

BOSÁ STEZKA Město Jirkov

Vypracovala: Ing. Heda Brůhová

02.02.2020

PROJEKT



ZÁKLADNÍ INFORMACE

Pár slov o chůzi naboso:

Chodit, běhat či sportovat naboso je příjemné, zdravé a zcela přirozené. Snad právě proto a také díky osvětě mu 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 plísním, 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 zdravýma 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. Následky mohou 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 vyvrátat a být posilovaná právě chůzí po zajímavém povrchu, strádá.

Relaxační a psychologické hledisko:

Přináší radost, pohodu a dobrou náladu. Chůze naboso po vhodném přírodním terénu je lidem příjemná. Dopřává pocit svobody, volnosti a radosti. 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 poslední 2 roky několik veřejných akcí, často s mediální podporou, jejichž podstatou byly právě bosonohé aktivity.

Chůze naboso a cestovné ruch:

Fenomén zvýšeného zájmu o bosou turistiku zaregistrovaly i subjekty cestovního ruchu. Klub českých turistů již začlenil turistiku naboso do svých akcí. Také podnikatelé, majitelé penzionů a turistická centra 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 povrch cesty, upravený přírodním materiálem (šišky, písek, oblázky, kůra, jehličí, větvičky a podb.) tak, abych poskytl bosým chodidlům rozličnou škálu hmatových a stimulačních vjemů.

ZÁŽITKOVÝ CHODNÍK PRO BOSÉ NOHY

Popis lokality, základní popis stezky

Bosá stezka se bude nacházet na parcele č. 3810/1, vedené v katastru nemovitostí jako zeleň. Pozemek je využíván jako dětské hřiště a relaxační plocha. Venkovní prostor navazuje na budovu městské knihovny města Jirkov.

Areál, ve kterém se stezka bude nacházet je veřejně přístupný a oplocený. Přístup do areálu, resp. na dětské hřiště je možný z ulice Vinařická.

Stezka je v areálu umístěna v návaznosti na stávající zpevněné plochy. Hlavní větev stezky, která je navržena ve tvaru Ypsilon, navazuje na stávající štěrkový chodník, který návštěvníka vede skrz altánek až k dětskému hřišti, u kterého se stezka nachází. Rozvětvení stezky dále volně vybíhá do prostoru zeleně. U začátku stezky je navržena informační tabule, která bude materiálově řešena jako dřevěná o velikosti cca A0, ilustrační foto níže.



