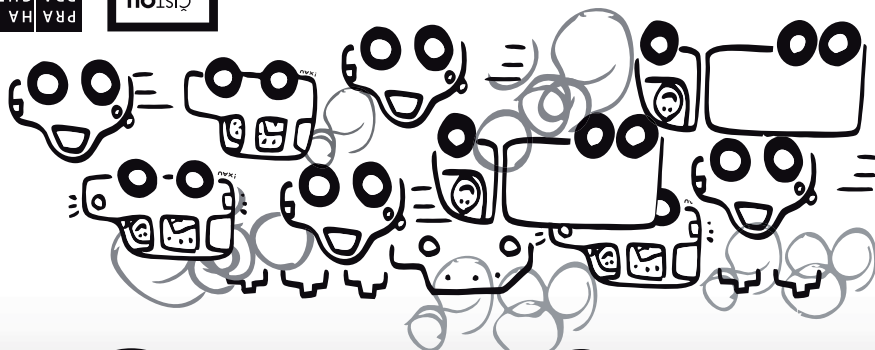


PRA
HA
PRA
GUE
PRA
GA
PRA
G

ČISTOU
STOP
OU
PRAHOU



NEJDE TO LEPE?



ČISTOU
STOP
OU
PRAHOU

PRA
HA
PRA
GUE
PRA
GA
PRA
G

JSEM PAN POHODLNÝ
A PROVEDU VÁS TOUTO BROŽURKOU.
JE O PRAZE, O ZDRAVÍ A TAKY
O DOPRAVĚ – O TĚ SE HODNĚ MLUVÍ, ALE
MÁLOKDY V SOUVISLOSTI SE ZDRAVÍM.
AUTA JSOU SICE ČÍM DÁL TÍM ŠETRNEJŠÍ,
ALE JEJICH POČET ZBĚSILE ROSTE. NAVÍC
JIMI JEZDÍME STÁLE VÍCE, JEN V PRAZE
SE JEDNÁ O 7,3 MILIARD KM ROČNĚ.
TAKOVÉ MNOŽSTVÍ ZPŮSOBUJE NADMĚRNÉ
ZNEČIŠTĚNÍ OVZDUŠÍ A TÍM ROSTE
I POČET PŘEDČASNÝCH ÚMRTÍ. A TO PŘECE
NECHCEME. POJĎME TO ZMĚNIT!
CHCI BÝT ZDRAVÝ, PRAHA CHCE
BÝT ZDRAVÁ!



Do 2 km je kolo nejrychlejší
dopravním prostředkem ve městě

Každému člověku v EU zkracuje
znečištěné ovzduší život v průměru o 11 měsíců

Pouze 1 % Pražanů kombinuje dopravní prostředky

Automobilová doprava
se podílí na celkových
emisích tuhých znečišťujících
látek (TZL) více než z 85 %

75–90 % zdraví škodlivých
látek v Praze je produkováno
motorovými vozidly

**561 LIDÍ ROČNĚ ZEMŘE V PRAZE
JENOM NÁSLEDKEM ZNEČIŠTĚNÉHO
OVZDUŠÍ** 29 % ČINÍ PODÍL AUTOMOBILOVÉ DOPRAVY

887 REGISTROVANÝCH AUT (2018) V PRAZE NA
NA KAŽDÝCH 1000 OBYVATEL PRAHY KAŽDODENNÍCH CESTÁCH

21 % cest autem po Praze je kratších než 2 km

1.154.376 (2018)
**REGISTROVANÝCH AUT
V PRAZE**

**V Praze
stráví řidič
zhruba
19 minut
každý den
v kolonách**

Průměrná
obsazenost
automobilu
v Praze je
1,3 osoby

**V ČR je 52 %
dospělých obézních**

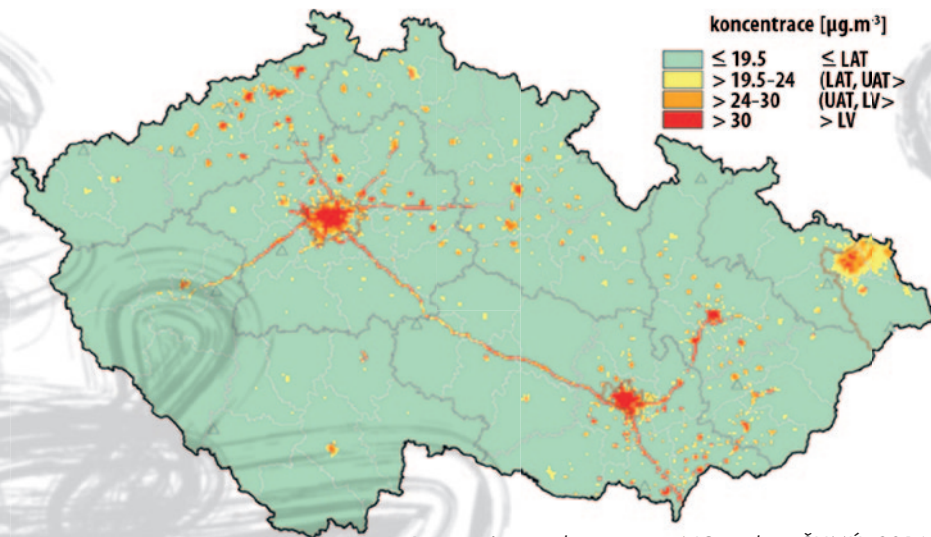
V PRŮMĚRU 90 % SVĚ
EXISTENCE KAŽDÝ AUTOMOBIL
VE MĚSTĚ JEN STOJÍ A ZABÍRÁ
TÍM CENNÝ PROSTOR

