

Labská střední odborná škola a střední odborné učiliště

Pardubice, s. r. o.



BOSÁ STEZKA LÁZNĚ BOHDANEČ



Navrhni projekt 2024/2025

Autoři: Adéla Brodňanová, Ella Karafiátová, Andrea Kocourková

Pedagog: Mgr. Pavlína Stoupová

Region: Pardubický kraj

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

My, níže podepsaní studenti střední školy

.....
Labská střední odborná škola
a Střední odborné učiliště
Pardubice, s. r. o.
U Josefa 118, 530 09 Pardubice
Tel.: 466 412 240 • IČ: 620 29 754

tímto čestně prohlašujeme, že jsme autory návrhu projektu

.....
BOSA STEZKA LAZNĚ BOHDANEČ
.....

Projekt jsme vypracovali samostatně za pomoci pedagoga pro účely soutěže Navrhni projekt.
Veškeré další zdroje uvádíme v projektovém návrhu.

v
v PARDUBICÍCH, dne 28. 1. 2025

JMÉNA A PODPISY ČLENŮ TÝMU

Jméno a příjmení: Andrea Kocouřková Podpis:
.....

Jméno a příjmení: Ella Karásková Podpis:
.....

Jméno a příjmení: Adéla Brodhanová Podpis:
.....

Jméno a příjmení: Podpis:
.....

Jméno a příjmení: Podpis:
.....

Jméno a příjmení pedagoga: Mgr. Pavla Štěpánková Podpis:
.....



Spolufinancováno
Evropskou unií



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Shrnutí

Náš projekt Bosá stezka je zaměřen na stavbu bosé stezky ve městě Lázně Bohdaneč. Stezka je vsazena v rámci naučné stezky vedoucí městem, tzv. Gočárova okruhu a zároveň je v přímé blízkosti komplexu Léčebných lázní. Bosá stezka je vytvořena jak k rehabilitaci pohybového aparátu, relaxaci, místa k setkávání, místa k aktivnímu odpočinku či vzdělávání, ale také k revitalizaci a oživení zeleného veřejného prostoru lákavým interaktivním prvkem určeným jak široké veřejnosti, tak lázeňským hostům.

Cílem našeho projektu je jednak podpora lázeňské rehabilitace, a s tím související důraz na citlivost chodidel a šíření povědomí o rizicích nošení špatné obuvi, tak i rozvoj turismu, oživení městských přírodních prostor a v neposlední řadě i myšlenka propojení člověka s přírodou.

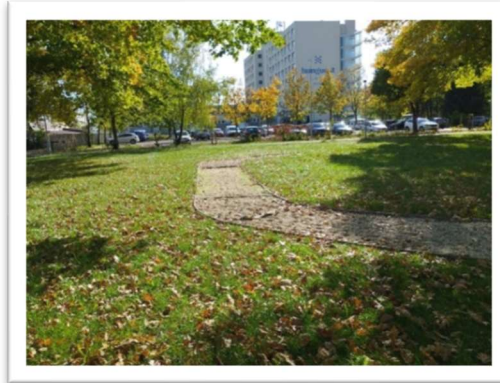
Obsah

Úvod.....	4
1 Popis výchozího stavu	6
2 Cíle projektu	8
3 Příjemce podpory	14
4 Aktivita projektu.....	15
5 Zdroj financování.....	17
6 Časový harmonogram.....	19
6. 1. První etapa	19
6. 2. Druhá etapa.....	19
6. 3. Třetí etapa	19
6. 4. Čtvrtá etapa.....	19
7 Rozpočet projektu	22
7. 1. Položky rozpočtu.....	22
7. 2. Celkový odhad rozpočtu	23
7. 3. Vlivy na cenu.....	24
8 Dodatečné prvky projektu.....	25
8. 1. Informační tabule	25
8. 2. Lavičky	26
9 SWOT analýza.....	27
9. 1. Silné stránky.....	27
9. 2. Slabé stránky.....	27
9. 3. Příležitosti.....	28
9. 4. Rizika	28
10 Udržitelnost projektu.....	30
11 Přílohy	32

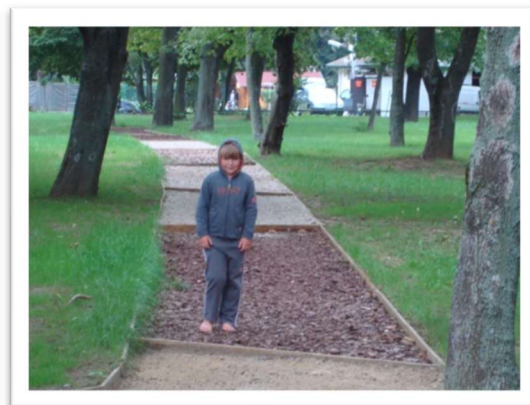
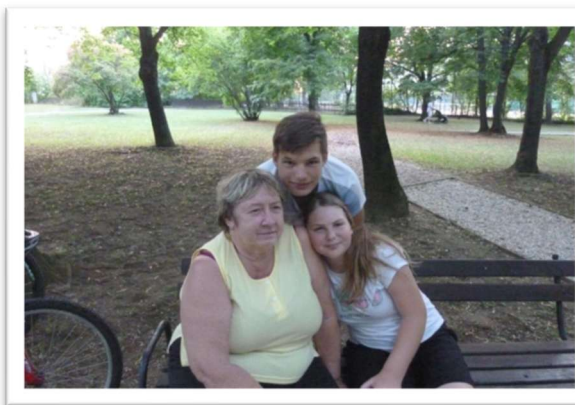
Úvod

V úvodu našeho projektu bychom se rády představily a přiblížily zrod nápadu stavby bosé stezky v Lázních Bohdaneč. Jsme studentkami 2. ročníku oboru Veřejnosprávní činnost na Labské SOŠ a SOU Pardubice, s. r. o. O projektu *Navrhni projekt* jsme měly malé potuchy, ale chtěly jsme jej vyzkoušet, a proto jsme oslovily naší paní učitelku. Na začátek jsme dostaly těžký úkol, najít nápad!

Začaly jsem se zamýšlet a inspiraci na projekt nám vnuklo vyprávění prarodičů naší členky týmu o výletu jejich prarodičů do Maďarska, kde navštívili bosou stezku – místo, které je nadchlo svou jednoduchostí a pozitivním vlivem na zdraví a o kterém nadšeně po návratu mluvili. Přišlo nám škoda, že něco takového v našem městě Pardubice či okolí nemáme. A tak se zrodila myšlenka vytvořit bosou stezku, která by sloužila nejen jako turistická zábavná atrakce, ale také jako prostředek pro podporu zdraví, relaxace a zároveň jako užitečný přínos pro město s ohledem na zachování přírody a jejího pozitivního vlivu na člověka.