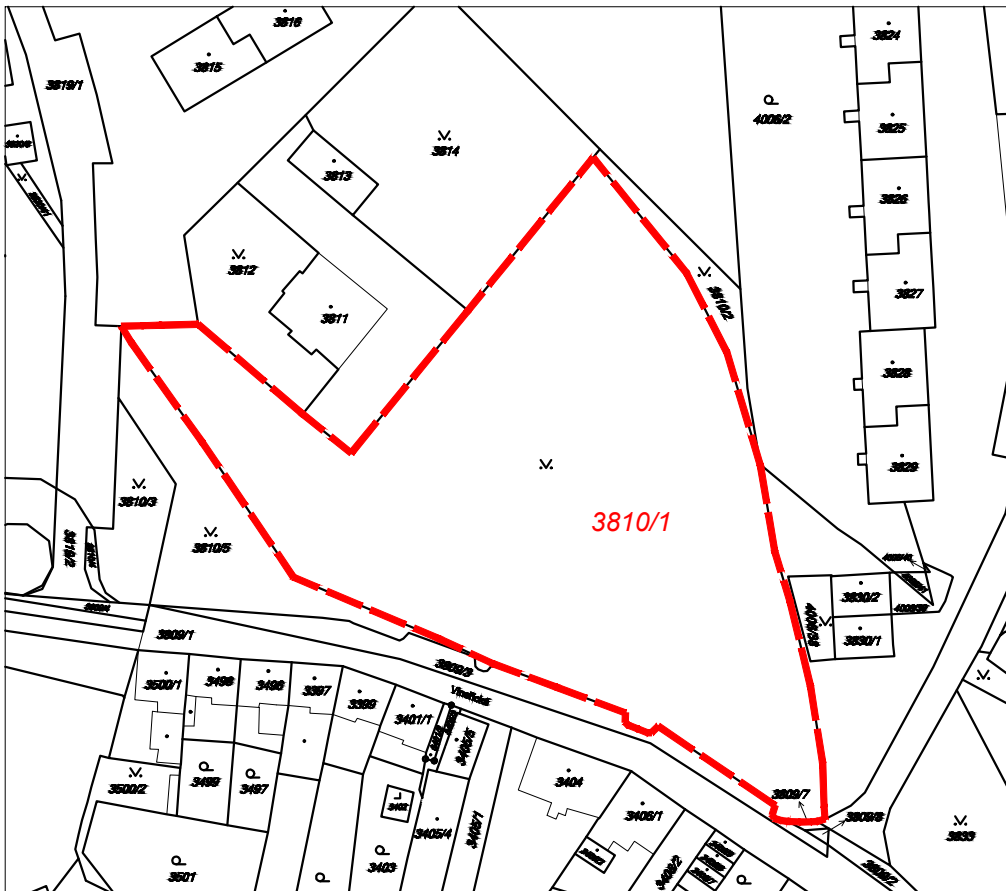
Informační tabule-ilustrační foto

Celková plocha stezky bude 22 m² s šířkou pole od cca 1 m do 1,5m. Obrubníky budou tvořeny broušenou akátovou kulatinou o průměru 17-27 cm. Stezka díky svému jedinečnému tvaru bude mít v některých místech délku pole 90 cm a někde až 200 cm. Obrubníková kulatina může mít na jednom místě 17 cm, na jiném místě 27 cm, což však v konečném důsledku umožní estetický efekt z provedeného díla a zvýší atraktivitu lokality.

Stezka je navržena z 15 různých povrchů. Z důvodu kvalitního provedení budou povrchy a jejich přesné pozice určeny až v průběhu výstavby. Bude tak zaručena optimalizace přesypávání materiálů mezi povrchy.