12 m² zabírá jeden
zaparkovaný
automobil

VLIV DOPRAVY NA ŽIVOTNÍ PROSTŘEDÍ VE MĚSTĚ



Přestože se díky novým technologiím daří snižovat množství emisí na jedno auto, ovzduší, které dýcháme, to nepomáhá. Vozidel totiž stále přibývá – v roce 2018 jich v Praze bylo registrováno již 870 na 1000 obyvatel, tzn. 1 154 376 evidovaných vozidel. Z mapy koncentrace oxidů dusíku (NO_x) v ovzduší vystupují města a dálnice jako rozjitřené rány.



Roční průměrná koncentrace NO_x , zdroj: ČHMÚ, 2016

Možná si říkáte:
No a co? Špatné
ovzduší je daní
za pokrok a blahobyt!
Na znečištěnou
přírodu tu nikdo
neumírá... Zato
dopravní nehody! To
je, panečku, problém!
Jsou toho přece
plné noviny!

OVZDUŠÍ ZNEČIŠTĚNÉ
AUTY ZKRACUJE
ŽIVOT O 11 MĚSÍCŮ
(PRŮMĚR ZA CELOU EU).

JE MI KOLEM ČTYŘICÍTKY, MÁM
SKVĚLOU PRÁCI, VYDĚLÁM PENÍZE
A ROZHODNĚ SE NEFLÁKÁM. DOSTAL JSEM
SLUŽEBNÍ AUTO, ABYCH VŠE STÍHAL, ALE
DOMŮ SE STEJNĚ VRACÍM POZDĚ, KDYŽ DĚTI
UŽ SPÍ. NEMÁM DOST ČASU NA SEBE A TAKY
JSEM PŘIBRAL, ZAČÍNÁ MĚ ZLOBIT ZDRAVÍ.
NĚCO BUDU MUSET ZMĚNIT...



YOU ARE HERE

ZHRUBA
19 MINUT DENNĚ
STRÁVÍ ŘIDIČ V PRAZE
V KOLONÁCH.





Které látky nám zkracují život?

POLYCYKLICKÉ AROMATICKÉ UHLOVODÍKY

Mutagenní a rakovinotvorné látky, vznikají pálením ropných produktů.

PRACHOVÉ ČÁSTICE

Fungují jako nosiče karcinogenních látek do krve, vznikají z otěru brzdových destiček či pneumatik o vozovku a ze spalovacích motorů.

OXIDY DUSÍKU

Vznikají spalováním paliva a zvyšují pravděpodobnost onemocnění dýchacích cest.

ALDEHYDY

Jsou výsledkem nedokonalého spalování. Zvyšují riziko rakoviny a leukémie, dráždí oči a sliznice, zapříčiňují poruchy dýchání, astma, kožní alergie.

PŘÍZEMNÍ OZÓN

Vzniká chemickými reakcemi výfukových plynů za působení slunečního záření. Dráždí spojivky, vyvolává kašel a zhoršuje dýchání.

POHON 	CO ₂ OTĚPLOVÁNÍ PLANETY	PAU polyaromatické uhlovodíky	SPM prachové částice	NO _x oxidy dusíku	ALDEHYDY	O ₃ přízem- ní ozón	HLUK	ZÁBOR MÍSTA 12 m ²
BENZÍN NAFTA 	ANO	ANO	ANO, z motoru, brzd, pneu, víření	ANO	ANO	ANO	NEJVĚTŠÍ	ANO
HYBRID 	ANO, nižší emise v městském provozu	ANO, nižší emise v městském provozu	ANO, z motoru, brzd, pneu, víření	ANO, nižší emise v městském provozu	ANO, nižší emise v městském provozu	NIŽŠÍ	hluk nad 50km/h (od pneu a aerodynamický hluk)	ANO
ELEKTRO- MOBIL 	ANO, při výrobě energie	ANO, nižší emise, vypouštěny z uhelných elektráren	ANO, z motoru, brzd, pneu, víření	ANO, nižší emise, vypouštěny z uhelných elektráren	ANO, nižší emise, vypouštěny z uhelných elektráren	NE	hluk nad 50 km/h (od pneu a aerodynamický hluk)	ANO
PLYN 	ANO, o 10–30% nižší emise než u spalovacích motorů	ANO, nižší emise	ANO, z motoru, brzd, pneu, víření	ANO, nižší emise	ANO, nižší emise	NIŽŠÍ	stejný jako u ostatních pohonů	ANO

