



# DO PRÁCE NA KOLE

[www.dopracenakole.cz](http://www.dopracenakole.cz)

Pořádá auto\*mat

**„Cyklostezku někdy najdete i tam, kde ji nečekáte,“ říká lékař a zapálený cyklista Richard Češka**

***Přední český lékař, profesor Richard Češka, rád jezdí na kole a ví proč. Kolik času byste měli denně strávit „v sedle“ a může začít jezdit bez obav i typická „kancelářská krysa“? Přečtěte si rozhovor s prof. MUDr. Richardem Češkou, CSc., který na náš sraz dorazil stylově na oblíbené skládačce - londýnském Bromptonu.***

**Čím vás výzva Do práce na kole zaujala? Proč jste se ji rozhodl podpořit?**

Já jsem internista a mou specializací je preventivní kardiologie. V prevenci chorob srdce a cév je samozřejmě nesmírně důležitý zdravý životní styl, ke kterému patří pohyb. A největší problém je, že na pohyb nemáme čas. Ale třeba cestu do práce asi všichni absolvovat nějak musíme – tak proč ne na kole?

**Myslíte, že i taková půlhodinka jízdy na kole do práce a potom zase z práce může mít nějaký výraznější pozitivní efekt?**

Ve velkých studiích bylo prokázáno, že pětkrát týdně 30–40 minut minut dokonce jenom rychlé chůze je dostatečné. Jestliže budeme jezdit každý den do práce a z práce na kole, tak je to úplně úžasné!

**Do soutěže se mohou hlásit také chodci a běžci. Má tedy i takový pohyb významný přínos?**

Jakýkoliv pohyb je důležitý z hlediska prevence srdečně cévních onemocnění, ale třeba i cukrovky. Ujít těch 10 tisíc, nebo alespoň 6 tisíc kroků denně má zdravotně-preventivní účinky. Určitě stojí za to třeba vystoupit z MHD o dvě zastávky dřív nebo zaparkovat auto trochu dál než obvykle a zbytek cesty dojít pěšky nebo doběhnout.

**Když má člověk sedavé zaměstnání, nikdy nesportoval a teď ho kolegové přemluví, aby se zapojil do výzvy Do práce na kole. Nemůže to být nebezpečné? Najednou se začít pravidelně hýbat?**

Samozřejmě záleží vždy na konkrétním zdravotním stavu. Ale pro převážnou část populace, pro člověka který nemá žádné zjevné potíže, by to neměl být problém. Možná se trochu zapotí, možná ho budou bolet nohy... Takový člověk by se neměl přepínat, neměl by se hned na začátku hlásit na nějaké stokilometrové závody, ale běžná cesta do práce je určitě pro 99,9 % naší populace zcela neriziková.

**A jak často jezdíte na kole vy sám?**

Když nejsou mrazy, tak poměrně často. I když přiznávám, že to není každý den.

**Jezdíte tedy spíš po městě, nebo sportovně třeba o víkendech?**

Já jsem nadšenec, takže mám silniční kolo, mám horské kolo a mám městskou skládačku. Využívám všechny tři možnosti. Samozřejmě že jízda na silničním kole je úplně o něčem jiném, je to takové to hezké projetí, ale v současné době je stále méně míst, kde si člověk může na silničním kole zajezdit. Takže asi dobrým kompromisem je horské kolo, nebo kolo městské, které je ale trochu víc pro zábavu.

### **Myslíte tedy, že je možné jezdit na kole i po Praze? Jak se vy osobně vyrovnáváte s kopcovitým terénem a hustým provozem?**

Po pravdě řečeno, není to úplně ideální. Ale člověk se musí trochu zamyslet a pak najde cyklostezku i tam, kde by ji třeba nečekal. Já konkrétně bydlím v Krči a teď pracuju na Karlově náměstí. A v zásadě jedu velikou, opravdu velikou část cesty právě po cyklostezce. Samozřejmě kopce mohou být někdy trochu problém, ale zase není to nijak extrémní, nejsme v San Francisku. Tam je to podstatně horší.

### **Když jezdíte na městské skládačce, kombinujete někdy kolo a MHD?**

Musím říct, že když je potřeba, tak městské kolo kombinuju spíš s autem. Kolo můžu dát do kufru, potom ho za půl minuty rozložím, můžu na něm vyřídít, co potřebuju, a nakonec se zase vrátím k zaparkovanému autu.

### **Máte z jízdy na kole nějaký zajímavý zážitek? Ať už z cesty do práce, nebo z víkendového ježdění?**

Nevím, jestli je to úplně dobrý příklad, protože následoval po mém docela ošklivém pádu. Měl jsem úplně novou výbavu, protože tu starou jsem totálně zničil při pádu. Takže jsem jel hrozně opatrně. Jel jsem v takovém trochu složitějším terénu a najednou jsem za sebou zaslechl nějaké klepání. A za chvíli mě předjel takový sedmdesátník s brašnou na zádech, na staříčkém kole, na sobě montérky. Zato já jsem vypadal – jak někteří mí kolegové říkají – jako odpružený dresáč.

Z toho si můžeme vzít ponaučení, že jezdit na kole se dá v jakémkoliv věku a není ani potřeba mít superzávodní kolo. Jízda na kole může dělat radost vždycky.

### **Vy se i díky své práci často dostáváte do zahraničí. Máte nějakou zkušenost z tím, jak vypadá městská cyklistika v jiných zemích?**

Záleží samozřejmě země od země. Takový prototypový příklad je Holandsko, kde jsou skutečně kol miliony. A co je zajímavé, tak Holandsko je bohatá země a když se podíváte na jejich kolový park, tak s takovými plečkami by u nás skoro nikdo nevyjel. Ale zase je pravda, že takové kolo se dá kamkoliv odložit. A pak ho většinou najdete tam, kde jste ho nechali.

### **Už jste říkal, že jste velký milovník cyklistiky. Ale co vás osobně na jízdě na kole nejvíc baví?**

Je to přeci jenom rychlejší pohyb než chůze nebo běhání. Člověk má možnost obsáhnout větší kus krajiny. Když je hezký den, tak přináší určitě úžasné zážitky. A kromě toho je to věc, kterou člověk dělá tak trochu programově pro zdraví. Na kole může zkombinovat příjemné s užitečným.

### **V čem vidíte jako běžný uživatel kola ještě rezervy např. u přístupu zaměstnavatelů?**

U nás v nemocnici nebo v podobných větších institucích, se místo na kolo většinou najde. My se můžeme i osprchovat, protože nemocnice jsou na to zařízené. Ale ne všude tomu tak

je. Další problém je, když si chcete na kole zajet třeba na kávu, tak často není kde kolo zaparkovat a mít ho v bezpečí.

**My doufáme, že se tento aspekt bude zlepšovat i díky naší výzvě, se kterou apelujeme také na zaměstnavatele, instituce, firmy a politiky.**

To by bylo určitě jenom dobře.

**Moc děkujeme za rozhovor a přejeme příjemnou cyklistickou sezónu.**

**Prof. MUDr. Richard Češka, CSc. je předsedou České internistické společnosti, která letošní ročník výzvy Do práce na kole podpořila.**