Kneippův chodník v maďarském městě Bük



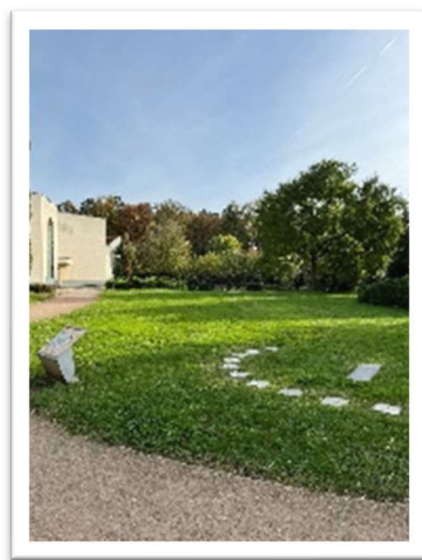
Andrea na bosé stezce v Maďarsku

Přemýšlely jsme, kde by bosá stezka měla vzniknout, a město Lázně Bohdaneč nás nadchlo jednak svým lázeňským prostředím v asociaci na maďarské město Bük a svým živým turismem a zároveň svojí blízkostí právě k přírodě a k městu Pardubice. Tento nápad nás natolik zaujal, že jsme se jej rozhodly zapojit do soutěže *Navrhni projekt*. Předkládaným projektem chceme vytvořit bosou stezku na strategickém místě, kam může přijít opravdu každý, a kde se propojí pohyb, příroda, zdraví i zážitek. Věříme, že takové místo se nachází ve městě Lázně Bohdaneč, a potěší jednak místní obyvatelé, ale i turisty, a přinese do našeho okolí něco nevšedního a inspirativního.

1 Popis výchozího stavu

Místo, na kterém bude vybudována bosá stezka se nachází v lázeňském městě Lázně Bohdaneč, vzdáleném několik kilometrů od Pardubic. Jedná se o pozemek města, volně přístupný a využitelný pro všechny občany města, ale i turisty či návštěvníky lázní. V současné době je na místě travnatá plocha, která je sice pečlivě udržována, ale v našich očích není zcela využit její potenciál, který spatřujeme ve strategické lokalitě, místu s velkou frekvencí procházejících se lidí. Místo pro stezku je vzdáleno několik kroků od radnice města a místního kostela, a zároveň je součástí naučné stezky Gočárova okruhu, který láká i příchozí turisty do města. Na samotné ploše jsou v rámci naučné stezky umístěny sluneční hodiny, které však zabírají jen malý úsek travnatého prostoru, a náš projekt by sluneční hodiny oživil a rovněž podpořil myšlenku propojení člověka s přírodou.

Výše zmíněný Gočárův okruh je naučná stezka dlouhá 5 km, vhodná pro všechny, protože je nenáročná, vedena městem i volnou krajinou, a jejím cílem je seznámit peší turisty s pozoruhodnými místy a stavbami města Lázně Bohdaneč.



Současný stav místa, kde bude bosá stezka vybudována



Osobní průzkum místa pro umístění stezky

Záměrem našeho projektu je vybudovat bosou stezku, která bude primárně pomáhat městu Lázně Bohdaneč tím, že zvýší jeho atraktivitu oživením veřejného prostranství, které bude lákat k setkávání nejenom občany města, ale zaujme i příchozí turisty či hosty Léčebných lázní Bohdaneč. Bude sloužit obyvatelům města Lázně Bohdaneč, návštěvníkům, turistům, neopomeneme ani děti, zkrátka všem lidem, kteří si budou chtít stezku vyzkoušet našimi slovy “na vlastní nohu”.

2 Cíle projektu

- **Zatraktivnění veřejného místa v centru města**

Náš projekt Bosá stezka Lázně Bohdaneč z hlediska projektové žádosti a splnění dotačních náležitostí cílí na zpestření a revitalizaci zelených městských ploch a vytvoření volně přístupného místa pro všechny k aktivnímu odpočinku. Projektem usilujeme o podporu ekosystémových služeb města pro občany, chceme vytvořit něco lákavého, na jednu stranu *nepřirozeného*, ale zároveň souznícího s přírodou. Navíc díky volbě přírodních materiálů může bosá stezka pomoci se správou dešťové vody a zachovat tím přírodní ekosystém, podpořit místní flóru a faunu. V neposlední řadě je naším cílem právě chůze naboso, která vytváří intenzivní zážitek z kontaktu člověka s přírodou, což může vést v důsledku i k většímu povědomí o ochraně životního prostředí.

- **Zvýšení turistického ruchu města**

Naším projektem však zároveň chceme zvýšit návštěvnost města Lázně i jeho Léčebných lázní. Bosá stezka může vést ke zvýšení turismu právě skutečností, že v okolí Lázní Bohdaneč takových stezek mnoho není a lidé si bosou stezku rádi přijedou vyzkoušet. Také může vzrůst zájem o rehabilitaci dolních končetin z řad turistů, kteří do města zavítají cíleně kvůli pobytu v Léčebných lázních, nebo díky možnosti nabídky cvičení chůze po bosé stezce, která by byla realizovatelná v rámci služeb města či subjektů poskytujících sociální služby ve městě. V rámci osvěty stezka posílí vědomí lidí o důležitosti pravidelného chůzení bosou nohou po nerovných površích a implicitně docílí zvýšení povědomí o rizicích nošení špatné obuvi.

- **Zacílení na zdraví a přírodu**

Dalším z cílů projektu je využití bosé stezky z hlediska zdravotního, tedy její účel a funkčnost, které shrnujeme do následujících bodů:

ZLEPŠENÍ PROKRVENÍ CHODIDEL

Při chůzi naboso dochází k přirozené stimulaci reflexních bodů na chodidlech, což může zlepšit prokrvení a cirkulaci krve v nohách. Tím se podporuje lepší okysličení tkání, což může mít pozitivní vliv na celkové zdraví člověka.

POSÍLENÍ CÉVNÍHO SYSTÉMU

Chůze po nerovných površích zlepšuje tonus cévních stěn. To může pomoci snížit riziko křečových žil a dalších problémů spojených s cévním systémem.

ZLEPŠENÍ ZDRAVÍ CHODIDEL

Podporuje přirozený pohyb, posiluje klenbu nohy, snižuje problémy s chodidly například ploché nohy nebo puchýře.

POSÍLENÍ CHODIDEL

Lidé často nosí boty s pevnou podrážkou, což omezuje přirozený pohyb svalů chodidel. Chůze naboso pomáhá tělu se seznámit s přírodními materiály. Chůze po bosé stezce nutí svaly pracovat, čímž přispívá k jejich posílení.