**JSOU AUTA NA
ALTERNATIVNÍ POHONY ŘEŠENÍM,
KTERÉ NÁS SPASÍ?**



**POKUD JEZDÍTE
ČASTO A NA KRÁTKÉ
VZDÁLENOSTI – ZEJMÉNA
VE MĚSTĚ – JE TO LEPŠÍ
ŘEŠENÍ!**

**JAK VIDÍTE, VÝMĚNA
AUTA ZA JINÉ SE ŽETRŇEJŠÍM
POHONEM NAŠE MĚSTO NESPASÍ.
KUDY TEDY VEDE CESTA – CO MŮŽU
UDĚLAT, ABYCH OMEZIL
ZNEČIŠŤOVÁNÍ A TŘEBA I UŠETŘIL?**





BEZ AUTA
SE NEOBEJDU, ALE MOŽNÁ
MŮŽU SNÍŽIT MNOŽSTVÍ EMISÍ
A HLUKU, KTERÉ MÁ MOJE
AUTO NA SVĚDOMÍ. JAKÉ
ČASTÉ CHYBY DĚLAJÍ ŘIDIČI,
SI MŮŽETE PŘEČÍST NA TÉTO
DVOJSTRANĚ.



1. KRÁTKÉ JÍZDY

Největší spotřebu má studený motor. Z toho vyplývá, že viníkem zvyšování spotřeby je popojíždění po městě s častými zastávkami, kdy se motor ani nestihne ohřát. Řidiče takové cesty stojí větší peníze, okolí na ně doplácí zhoršením zdraví z vyšších emisí. **Během prvního kilometru motor s průměrnou spotřebou sedm litrů spálí dvojnásobek.**

2. PŘERUŠOVANÁ JÍZDA

Styl brzda/plyn nikomu nepomůže, maximálně globálnímu oteplování. Zbytečná akcelerace v městském provozu způsobuje několikanásobné zvýšení emisí oproti plynulé jízdě. Prudké brzdění na každé další křižo-

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ SOUČÁSTKA
V AUTĚ, KTERÁ MÁ VLIV NA EMISE
A HLUK VOZU, JE ŘIDIČ. VELKÝ VLIV
MÁ TAKÉ KONSTRUKCE MOTORU
A SPRÁVNÁ PÉČE O AUTO.



vatce dostává do vzduchu více zbytečného prachu.

3. PŘÍLIŠ RYCHLÁ JÍZDA

Při nedodržování rychlostních limitů stoupá spotřeba paliva, **nejvíce je to znát na dálnici.** Pokud při rychlosti 130 km/h máte spotřebu 8 litrů na sto kilometrů, při rychlosti 160 km/h to může být až 10,5 litru na 100 km. Také je škoda nevyužít občas setrvačnosti – rychlost auta ale nesmí klesnout výrazně.

4. KLIMATIZACE

Jedním z velkých žroutů paliva je klimatizace. Je užitečná zejména v letních měsících, ale **na krátké vzdálenosti** je její **přínos minimální** a **spotřeba paliva se zvýší o 10 %**. Navíc, je-li rozdíl mezi vnitřní a venkovní teplotou velký, hrozí onemocnění.

5. PODHUŠTĚNÉ PNEUMATIKY

Zvyšují **spotřebu** až o půl litru na 100 km a navíc je to nebezpečné.

6. ZBYTEČNOSTI

Prázdný střešní box, nosič kol či zahrádka **zvyšují spotřebu** až o 1 l na 100 km. Každých deset kg nákladu v autě zvyšuje spotřebu přibližně o desetinu litru na 100 km.

7. BĚH MOTORU NAPRÁZDNO

Zaparkované auto smrdět nemusí a podle zákona ani nesmí. Obtěžování okolí zbytečnými emisemi a hlukem může řidiče přijít až na **2 500 Kč**. Nezapomeňte při parkování, delším čekání, v kolonách apod. vypínat motor.



NEJEZDI
JAK
PRASE

Co zvyšuje produkci rakovinotvorných látek?

každých 10 kg nákladu
= 0,1 l / 100 km

podhuštěné pneumatiky
= 0,5 l / 100 km

střešní box = 1 až 2 l / 100 km

otevřená okénka při rychlé jízdě
= 0,3 l / 100 km

přívěsný vozík = 1 l / 100 km

špatný styl jízdy = 2 l / 100 km

PRŮMĚRNÁ
OBSAZENOST
OSOBNÍCH
AUTOMOBILŮ
V PRAZE JE JEN
1,3 OSOBY NA
AUTOMOBIL!



