to napadlo? Někteří senioři pro nebezpečnost chodníků také již méně vychází ven.

Co s tím?

- 1) Apelovat na obce, většina chodníků je totiž v jejich správě, aby chodníky srovnaly. Nebo alespoň provizorně nerovnosti označily barvou. Například asi polovina přechodů pro chodce přes silnice nepřechází do silnice pozvolna, ale skokem (schůdkem) !
- 2) V rámci projektu Politika zezdola (pro občany) realizovat projekt Chodníky pro seniory. To znamená zařídit alespoň označení nerovných chodníků žlutou nebo bílou barvou (ve spreji).
- 3) Připomínat seniorům, aby se zásadně dívali na místo, kam šlapou. Rozhlíželi se kolem, jedině až po zastavení. Také je dobré došlapovat více přes patu. Chodit s jednou nebo s dvěma hůlkami je také bezpečnější.

## Chůze seniora

Koukej se kam šlapeš  
a šlapej, kam se koukáš,  
jisto jistě chápeš -  
jinak si brzy zoufáš.  
Dívej se kam jenom šlapeš -  
nemocnicím snížíš zátěž !

Osobně jsem již nerovnosti na chodnících v mém okolí začal barvou označovat.

Jedna plechovka barvy stojí tak okolo 150 Kč. Žlutá barva bývá dražší než bílá.

Jestliže se někdo ke mně přidáte, prosím, zašlete mi o tom zprávu a popište označený prostor.

Jednodušší je místo s nerovností vyfotografovat v detailu, a potom tak, aby se dalo poznat, kde to je. Odvážnější pak fotografie mohou poslat na příslušný úřad. Ti méně odvážní pak na mou e-mailovou adresu ([joukl@joukl.cz](mailto:joukl@joukl.cz)).

Projekt Chodníky pro seniory zaštituje občanská iniciativa téhož jména. Představitel je osobně Zdeněk Joukl, [www.joukl.cz](http://www.joukl.cz).

Uvítáme, když se k projektu připojí některé obce nebo města.

Zdeněk Joukl, praktický sociolog atd.

4.9.2022