RELAXACE, SNÍŽENÍ STRESU A NAPĚTÍ

Podporuje produkci endorfinů a napomáhá pocitu pohody a relaxaci. Chůze naboso je často vnímána jako forma meditace v pohybu. Každý krok a dotek s různými materiály vás nutí soustředit se na přítomný okamžik, což může podporovat všímavost a pomoci lidem zklidnit svou mysl.

PREVENCE DEFORMACE PRSTŮ

Při nošení těsné obuvi nebo vysokých podpatků vede k nefyziologickému postavení prstů, což může vést k deformaci. Chůze po bosé stezce pomáhá prstům zůstat v přirozené poloze.

ZLEPŠENÍ ROVNOVÁHY A KOORDINACE

Dobré u starších lidí, kteří mají problém s rovnováhou, při bosé chůzi na nerovném povrchu se trénuje a zlepšuje balanc a koordinace pohybu.

PROPOJENÍ ČLOVĚKA S PŘÍRODOU

Tím, že se člověk setkává s přírodními materiály na vlastní kůži, dochází k posílení jeho spojení s přírodním prostředím. Bosé stezky obecně podporují ekologii tím, že preferují přírodní povrchy a zachovávají přírodní prostředí.

Náš vlastní názor o účelu bosé stezky jsme opřely jednak o dotazníkové šetření, které přikládáme v příloze tohoto projektu, ale rovněž i odbornou konzultaci s primářkou léčebné péče v Léčebných Lázních Bohdaneč MUDr. Evou Korcovou. Paní primářce jsme položily otázky, jaký je její názor obecně na bosé stezky a jejich přínosy a jak by se jí líbila myšlenka umístění bosé stezky na veřejné prostranství, které je přístupné pro všechny, jak občany, turisty, tak i hosty Léčebných lázní Bohdaneč. Od paní primářky se nám dostala velmi milá odpověď, a náš nápad ji velice zaujal. Níže přikládáme výňatky z našeho rozhovoru, ohledně zdravotních přínosů bosé stezky podle MUDr. Evy Korcové:

Bosé stezky mají mnoho pozitivních vlivů na celkové zdraví:

Stimulace reflexních bodů – Chůze naboso aktivuje reflexní body na chodidlech, což podporuje krevní oběh, regeneraci a celkové uvolnění.

Posílení svalů nohou a klenby – Chůze po různých površích, jako jsou oblázky, písek nebo dřevo, posiluje svaly nohou, podporuje nožní klenbu, zlepšuje rovnováhu.

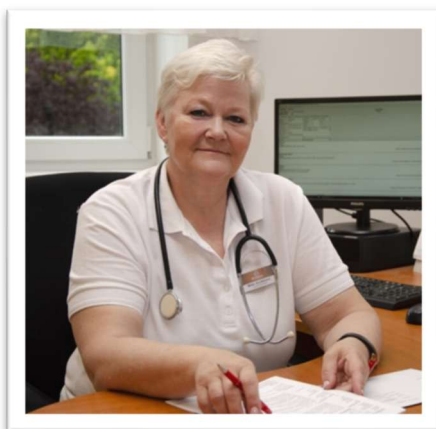
Pohyb na čerstvém vzduchu – Zlepšuje kardiovaskulární kondici, posiluje imunitu a přináší další benefity pro celkové zdraví.

Mindfulness trénink – Přirozeně přitahuje pozornost ke smyslovým vjemům, podporuje soustředění a přináší vnitřní klid.

Dále citujeme doporučení paní primářky k materiálům použitým na výstavbu bosé stezky a poukaz na správu stezky, neboť o stezku je třeba pečovat i kvůli zdraví pacientů. „Ze zdravotního hlediska preferuji přírodní a měkké povrchy, jako je tráva nebo mech, které minimalizují riziko poranění a zároveň poskytují příjemný zážitek.

U pacientů s poruchou citlivosti, například při polyneuropatii, je třeba postupovat s větší opatrností. Doporučuji pravidelně kontrolovat chodidla po každé procházce a pro minimalizaci rizika dbát na důslednou údržbu stezky.“

O vztahu, respektive o umístění bosé stezky so Léčebných lázní, nám paní primářka řekla následující: „*Naše Léčebné lázně Bohdaneč, zaměřené na pohybovou terapii, jsou ideálním místem pro bosou stezku, která by mohla obohatit nabídku rehabilitačních a relaxačních procedur a přinést klientům nové zážitky. Pro ještě výraznější zdravotní přínosy by bylo zajímavé propojit bosou stezku s Kneippovým chodníkem. Díky střídání teplé a studené vody a různým texturám povrchů Kneippův chodník podporuje regeneraci, zlepšuje krevní oběh a posiluje termoregulaci. Tato kombinace spojuje výhody stimulace reflexních bodů na chodidlech s účinky hydroterapie a mohla by sloužit nejen k relaxaci, ale také jako součást terapeutických programů zaměřených na zlepšení pohyblivosti a koordinace.*“



MUDr. Eva Korcová a fotografie z našeho společného setkání

Bosou stezkou chceme docílit odpočinku nohám a zároveň jim poskytnout mimořádný smyslový zážitek. Chceme také pozdvihnout naše předky, kteří chodili bosi od jara do zimy. Díky bosé stezce se naše tělo opět dostane do přímého kontaktu se zemí a tím se vrátíme ke kořenům lidské přirozenosti. Chůze po bosé stezce, která je na čerstvém vzduchu, také pomůže zlepšit imunitu člověka.

Při výběru materiálu pro naši bosou stezku, jsme se zaměřily na přírodní materiály, jakými jsou šišky, kousky dřeva, seno, písek, jemný štěrk, jehličí, velké, střední či malé