12,7
×



PRAŽSKÁ INTEGROVANÁ DOPRAVA



Pražská integrovaná doprava (PID) zahrnující i městskou hromadnou dopravu v Praze (MHD) i příměstské autobusové a vlakové linky S velmi často představuje nejrychlejší a nejlevnější spojení v rámci Prahy i mezi Prahou a Středočeským krajem. Mnozí z nás jezdí výhradně autem, ale pokud se naučíme vhodně „míchat“ auto, PID, chůzi a jízdu na kole, můžeme snížit čas určený k přepravě až o 30 %, získat lepší fyzickou a cenný čas pro sebe i své blízké.

RYCHLE A LEVNĚ

S 503 linkami PID a včetně desítek vlakových linek S máme nepřeberně množství možností, jak se dostat do školy a za zábavou. Zkuste změnu, budete překvapeni!

CELOROČNÍ KUPÓN MHD V PRAZE

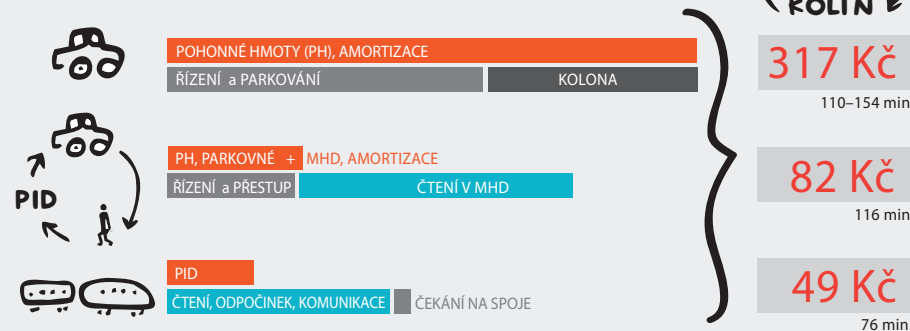
- 10 Kč** denně pro dospělé
4 Kč denně pro děti, studenty, seniory
- slevy pro maminky s dětmi do tří let
 - děti do 15 let ZDARMA

Platí při nákupu celoročního kupónu pro Prahu pásma P, O, B.

Více informací o tarifech na www.PID.cz



KLADY A ZÁPORY RŮZNÝCH ZPŮSOBŮ PŘEPRAVY A SROVNÁNÍ CEN



* časy a cena platí i pro zpáteční cestu

MHD na světové úrovni

Podle Centre for Economic and Business Research má Praha téměř nejlepší MHD na světě, získala pátou příčku mezi stovkami konkurentů.



V ČEM JE TEDY MHD V PRAZE VÝJIMEČNÉ?

- nabízí nízkou cenu
- má široké pokrytí
- je spolehlivá
- odstraňuje bariéry

- používá digitální technologie
- přijímá platební karty
- nabízí aplikace do telefonu
- klade důraz na ekologii
- podporuje cyklo dopravu a elektrifikaci





SKVĚLÁ
MHD

HUSTÁ SÍŤ

Prahu křížuje 300 linek o délce 2 450 km, což je vzdálenost z Prahy do Lisabonu.



INTERVALY

Jsou většinou tak krátké, že se ani nemusíme dívat do jízdních řádů, kdy nám něco pojede.



BENEFITY

Moderní soupravy, bezpečnost, přístupný uzel, integrované jízdné...



EKOLOGIE

Používáním MHD místo auta vytváříme méně škodlivých látek. To znamená čistší město a menší riziko rakoviny plic.

1. HONGKONG

2. CURYCH

3. PAŘÍŽ

4. SOUL

5. PRAHA

6. VÍDEŇ

7. LONDÝN

8. SINGAPUR

KOLONY



Jsou velký problém, ale často ne pro MHD. Díky samostatným kolejím pro vlaky, metro a většinu tramvajové sítě a preferenčním pruhům pro autobusy šetříme až 30 % svého času stráveného přepravou.

ČAS PRO SEBE V MHD



ČAS NA ČTENÍ
A RELAXACI

VYŘIZOVÁNÍ
E-MAILŮ,
POVÍDÁNÍ
S PŘÁTELI



ČAS NA PŘEMÝŠLENÍ
A POSLOUCHÁNÍ
HUDBY



V PRÁCI VČAS
A S ČERSTVOU
HLAVOU



DOBŘÉ NÁPADY
Mnoho skvělých nápadů
bylo vymyšleno v MHD.