DOTČENÉ POZEMKY - SITUACE

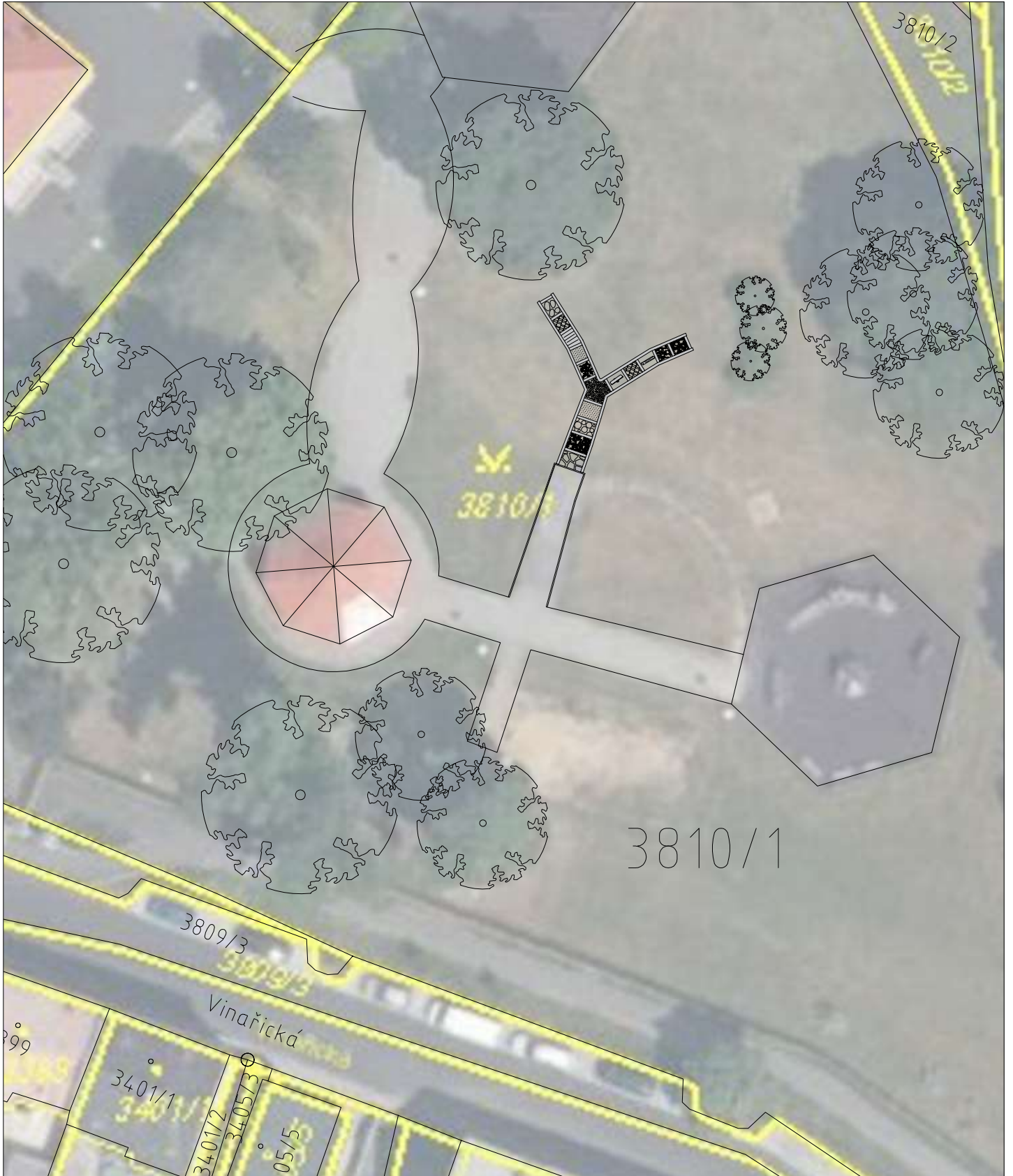
--- ŘEŠENÝ POZEMEK



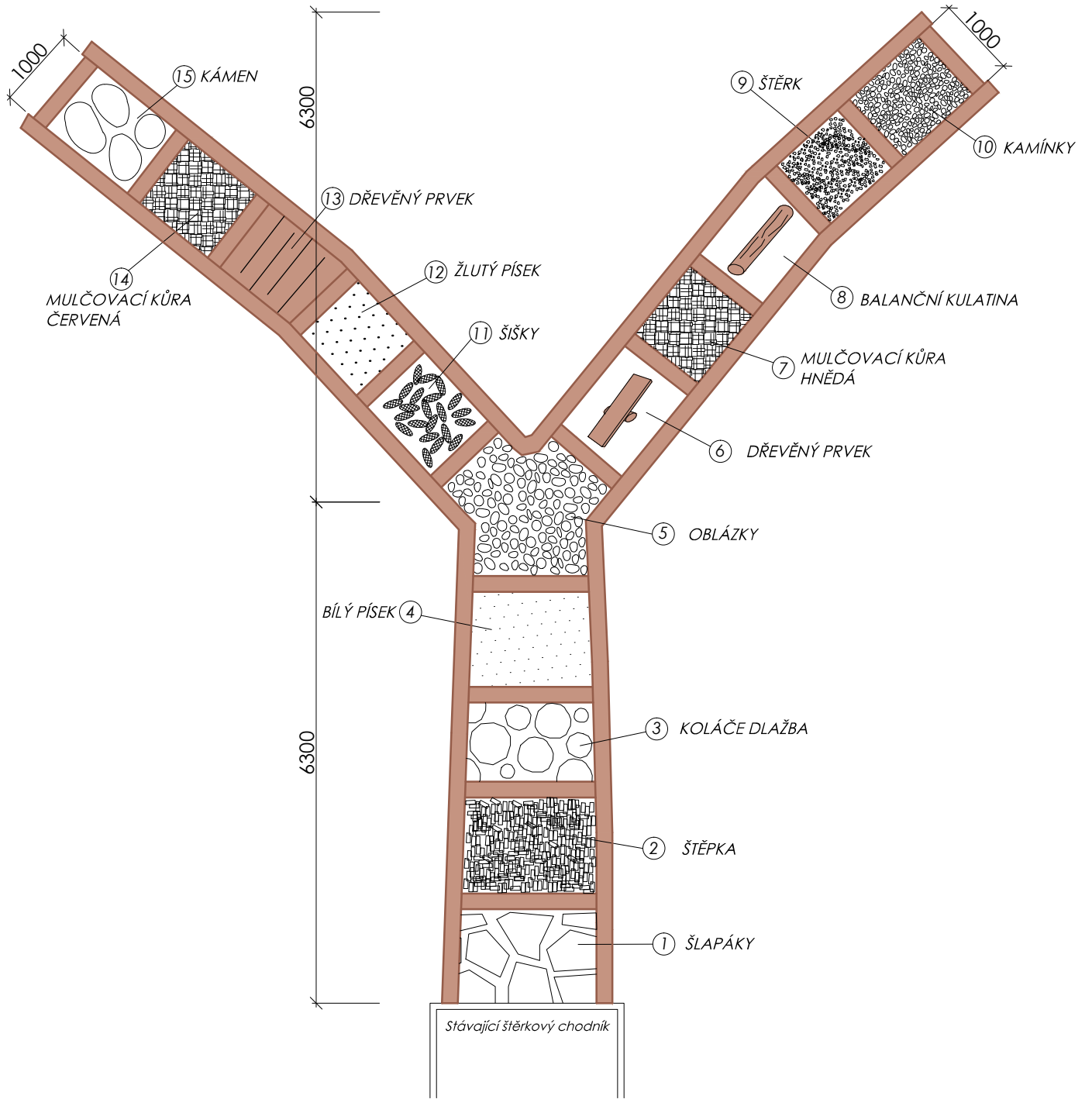
--- ŘEŠENÝ POZEMEK



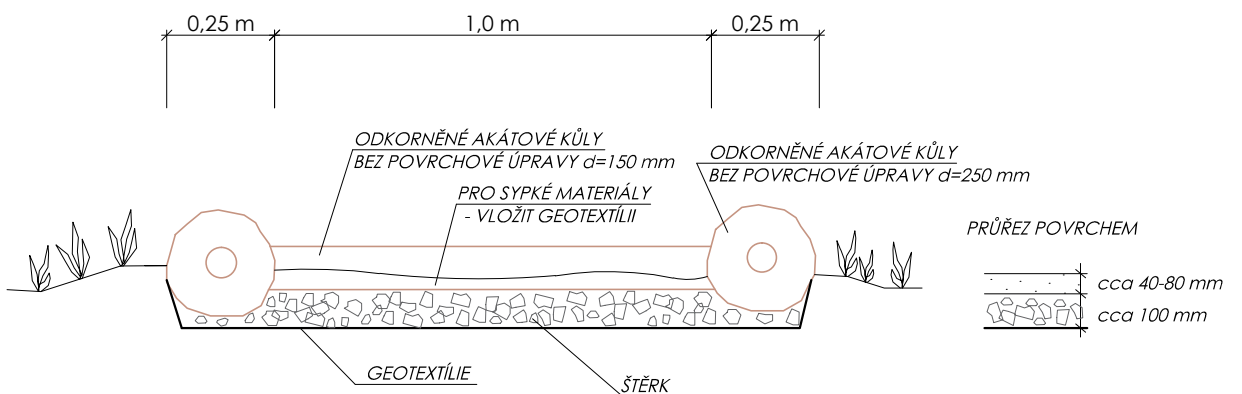
UMÍSTĚNÍ STEZKY NA POZEMKU



PŮDORYS



PŘÍČNÝ ŘEZ



VÝPIS MATERIÁLŮ

1) ŠLAPÁKY – LOMOVÝ KÁMEN



2) DŘEVNÍ ŠTĚPKA



3) KOLÁČE DLAŽBA