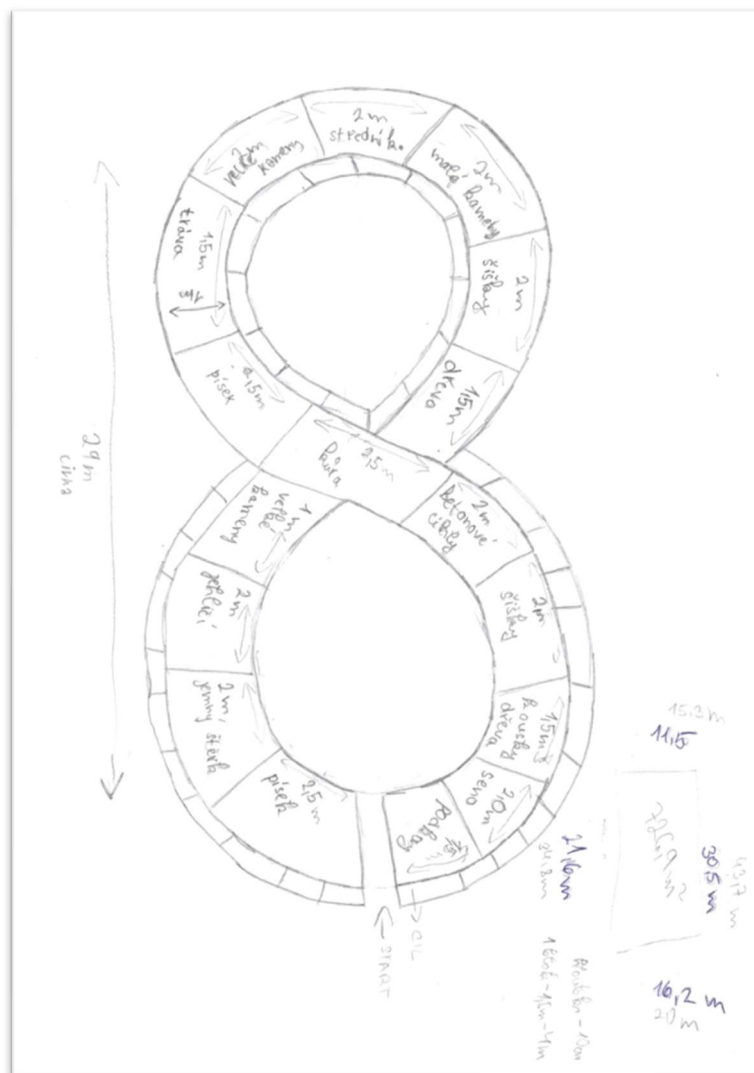
kameny, kůra, dřevo, tráva, ale neopominuly jsme ani technické materiály jako třeba podkovy, a to právě jako jeden ze symbolů Pardubického kraje pro zpestření bosé stezky. Níže přikládáme návrh na vzhled naší bosé stezky a odůvodnění, proč volíme stezku ve tvaru nekonečna.

Nekonečno představuje nadčasovost, věrnost, nekonečný cyklus, což značí celý náš život, minulost i budoucnost. Pro každého člověka má však nekonečno jiný význam. Tento znak je často vnímán jako symbol znovuzrození, reinkarnace i nikdy nekončící život. Tento symbol má původ ve starém Egyptě, kde se objevoval v posvátných knihách i pohřební ikonografii, kde je znám pod termínem *uroboros*, had, který požírá svůj ocas. Dříve byl symbol chápán jako nekonečný návrat k začátkům.

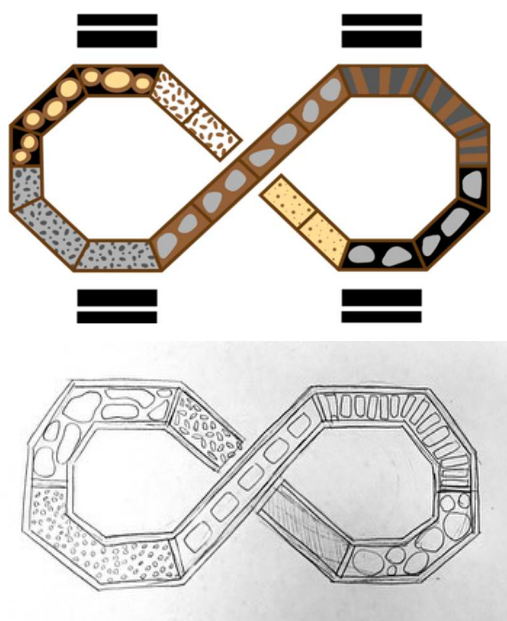
Opakující se pohyb v kruhu nás vrací k přítomnému okamžiku, pomáhá zpomalit, lépe vnímat své tělo i myšlenky a nalézt spojení mezi naším vnitřním světem a okolní přírodou. Na základě těchto myšlenek chceme naším projektem vyjádřit a podpořit, nejen propojení zeleně a lidského artefaktu, ale i podporu a propojení zdraví fyzického s duševní pohodou.



Uroboros-had požírající si svůj ocas



Náčrt bosé stezky ve tvaru nekonečna s materiály



Grafický návrh pro nás vypracovali Helena Hvízdalová a Matěj Rázek

3 Příjemce podpory

Příjemcem podpory finanční dotace EU bude město Lázně Bohdaneč, z důvodu toho, že plocha, na které bosá stezka vznikne, patří městu. Také z důvodu, že samotné Léčebné lázně Bohdaneč jsou soukromá firma a nemohu z dotací evropského fondu čerpat.

Nicméně naším sekundárním cílem je určitým způsobem Léčebné lázně do našeho projektu zapojit, a to především dostupností a přístupností bosé stezky, která bude umístěna na strategickém pozemku města, který je v centru veřejného dění a zároveň je nedaleko komplexu budov Léčebných lázní. Stezka tak bude přístupna nejen veřejnosti, ale i pacientům lázní. Samotné město Lázně Bohdaneč bude však mít ze stezky primárně přínosy, jednak získá zajímavou přírodní atrakci, která přiláká turisty a dále oživí naučnou stezku Gočárův okruh a v neposlední řadě bude novým místem pro setkávání místních občanů.

Abychom se přesvědčily o zájmu města Bohdaneč o náš projekt, spojily jsme se nejdříve telefonicky s Turistickým informačním centrem města Lázně Bohdaneč a jejich odezva na teoretickou výstavbu stezky byla velice kladná, což nás v našem projektu podpořilo a otevírá mu cestu do budoucna. Posléze jsme oslovily samotného pana starostu města Lázně Bohdaneč Ing. Josefa Štěpanovského, který nás přivítal osobně v jeho kanceláři a náš projekt s námi konzultoval a podpořil ho. Také nám poskytl další cenné informace, které nám v projektu pomohly.



Fotografie ze schůzky s panem starostou Ing. Josefem Štěpanovským

4 Aktivity projektu

Hlavním výstupem našeho projektu bude především bosá stezka, součástí budou také informační panely a lavičky. Bosá stezka bude sloužit jako nové místo k setkávání lidí. Bude to místo vhodné pro relaxaci a odpočinek. Díky naučným panelům to bude také místo pro rozvoj povědomí o prospěšnosti chůze naboso, ale i o rizicích špatné obuvi.

Pro splnění našeho cíle jsme si vědomy náročnosti a nároků, které jsou na výstavbu stezky kladeny, ale věříme, že díky kontaktování odborníků na dolní končetiny těla, ale také odborníků, kteří se zabývají stavbou bosých stezek, se nám našich cílů v projektu podaří dosáhnout.



Obrázek z webu Bosá turistika

Aktivity projektu představujeme v následujících bodech:

MÍSTO PRO TRÉNINK RELAXAČNÍ CHŮZE

Relaxační chůze v přírodním prostředí a po přírodních materiálech může být skvělou příležitostí pro vědomé vnímání přítomného okamžiku. Může pomoci lidem zklidnit mysl a zaměřit se na pocity, které v dané chvíli prožívají.