Cestování po Středočeském kraji

KRALUPY NAD VLTAVOU

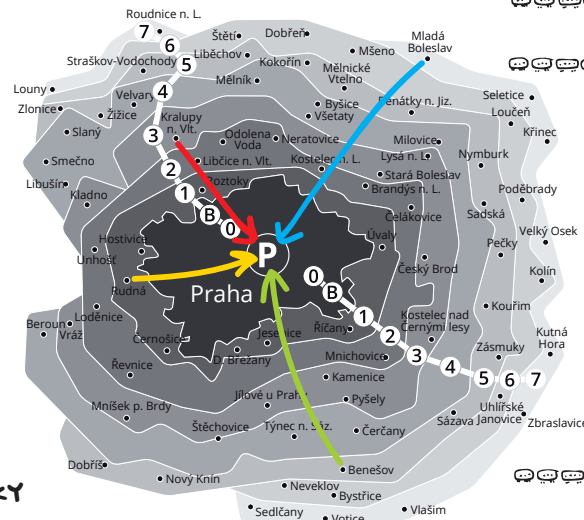
30 Kč
122 Kč
32 min
43 min

18 Kč
82 Kč
30 min*
35 min

V PROVOZU
I NOČNÍ
VLAKOVÉ LINKY

MLADÁ BOLESLAV

56 Kč
282 Kč
72 min
69 min



BENEŠOV

43 Kč
218 Kč
38 min
54 min

*Kombinace osobního vlaku a metra, ostatní spoje zastupují rychlíky

VÍTE, ŽE
S JEDNOU CELOROČNÍ
JÍZDENKOU MŮŽETE CESTOVAT
SKORO PO CELÉM STŘEDOČESKÉM
KRAJI? A S LIBOVOLNOU
JÍZDENKOU MŮŽETE NA VŠECH
SPOJÍCH PŘEPRAVOVAT
ZDARMA KOČÁREK. UŽ SE
TĚŠÍM NA POŘÁDNÝ
VÝLET S RODINOU!



Výpočet ceny za den: plné jízdné při použití roční předplatné jízdenky podle potřebného množství pásem. V rámci těchto jízdenek je možné cestovat libovolně dopravními prostředky PID po celý rok v rozsahu dat platnosti uvedených na kuponu a rozsahu zakoupených pásem. Náklady na jízdu autem zahrnují obousměrnou cestu – spotřebu paliva, amortizaci vozidla, zákonné poplatky za provoz a prostor pro parkování.
Výpočet času: zahrnuje jednosměrnou jízdu a u automobilové dopravy počítá s 11 min stání v koloně.

3

AKTIVNÍ MOBILITA



Chůze, jízda na kole, koloběžce, skateboardu a dalších bezmotorových vozítkách je souhrnně označována jako „aktivní mobilita“, neboť k přesunu z bodu A do bodu B potřebujete svou vlastní energii – aktivitu. Mobilita je schopnost se na vybrané trase přemísťovat. Chůze je nejzákladnější a nejpřirozenější způsob mobility a dalo by se říct, že jízda na kole je její upgrade.



PRO ZDRAVÍ, DOBROU KONDICI A PREVENCI KARDIOVASKULÁRNÍCH ONEMOCNĚNÍ

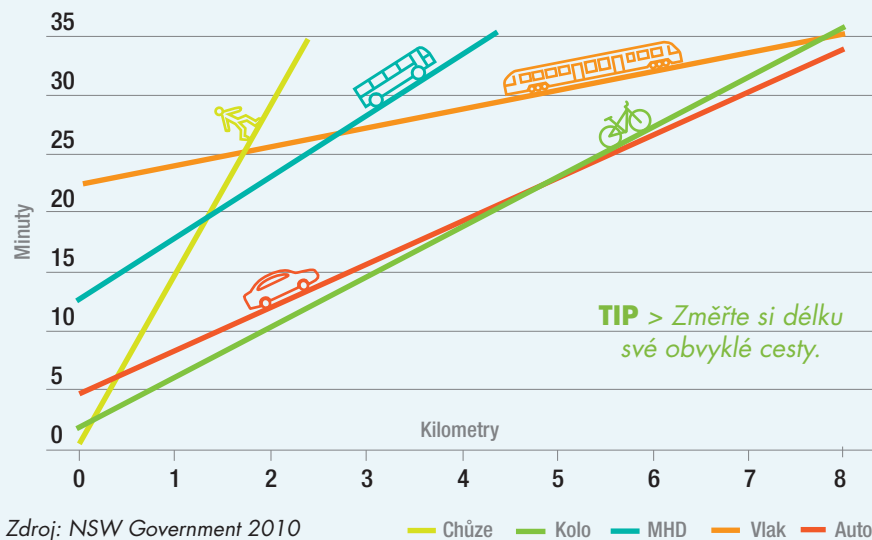


**20-30 MINUT
AKTIVNÍHO POHYBU
A BUDEŠ V POHODĚ!**

- Jízda na kole ani chůze **neprodukuje žádné emise** a spotřeba fosilní energie je tak nulová.
- Více jak **600 tisíc Evropanů zemře ročně** kvůli nedostatku pohybové aktivity. Nebudte mezi nimi! Stačí 20–30 minut aktivního pohybu denně, což může být svižná chůze nebo jízda na kole.
- Aktivní mobilita spoluvytváří **příjemný veřejný prostor** pro odpočinek a setkávání s přáteli.

TIP > Vybavte si místa v Praze, kam rádi po práci chodíte s kamarády nebo rodinou. Co je spojuje? Jak by měla vypadat ulice, ve které byste chtěli bydlet?