4) BÍLÝ PÍSEK



5) OBLÁZKY



6) DŘEVĚNÝ PRVEK - HOUPAČKA



7) MULČOVACÍ KŮRA HNĚDÁ



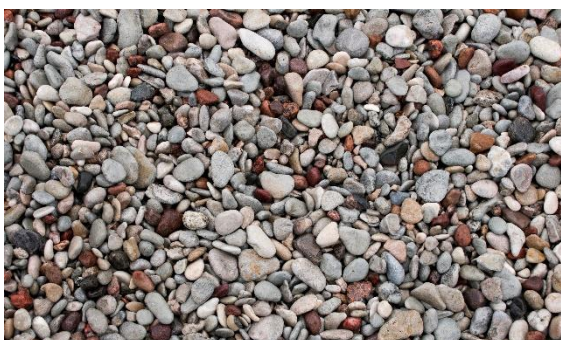
8) BALANČNÍ KULATINA



9) ŠTĚRK



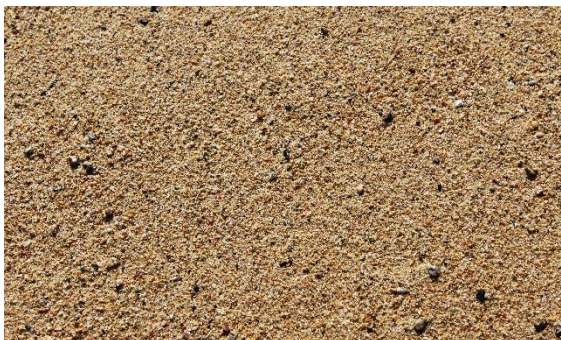
10) KAMÍNKY



11) ŠÍŠKY



12) ŽLUTÝ PÍSEK



13) DŘEVĚNÝ PRVEK - KULÁČE NALEŽATO



14) MULČOVACÍ KŮRA ČERVENÁ



15) KÁMEN