MÍSTO PRO STUDIUM A VZDĚLÁVÁNÍ

V oblasti bosé stezky budou umístěny informační tabule s historickými a přírodními informacemi, které umožní návštěvníkům a studentům získávat nové

informace, nebo znalosti přímo na místě. Projekt by měl aktivně spolupracovat s místními školkami, školami a vzdělávacími institucemi, aby zajistil, že prostor Bosé stezky bude efektivně využíván pro vzdělávací účely.

MÍSTO K SETKÁVÁNÍ

Součástí bosé stezky budou také pohodlně designované lavičky, které napomohou k tomu, aby se zde mohli návštěvníci či pacienti setkávat a společně si užívat relaxaci ve městě a zároveň v Léčebných Lázních města Bohdaneč.

Hlavní cíle naše projektu podporují výše zmíněné aktivity, které budou vedle oživení veřejného místa a zatraktivnění naučné stezky dalším stěžením výstupem projektu. Našich projektových záměrů dosahujeme pomocí konzultací se starostou města, primářkou ortopedie, dotazníkovým šetřením u respondentů v mladistvém věku, náhodným oslovováním občanů města a návštěvníků lázní, konzultacemi s představiteli sdružení Bosá turistika, mapováním stezek v ČR a promýšlením o udržitelnosti stezky a navázáním spolupráce se sociálními službami města Lázně Bohdaneč.

5 Zdroj financování

Pro financování projektu Bosá stezka Lázně Bohdaneč bychom v období 2021–2027 využily Integrovaný regionální operační program (IROP), který se zaměřuje na vyvážený rozvoj území, zkvalitnění veřejných služeb a podporu udržitelného rozvoje.

Projekt bude řazen do 77. výzvy pod specifický cíl 2.2 – Zelená infrastruktura měst a obcí, který podporuje ochranu a obnovu přírody, biologickou rozmanitost a rozvoj zelené infrastruktury, včetně městských oblastí.

Zdrojem financování projektu Bosá stezka bude Integrovaný regionální operační program (IROP) se specifickým cílem Zelená infrastruktura měst obcí, dále statní rozpočet a také město Lázně Bohdaneč. Největší zdroj financí půjde z IROPu, který poskytne 85 % z celkových nákladů na projekt, dále 10 % zaplatí město Lázně Bohdaneč. Nejmenší částka bude čerpána ze státního rozpočtu, a to pouhých 5 %, nebo částku zaplatí příležitostný sponzor.

Přibližné celkové náklady na Bosou stezku vyčíslujeme na částku 1 360 200 Kč, přičemž celkový rozpočet a rozpočet jednotlivých položek uvádíme v kapitole Rozpočet projektu.



Zelená infrastruktura měst a obcí

Cílem této oblasti je budování zelené infrastruktury měst a obcí pro zkvalitnění života a eliminaci dopadů klimatické změny na život obyvatel.



EVROPSKÁ UNIE
Evropský fond pro regionální rozvoj
Integrovaný regionální operační program

Lázně
Bohdaneč



MINISTERSTVO
PRO MÍSTNÍ
ROZVOJ ČR

Program Zelená infrastruktura bychom využily pro aktivity našeho projektu, které jsou spojeny jednak s revitalizací a modernizací stávajícího veřejného prostranství v podobě vybudování bosé stezky a jednak obnovy části lázeňského parku, respektive Gočárova okruhu, a to vytvořením stezky pro aktivní odpočinek obyvatel v zeleni.

Rovněž bychom chtěly podpořit ekologické vybudování bosé stezky s minimálními zásahy do krajiny, aby nedošlo k narušení okolního ekosystému a zároveň podpořit biodiverzitu. Dále podpoříme především použití přírodního materiálu k vybudování stezky a její výplně, který je recyklovatelný, čímž minimalizuje ekologickou stopu. V neposlední řadě bychom podpořily i zadržování vody díky přírodnímu povrchu stezky, který umožňuje vsakování dešťové vody a přispívá ke zdraví krajiny.



Plakáty vytvořené pomocí generátoru na webu: <https://publicita.dotaceeu.cz/gen/krok1>

6 Časový harmonogram

V rámci příprav projektu jsme objevily spolek Bosá turistika, z. s., neziskovou organizaci, která se zabývá podporou a popularizací chůze na boso a stavbou bosých stezek. Spolek jsme kontaktovaly, aby nám poskytla konzultaci k časovému harmonogramu stavby a k cenovému odhadu nákladů na výstavbu a údržbu stezky. Podle získaných informací stavbu bosé stezky rozdělíme do 4 etap.

6. 1. První etapa

První etapa projektu Bosé stezky spočívá ve vytipování vhodné lokality a získání souhlasu majitele pozemku. Náklady v této fázi projektu jsou zpravidla 0 % z celkové ceny stezky.

6. 2 Druhá etapa

Druhá etapa spočívá v přípravě terénu, odkopání zeminy a v dovozu materiálu na konstrukci stezky. Tyto přípravy a práce jsou odhadovány na cca 1 den. V této etapě je již zapotřebí použít finance a to cca 40 % z celkové ceny stezky.

6. 3. Třetí etapa

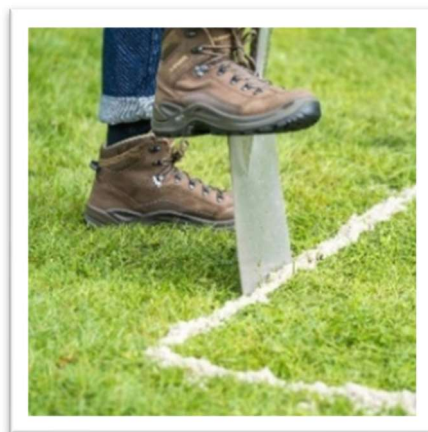
Třetí etapou je příprava, montáž a instalace obrubníkové konstrukce, včetně drenáže. Tyto práce zaberou cca 1 až 2 dny. I tato fáze počítá s využitím financí, a to též cca 40 % z celkové ceny stezky.

6. 4. Čtvrtá etapa

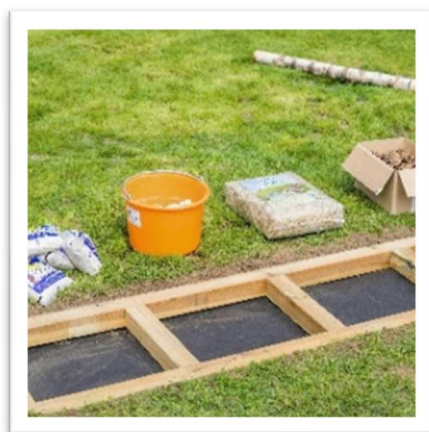
Ve čtvrté etapě dochází k nasypání povrchů do jednotlivých výsečí bosé stezky. Tyto práce trvají cca 1 hodinu. Poslední finance, tedy cca 20 % z celkové ceny stezky připadne na tuto poslední etapu výstavby stezky.