Srovnání rychlosti jednotlivých druhů dopravy podle délky cesty v městském prostředí



21 % CEST V PRAZE VYKONANÝCH AUTEM JE KRATŠÍCH NEŽ 2 KM

Graf zobrazuje statistiku z evropských měst. Platí to však i pro Prahu? Jaký průběh by měla křivka znázorňující pražské metro?



Bikesharing vám umožní použít kolo, kdykoliv ho budete potřebovat, a bez starostí!

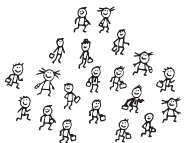
DOMLUVL JSEM SE S KOLEGOU A ZKUSILI JSME JET DO PRÁCE NA KOLE. ZJISTIL JSEM, ŽE JE TO RYCHLEJŠÍ! A KDYŽ PRŮ CESTU ZKOMBINUJU S MHD, DOSTANU SE V PRAZE TĚMĚŘ KAMKOLI A ÚPLNĚ NEJRYCHLEJI.



1 auto



10 cyklistů



20 pěších

CESTY NA KOLE I PĚŠKY
ZLEPŠUJÍ NÁLADU, SOUSTŘEDĚNÍ
A SNIŽUJÍ STRES



VÍTE ŽE...

1. V Praze je možné převážet kolo v prostředcích MHD? Více na PID.cz
2. E-kolo narovná kopce :-)
3. Skládací kolo můžete vzít s sebou téměř všude.
4. V Praze je přes třicet míst, kde se sčítají cyklisté. Na nejméně frekventovanějším z nich projede **za den** v průměru 1 500 cyklistů.
5. Slovo městská „čtvrť“ vzniklo z časového údaje **čtvrt hodiny**. Byl to **prostor**, v rámci kterého jste **pěšky do 15 minut obstarali všechny služby**.



**YOU'RE TOO
SEXY FOR
YOUR CAR**



Speciálně upravená nákladní kola dokážou bez problému zásobovat centrum města nebo vozit děti do školy.

Nevíte, kudy jet?

Lidé často znají Prahu jen z auta a myslí si, že i na kole nebo pěšky musí chodit podél hlavních tras. Máme pro vás pár tipů, jak najít co nejvhodnější a nejrychlejší trasu.

TIŠTĚNÁ CYKLISTICKÁ
A PĚŠÍ MAPA PRAHY

K dostání v budovách magistrátu, infocentrech a na akcích pro veřejnost.

APLIKACE NA KOLE PRAHOU
JE ZDARMA KE STAŽENÍ

Pomůže vám najít tu nejvhodnější cestu, dodává aktuální informace a městu pomáhá zlepšovat infrastrukturu. Zdarma ke stažení pro Android a iOS.



KNÍŽKA MĚSTEM NA KOLE

Obsahuje spoustu tipů a rad (nakladatelství Grada, 2018)

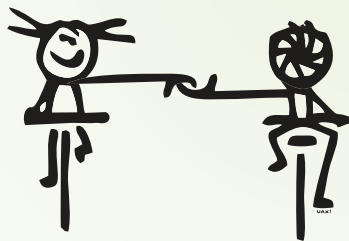


Z PRŮZKUMŮ VYPLÝVÁ, ŽE LIDÉ, KTERÍ NA KOLE PO MĚSTĚ NEJEZDÍ, VNÍMAJÍ MÍRU OHROŽENÍ PŘI TOMTO ZPŮSOBU DOPRAVY JAKO MNOHEM VYŠŠÍ NEŽ TI, CO NA KOLE PRAVIDELNĚ JEZDÍ.

DOPORUČENÍ:

Chovejte se ohleduplně a podle pravidel. Chcete vědět, jak se správně chovat na stezkách a jak funguje prostor pro cyklisty na silnicích?

Inspirativní videa na YouTube



Liniová integrace – Ve městě přibývá lidí i dopravních prostředků, prostor však zůstává stejný. Integrovaní prvky pro cyklisty v rámci vozovky zajistí jejich větší bezpečí i plynulost dopravy. Řidiči nemusí vybočovat ze směru jízdy a osobu na jízdním kole složitě objíždět. Podívejte se, jaký je rozdíl mezi ochranným jízdním pruhem, vyhrazeným jízdním pruhem a cyklopiktogramem.

Stežky – vyznačují prostor, kde se s autem nepotkáme. Jsou vedeny mimo běžné silnice a slouží pomalejšímu pohybu chodců, uživatelů jízdních kol, koloběžek a jiných bezmotorových vozítek. Komu přesně slouží, se dozvíte ze značení a nezapomeňte, že i zde platí určitá pravidla. Tím nejdůležitějším je vzájemný respekt a ohleduplnost.



Prostor pro cyklisty (V19) – vyskytuje se před světelně řízenou křižovatkou. Člověk jedoucí na kole má právo z obou stran předjet stojící auta, na zelenou počkat v tomto prostoru a pak do křižovatky vjet jako první. Řidiči by se měli zachovat ohleduplně a umožnit osobě na jízdním kole projet po pravé straně vozovky až zcela dopředu.

Mohlo by vás zajímat

I v Praze je možné trávit čas v zeleni. **Seznam parků, naučných stezek** a dalších zajímavostí najdete na www.praha-priroda.cz



Každý **květen** probíhá **týmová soutěž Do práce na kole**, do které se můžete se svými aktivními cestami do práce zapojit jak pěšky, tak na kole. Více na www.dopracenakole.cz

U žen, které se aktivně pohybují, je **riziko infarktu nižší o 35 %** a **rakoviny prsu o 18 %**.

Náměty na **zlepšení infrastruktury** je možné zaznamenávat na portálu **Chodci sobě** nebo **Cyklisté sobě**. Nebo využijte aplikaci **Zmente.to**

TIP > *Denně byste měli ujit alespoň 10 tisíc kroků. Kolik nachodíte vy?*

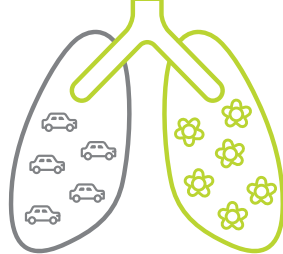


Víte, jak dlouho trvá procházka pěšky mezi stanicemi metra? Na vzdálenost jedné zastávky je zejména v centru města doba chůze a jízdy často srovnatelná. **Mapa metra** v minutách zobrazuje, jak rychle urazíte vzdálenost mezi vstupy do jednotlivých stanic. Více na interaktivni.rozhlas.cz/metro-chuze

PŘEDTÍM JSEM SE VŽDYCKY MUSEL PŘEMLOUVAT, ABYCH JEL PO PRÁCI DO FITKA, A PŘÍCHÁZEL PAK POZDĚ DOMŮ. TEĎ JEZDÍM DO PRÁCE NA KOLE, MÁM RADOST Z POHYBU A ODPOLEDNE MŮŽEME S DĚTI TŘEBA NA TENIS. OD TÉ DOBY, CO NAVÍC CHODÍM PO MĚSTĚ VÍCE PĚŠKY, NACHÁZÍM V PRAZE ULICE, ZÁKOUTÍ, OBCHŮDKY A MÍSTA, O KTERÝCH JSEM PŘEDTÍM ANI NETUŠIL. A CÍTÍM SE MNOHEM LÉPE!



JDE TO I JINAK



Vzorce chování, ve kterých jsme vyrůstali, jsou do budoucna neudržitelné a ve výsledku povedou i ke snížení životního standardu. Místo abychom si hráli s dětmi, relaxovali a procházeli se na čerstvém vzduchu, utrácíme peníze za nová auta, jejich opravy, benzín a trávíme čas v kolonách. Bez aut by to nešlo, můžeme se ale naučit, jak jezdit úsporněji a jak se starat o auto tak, aby dobře sloužilo, a vyzkoušet i jiné způsoby dopravy.

Jak ušetřit až 4 866 korun ročně na provozu auta?

PŘED JÍZDOU

Sundejte střešní box, mějte **vyměněný olej** a dobře **nahuštěné** pneumatiky.



BĚHEM JÍZDY

Při čekání v kolonách, u závor nebo na semaforu **vypínejte motor**.



STYL JÍZDY

Využívejte **setrvačnosti** při dojezdu, a pokud máte jet do kopce, zrychlete před začátkem stoupání.



R1 35
24

Zvolte vhodnou **trasu**, **bez semaforů a kolon**. I delší trasa je někdy lepší.



Nezapínejte zbytečně spotřebiče/klimatizaci, vyhřívání oken, osvětlení interiéru. Klimatizace na plný výkon může zvýšit spotřebu **až o 2 l na 100 km!**



Po nastartování **ihned vyjedte**. Motor se rychleji zahřeje. Co nejrychleji zařadíte vyšší stupeň převodu, spotřeba pak klesá.

MALÉ VELKÉ ZMĚNY aneb ULEHČETE SVÝM PLÍCÍM A UŠETŘETE

Carpooling (spolujízda)

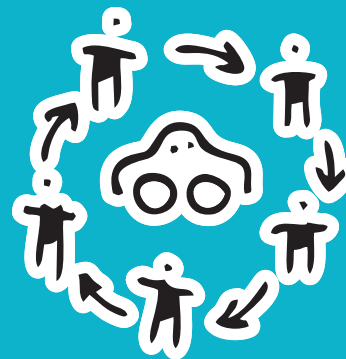


Znáte to, v jednu chvíli vyjíždí celá ulice najednou a v každém autě je jen jeden cestující. Jezdí často na podobná místa, nebo dokonce do stejného zaměstnání. **Domluvte se spolu, vždy může řídit někdo jiný, budete mít po-**

loviční až čtvrtinové náklady a cesta vám rychleji uběhne. Pokud dojíždíte do Prahy z okolí, můžete se spolu svézt k záchytným parkovištím P+R a pak každý pokračovat metrem nebo MHD potřebným směrem.