PRVNÍ ETAPA



DRUHÁ ETAPA



TŘETÍ ETAPA



ČTVRTÁ ETAPA

Podle zmíněných etap a velikosti naší bosé stezky je její výstavba odhadována na 3 dny až týden při počtu 3 pracovníků. Podle doporučení odborníků je optimální s výstavbou stezky začít na jaře, kdy teplota dosahuje minimálně 10 °C nad bodem mrazu. Co se týče celkových nákladů na výstavbu a následné údržby vycházíme z těchto předpokladů: cena 10 metrů hrubé výstavby stezky je cca 130 000 Kč bez DPH. Naše stezka bude měřit zhruba 58 metrů, což odpovídá částce 754 000 Kč bez DPH. Po započtení dalších nákladů (např. doprava materiálu, úpravy terénu, ...) je celková cena odhadována na 1 360 200 Kč. Co se týče časového harmonogramu následného provozu bosé stezky po jejím vybudování a odzkoušení, bude bosá stezka plně funkční převážně od jara do podzimu. Připouštíme, že v zimě bude stezka méně využívána,

nicméně může to být nové místo pro otužilce a jejich setkávání. Stezka může právě i v zimě pomoci zlepšit prokrvení, posílit imunitní systém a zvýšit odolnost vůči chladu. Dle zjištěných poznatků chůze bos v zimě může prohlubovat vnímání chladného vzduchu, zvuků a může tak být velice meditativní. Z bezpečnostního hlediska je v zimních měsících důležité pravidelně odstraňovat sníh na povrchu stezky a zároveň informovat o ochraně před omrzlinami, což bychom zakomponovaly do informačních tabulí instalovaných kolem bosé stezky.

7 Rozpočet projektu

Rozpočet jsme konzultovaly s již zmíněným spolkem Bosá turistika. Částky, které naleznete v rozpočtu jsou orientační. Faktory, které mohou s cenou projektu hýbat uvádíme v oddíle vlivy na cenu. Ceny jsou uvedeny bez DPH.

7. 1. Položky rozpočtu

a) Příprava terénu

- **Popis:** Odstranění trávy, vyrovnání terénu, základní úprava.
- **Cena:** 400 Kč/m²
- **Celková cena:** 23 200 Kč

b) Obruby a lemování

- **Popis:** Vysoce kvalitní dřevěné nebo betonové obrubníky pro estetičtější vzhled a delší životnost – například Akátová kulatina
- **Cena:** 6 240 Kč/m
- **Celková cena:** 361 000 Kč

c) Povrchový materiál (více druhů)

- **Popis:** Luxusnější kombinace povrchů, např. oblázky, dřevěné špalíky, jemný šterk, mech a dekorativní písek.
- **Cena:** 2 870 Kč/m²
- **Celková cena:** 166 400 Kč

d) Geotextilie a drenážní vrstvy

- **Popis:** Vysoce odolná geotextilie a účinný drenážní systém.
- **Cena:** 3 500 Kč/m²
- **Celková cena:** 201 600 Kč

e) Dřevěné prvky a dekorace

- **Popis:** Zahrnuje lavičky, informační tabule a estetické dřevěné prvky podél stezky.
- **Cena:** 95 000 Kč

f) Práce

- **Popis:** Náročnější realizace s důrazem na detail a kvalitní instalaci.
- **Cena:** 5 350 Kč/m
- **Celková cena:** 310 000 Kč

g) Kontrola a údržba (1. rok)

- **Popis:** Pravidelná údržba, doplňování materiálů, základní opravy.
- **Cena:** 1 000 Kč/m
- **Celková cena:** 58 000 Kč

h) Projektová dokumentace a administrace

- **Popis:** Vypracování plánu, povolení, administrativní zajištění projektu,
- **Cena:** 25 000 Kč/m
- **Celková cena:** 145 000 Kč

7. 2. Celkový odhad rozpočtu

Položka	Cena (Kč)
Projektová dokumentace	145 000
Příprava terénu	23 200
Obruby a lemování	361 000
Povrchový materiál	166 400
Geotextilie a drenážní vrstvy	201 600
Dřevěné prvky a dekorace	95 000
Stavební práce	310 000
Kontrola a údržba (1. rok)	58 000
Celkem:	1 360 200 Kč

7. 3. Vlivy na cenu

Administrace – zahrnuje kvalitní projektovou dokumentaci a zajištění povolení. Spolek Bosá turistika by byl ochotný cenu snížit projektové dokumentace zhruba na částku 20 000 Kč.

Výběr materiálu – levnější/dražší materiály a jeho dovoz (např. přírodní kámen, exotické dřevo).

Povrchová úprava – více typů povrchů nebo vyšší kvalita materiálu.

Práce – závisí na počtu pracovníků, v ceně je zahrnuto ubytování pracovníků.

Dodatečné prvky – zahrnuje lavičky a informační tabule.

Velikost stezky – délka a šířka přímo ovlivňují množství potřebného materiálu.

8 Dodatečné prvky projektu

8. 1. Informační tabule

Součástí bosé stezky budou našim projektem také informační vzdělávací tabule, které budou sloužit pro rozšiřování vědomostí o chůzi na nerovném povrchu a jeho pozitivním vlivu na lidská chodidla, a naopak o negativních spojených se špatně zvolenou obuví a péčí o končetiny. Zde uvádíme výčet příkladů, o nichž mohou tabule poskytovat informace:

- Ničení prstů v těsné obuvi
- Deformace prstů a chodidel
- Puchýře a otlaky
- Snížení cirkulace krve
- Problémy s klouby a chodidly
- Plíseň a Mykóza
- Zhoršení rovnováhy
- Problémy s páteří a klouby



Inspirační informační tabule

8. 2. Lavičky

Nezbytnou součástí vybudování bosé stezky budou také lavičky, které budou sloužit k posezení či odložení věcí. Lavičky by měly být aspoň čtyři. Cena jedné lavičky se pohybuje od 7 000 Kč do 13 000 Kč, záleží však na zvoleném materiálu, a také na kvalitě materiálu. Sedací plocha jedné lavičky by měla být minimálně 120 cm dlouhá, aby měl každý dostatek místa na pohodlné sezení.

Dle sdělení starosty Lázní Bohdaneč má město vlastní design laviček, a proto bychom se měly řídit jejich návrhem a pravidly, aby vše ladilo s celkovým vzhledem veřejného prostoru.



Lavičky v Lázních Bohdaneč



Osobní testování laviček

9 SWOT analýza

Ve SWOT analýze se dozvíte, jaké jsou silné a slabé stránky našeho projektu Bosá stezka. Umožní nám lépe pochopit klíčové faktory ovlivňující úspěšnost projektu, usnadní rozvoj a udržitelnost. Zhodnotí vnitřní aspekty, jako jsou výhody a omezení samotného konceptu.

9. 1. Silné stránky

Zdravotní přínosy

Bosá chůze podporuje zdraví nohou, zlepšují prokrvení, a může pomoci při léčbě některých zdravotních problémů, jako jsou ploché nohy nebo problémy s chodidly.

Unikátní zážitek

Projekt může nabídnout unikátní zážitek pro návštěvníky, kteří hledají nové formy relaxace nebo si chtějí užít přírodu jiným způsobem než tradiční turistikou.

Přírodní prostředí

Bosé stezky mohou být situovány do malebného přírodního prostředí, což přitahuje turisty, kteří hledají odpočinek a spojení s přírodou.

Rostoucí zájem o udržitelnost a ekologii

Přírodní stezky mohou přitahovat ekologicky smýšlející návštěvníky, kteří mají zájem o udržitelné cestování a zážitky.

9. 2. Slabé stránky

Sezónní dostupnost

V závislosti na lokalitě může být projekt omezený pouze na určité roční období, například na léto, kdy se příjemně chodí bos. V zimě nebo za špatného počasí mohou stezky být méně přístupné.

Riziko úrazů

Chůze bosi může mít i rizika, jako jsou poranění nohou o ostré předměty.

Vysoké náklady na údržbu

Přírodní stezky mohou vyžadovat pravidelnou údržbu, zajištění bezpečnosti a čištění, což může být finančně náročné.

Nízké povědomí o konceptu

Pokud jde o nový nebo unikátní projekt, může být problém s vybudováním povědomí mezi širší veřejností.

9. 3. Příležitosti

Rostoucí trend turismu

V posledních letech roste zájem o wellness a zážitkové turismus, což může znamenat rostoucí poptávku po alternativních a zdraví podporujících aktivitách, jako je chůze bosky.

Spolupráce s hotely a wellness centry

Projekt může navázat spoluprací s místními lázněmi čímž by se zvýšil počet návštěvníků a zajistila širší nabídka pro turisty.

Vzdělávací a terapeutické programy

Může být vytvořen program pro školy, terapeutické skupiny nebo seniory, který by pomohl rozšířit cílovou skupinu.

Rozvoj

V budoucnu by se součástí bosé stezky, nebo jejího okolí mohl stát vodní prvek, jako například Kneippův chodník, který by oslovil další veřejnost a rovněž by mohl napomoci hostům Léčebných lázní s rehabilitacemi. Součástí by se také mohl stát rybníček, který by byl umístěn do jedné částí stezky ve tvaru nekonečna.

9. 4. Rizika

Konkurence

Různé jiné turistické atrakce a wellness projekty mohou konkurovat projektu Bosá stezka, což může snižovat počet návštěvníků, zejména v oblastech s vysokou konkurencí.

Změna klimatických podmínek

Klimatické změny a nepředvídatelné povětrnostní podmínky (sucha, přívalové deště) mohou ovlivnit bezpečnost a přístupnost stezky.

Zdravotní varování

Na bosé stezce se mohou vyskytovat ostré kameny, větve či jiné přírodní předměty, které mohou způsobit poranění chodidel. Doporučení je postupovat opatrně a vnímat povrch pod nohama s ohledem na vlastní pohodlí i bezpečnost.

10 Udržitelnost projektu

Projekt Bosá stezka shledáváme jako dlouhodobě udržitelný kombinací níže navržených faktorů, a to s odhadem životnosti nejméně 5 let s pravidelnou údržbou a aktualizací informačních doplňků.

O údržbu by se na doporučení starosty města mohla starat komunitní skupina občanů Místní akční skupina Lázně Bohdaneč, nebo vybraná firma či osoba, která by pravidelně kontrolovala stav jednotlivých polí, čistotu a doplňovala přírodní materiály. Do péče o stezku by se mohli zapojit i místní dobrovolníci formou komunitních akcí pořádaných přibližně jednou za dva měsíce.

Koordinaci těchto aktivit by mohla převzít Místní akční skupina Lázně Bohdaneč, dále ve spolupráci například s Charitní pečovatelskou službou Lázně Bohdaneč nebo členy místní církevní komunity, čímž by se posílila spolupráce a zapojení veřejnosti do péče o společný veřejný prostor.

Sociální udržitelnost

Projekt navrhujeme tak, aby poskytoval veřejný prostor pro odpočinek, setkávání obyvatel a návštěvníků, neopomíjíme ani návštěvníky se zdravotními problémy. Jedná se o veřejný prostor pro odpočinek a relaxaci mysli, pro rehabilitace.

Důraz klademe i na bezbariérový přístup, a to zajištěním přístupu pro všechny občany, včetně lidí se zdravotním postižením, čímž chceme zvýšit sociální inkluzi a sociální udržitelnost našeho projektu. Myslíme i na zapojení veřejnosti ve formě komunitní brigády pro údržbu stezky, s čímž souvisí i další, a to ekonomická udržitelnost.

Ekonomická udržitelnost

Projekt plánujeme pro dlouhodobý provoz a údržbu bosé stezky s minimalizací nákladů na energii a pravidelnou údržbu s možností nabídky komunitních brigád.

Podpora místní ekonomiky může spočívat v zapojení místních firem a komunit do stavby a údržby, projekt může posílit místní ekonomiku i přínosem peněz od turistů.

Vzdělávání a osvěta

Naším projektem chceme informovat a zapojovat širokou veřejnost do obdobných projektů a tím i zvyšovat povědomí o udržitelných praktikách a péči o zdraví, o životní prostředí, vytváření lidských artefaktů, ale v souladu s přírodou

Ekologická udržitelnost

Pro ekologickou udržitelnost navrhujeme v projektu užití přírodních a lokálních materiálů, to znamená přírodních materiálů dostupných v okolí jako je dřevo, kámen, písek, kůra, či šišky. Rovněž i obruba bosé stezky je naplánovaná z přírodních materiálů, dřevěných klád či kamenů namísto neekologických plastových nebo betonových, s čímž souvisí jak přirozený odvod dešťové vody a minimalizaci vzniku nepřirozených kaluží.

Jako udržitelnost projektu vidíme v budoucnu i jeho možné rozšíření, a to o Kneippův chodník, který by do našeho nynějšího konceptu ve všech směrech zapadal. Tento prvek by přinesl další rozměr prospěšný zdraví, pohybové aktivitě i smyslovému vnímání. Zároveň by obohatil bosou stezku o atraktivní prvek, který může oslovit širší veřejnost napříč věkovými skupinami.