Carpooling je také **efektivním řešením proti kolonám**.

V USA mají speciální pruhy pro auta, ve kterých jede více než jeden řidič.



Ušetříte 50–80 % financí. Spolujízda je moderní způsob dopravy. Stačí se jenom domluvit.

Carsharing (sdílení aut)

Jedete do práce jen na **jednu schůzku autem**? Můžete zkusit **carsharing**!

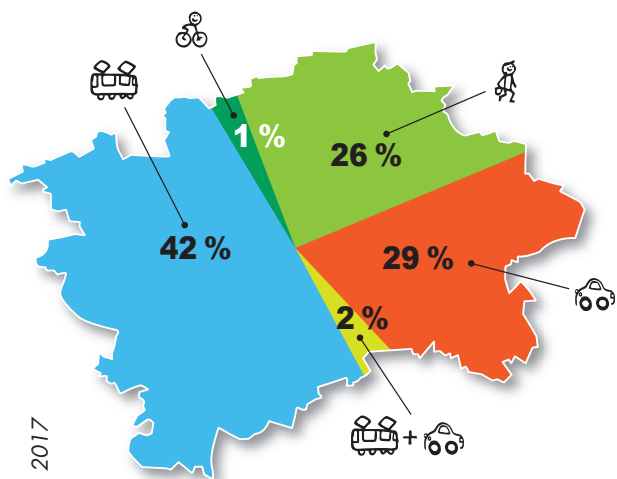
V centru Prahy je mnoho společností, které nabízí **malá pohyblivá auta**, se kterými se dobře parkuje. Dokonce mohou parkovat v parkovacích zónách a mnohá z nich jsou elektrická. Pokud

auto využíváte málo, **nemusíte jej vlastnit vůbec**, a pro případy, kdy jej budete potřebovat, si jej jednoduše na chvíli půjčíte. Bude vždy **v bezvadném stavu**, nemusíte se **starat o pojistky** ani o **opravy**. A lze ho jednoduše zarezervovat.





V baru často slycháme: „Nemíchej!“ V dopravě je rada opačná: „Míchej dopravní prostředky, jak to jen půjde!“



Pouze 1% Pražanů „míchá“ dopravní prostředky při přesunu do práce či školy. Přitom se jedná o nejlepší způsob dopravy a to také z míst, kde je špatné napojení na síť MHD.

MIXOVÁNÍM RŮZNÝCH DOPRAVNÍCH PROSTŘEDKŮ DOSÁHNETE VYVÁŽENÉ KOMBINACE MEZI ČASEM, CENOU A POHODLÍM.

Nemusíte jezdit do práce jen autem, ale můžete využít i síť linek PID. Pro dopravu z okrajových částí Prahy a ze Středočeského kraje nejlépe poslouží vlakové linky S a pro přepravu uvnitř Prahy metro. Tyto prostředky často

nemají časově ani finančně konkurenci. Nejezdí však všude. Pro přiblížení můžete využít autobusů nebo auta, které můžete nechat na parkovišti P+R, a pokračovat MHD.

INTERMODALITY

Další výzvy pro malé krůčky vpřed

1.

Účastněte se rozvoje našeho města. Vyjadřujte se k chystaným změnám, chodte na diskuse, k volbám, zjišťujte a ověřujte si informace. Je to i ve vašich rukou.



Vyjedte na víkend vlakem. Nebude vás trápit parkování a děti si to mnohem více užijí. Místo řízení vás budou čekat malebné scenérie.

2.

3.

Jezděte kole! Připojte se k týmovým jízdám na kole. Uvidíte, že to jde. Můžete jezdit třeba každý den, nebo to jen zkusit. A s kolegy a přáteli se můžete hecovat, kdo toho více naježdí.



4.

Jednou týdně bez auta! Ze začátku to bude boj, ale brzy si to zamilujete. Místo stresu se můžete ponořit do napínavé knížky nebo vyřídit e-mail. Je to jen o zvyku, nic víc.

**ZVLÁDNUL
JSEM TO,
ZVLÁDNETE
TO I VY!**



BUDE VÁM HEZKY NA DUŠI

Další informace najdete na www.cistoustopou.cz



SFŽP ČR

ekomob
čistá mobilita

Ministerstvo životního prostředí

Tento projekt je financován Státním fondem životního prostředí České republiky na základě rozhodnutí ministra životního prostředí. Ministerstvo životního prostředí a Státní fond životního prostředí České republiky neodpovídají za věcný a formální obsah informací, které příjemce podpory zveřejní v rámci realizace podporovaného projektu.

Vydal odbor rozvoje a financování dopravy magistrátu hl. m. Prahy v roce 2019.

Doprovodné ilustrace: UAXI, sazba a grafika: Martina Mončeková

www.cistoustopou.cz

www.sfzp.cz

www.mzp.cz

ČISTOU
STOPOU
PRAHOU

PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA
PRAHA