Udržitelnost stezky je i výzvou ke zvýšení povědomí o bosé turistice, k propojení člověka s přírodou, ke zdravotní osvětě, a nakonec i ke hře, která k životu od přirozenosti patří. Zároveň otevírá prostor pro nové formy relaxace, komunitního setkávání a vnímání krajiny všemi smysly – bez spěchu, vědomě a s respektem k sobě i veřejnému prostoru, jehož jsme součástí a o nějž je třeba pečovat.

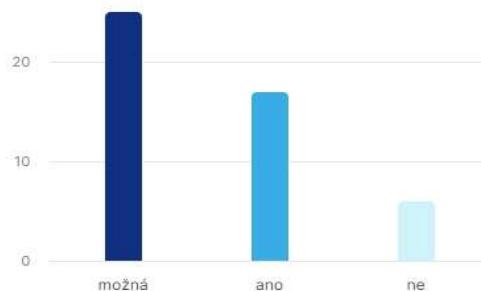
11 Přílohy

Výsledky z dotazníkového šetření, které jsme provedly na naší Labské škole a v našem blízkém okolí.

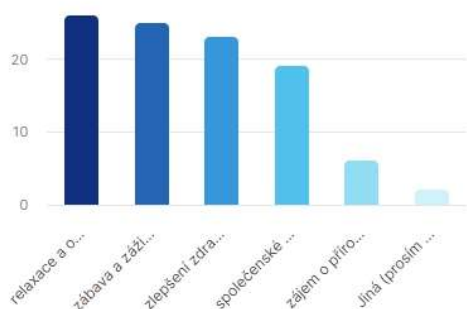
3. Pokud ano, tak kde?

Ve fajn parku V Maďarsku v Búku
Na Slovensku Praha
Na akci dětský den
Fajn park Chlumec
Lázně Jeseník
Například v Pardubicích
ve fajn parku V Bükferdo v Maďarsku

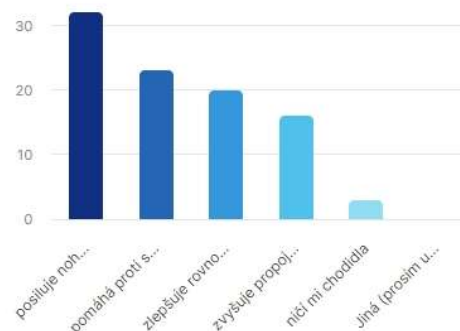
4. Kdyby v tvém okolí byla bosá stezka, navštěvoval/a by jsi ji?



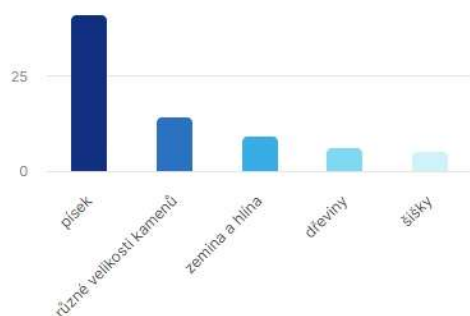
5. Jaký by byl tvůj hlavní důvod pro chůzi po bosé stezce?



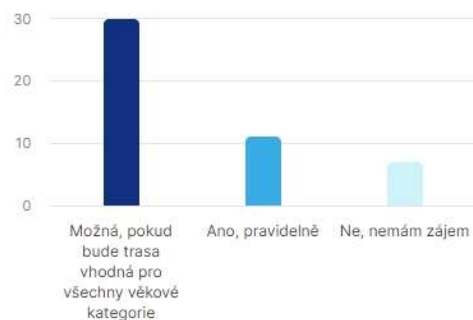
6. Co si myslíš o přínosech chůze naboso?



7. Jaké materiály nebo povrchy si myslíš, že by ti byly nejpříjemnější?



8. Věnoval/a by jsi pravidelně chůzi po bosé stezce, pokud byla v okolí?



9. Napadají tě nějaká negativa bosích stezek?

ODPOVĚĎ	POČET	PODÍL
ne	2	11.1%
Špinavé nohy	1	5.6%
Spinave nohy 🤢	1	5.6%
Odpad od lidí skla a vše co by mohlo člověka poranit	1	5.6%
Není tam nic na následné umytí nohou	1	5.6%
Ne napadají	1	5.6%
nějaké poškození nohou	1	5.6%
nee	1	5.6%
Nedostatečná údržba	1	5.6%

Nedostatečná údržba	1	5.6%
nee	1	5.6%
nějaké poškození nohou	1	5.6%
Ne napadají	1	5.6%
Není tam nic na následné umytí nohou	1	5.6%
Odpad od lidí skla a vše co by mohlo člověka poranit	1	5.6%
Spinave nohy 🤢	1	5.6%
Špinavé nohy	1	5.6%

ZDROJE INFORMACÍ:

<https://www.dotaceeu.cz/cs/microsites/navrhni-projekt/uvodni-strana>

<https://irop.gov.cz/cs/>

<https://lazne.bohdanec.cz/>

[Naučná stezka - Gočárův okruh: Lázně Bohdaneč](#)

[stezky pro bosé nohy, chodníky pro bosé nohy, turistika naboso, valtice, grůň, edel, natura park pardubice, chodidla](#)

<https://www.bosaturistika.cz/stezky-pro-bose-nohy-v-cr/>

<https://www.obl.cz/magazin/zahrada/volny-cas-a-zabava/stavba-stezky-pro-bose-nohy>

[Bosá stezka na klíč - konfigurátor :: Bosá turistika, z. s.](#)

[Motiv nekonečno - vše o tomto symbolu na jednom místě | iocel.cz](#)

[Stavba stezky pro bosé nohy | OBI](#)

<https://www.zemeraj.cz/stezka-naboso/>

<https://chatgpt.com/>

[Hamzova odborná léčebna pro děti a dospělé](#)

[Bosá stezka: 10 nápadů, kam vyrazit za barefoot dobrodružstvím!](#)

[Zkuste chodit bez bot, je to zdravé, vytvořte si v zahradě bosou stezku - ČESKÉSTAVBY.cz](#)

[Rady na výběr materiálů pro zahradní nábytek: Jak vybrat ideální lavičku? | NejStav.cz:](#)

[Specialista na stavební a řemeslné příležitosti](#)

[Stezky pro bosé nohy: tipy, kde vyzkoušet chůzi naboso – Kudy z nudy](#)

<https://www.visitbuk.hu/cs/bukfurdo-kornyeken/kneippuv-park>

Konzultace s odborníky:

Starosta města Lázně Bohdaneč - Ing. Josef Štěpanovský

Primářka ortopedie v Léčebných lázních Lázně Bohdaneč – MUDr. Eva Korcová

Pracovník občanského sdružení Bosá turistika – Mgr. David Mrhač, DiS., MBA

Infocentrum Lázně Bohdaneč