

Bosá stezka

Praha – Čakovice

vyhotovil: Mgr. David Mrhač, DiS., MBA

16. 4. 2023

CENOVÁ NABÍDKA



 **Bosá turistika[®], z.s.**
www.bosaturistika.cz

 **IRKUS**
centrum pro rodinu

Bosá stezka

Základní informace

Pár slov o chůzi naboso:

Chodit, běhat či sportovat naboso je příjemné, zdravé a zcela přirozené. Snad právě proto bosé chůzi 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. Následkem může 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 vyzávat a být posilovaná právě chůzí po zajímavém povrchu, strádá.

Relaxační a psychologické hledisko:

Chůze naboso po vhodném přírodním terénu je lidem příjemná. Dopřává pocit svobody, volnosti a radosti. Přináší radost, pohodu a dobrou náladu. 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 posledních 5 let několik veřejných akcí, často s mediální podporou, jejichž podstatou byly právě bosonohé aktivity.

Chůze naboso a cestovní 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 atraktivnit 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 o povrch cesty, upravený přírodním materiálem (šišky, písek, oblázky, kůra, jehličí, větvičky apod.) tak, aby poskytl bosým chodidlům rozličnou škálu hmatových a stimulačních vjemů.

Základní popis bosé stezky

Celková délka stezky bude 10 m, šířka minimálně 0,75 m.

Obrubníky budou tvořeny kvalitní hoblovanou akátovou kulatinou, ošetřenou ochranným nátěrem o průměru okolo 14 až 20 cm nebo více.

Vzhledem k povaze materiálu nelze unifikovat průměr obrubníků u akátové kulatiny, neboť vzhledem ke své přírodní povaze má akátová kulatina jedinečné parametry, což však v konečném důsledku umožní výraznější estetický efekt z provedeného díla a zvýší atraktivitu lokality. Bosá stezka s obrubníky z akátové kulatiny se nejlépe hodí do městských parků a na dětská hřiště.

ZÁKLADNÍ TECHNICKÉ PARAMETRY BOSÉ STEZKY

Typ:	CHODNÍK
Délka:	10 m
Vnitřní šířka:	0,75 m
Obrubníky z dřevěné kulatiny:	ø min. 14 cm až 20 cm (nebo víc)
Typ dřeva:	akátová kulatina , kvalitní tvrdé dřevo ošetřené ochranným nátěrem vhodným pro dětská hřiště
Délka pole:	2 m (nebo jiná délka, s ohledem na typy povrchů)
Počet polí:	5 (nebo jiný počet, s ohledem na délku polí)
1 x info tabule (malá):	A1 (sloupek), včetně plastové cedule s textem

CENOVÁ NABÍDKA

Položka	Množství	Jednotka	Cena za jednotku	Cena bez DPH	Cena s DPH
Bosá stezka - AKÁTOVÝ OBRUBNÍK	10	m	9 000,00 Kč	90 000,00 Kč	108 900,00 Kč
Doprava materiálu	4	klp	3 000,00 Kč	12 000,00 Kč	14 520,00 Kč
Cedule malá (min. 40x60 cm)	1	kus	7 000,00 Kč	7 000,00 Kč	8 470,00 Kč

Cena celkem:	109 000,00 Kč	131 890,00 Kč
--------------	---------------	---------------

Příloha k nabídce – foto referenčních zakázek – AKÁT















KONTAKTNÍ ÚDAJE

Bosá turistika, z.s.

Plzeňská 177/59,

Beroun-Město 266 01

IČO: 01776282

Číslo účtu: 2200453812/2010

Spolek, zapsaný pod sp. zn. L 25846, vedený u Měst.soudu v Praze.

ID schránky: b6tjr57

Tel.: +420 607 511 946

Email: bosaturistika@email.cz

Kontaktní osoby:

Mgr. David Mrhač, DiS., MBA, předseda spolku, tel: +420 607 511 946

Jozef Janiš, technický ředitel spolku, tel.: +420 777 304 222

Web: <https://www.bosaturistika.cz/projekty-a-spoluprace/bosa-stezka-na-klic-konfigurator/>

ODKAZY NA STEZKY STAVĚNÉ SPOLKEM BOSÁ TURISTIKA:

Město JIRKOV: https://patrikkrw.rajce.idnes.cz/Bosa_Stezka_Jirkov_-_udrzba_2022/

<https://www.jirkov.cz/radnice/mestsky-urad/cleneni-uradu/odbor-majetku-mesta-a-utvar-investic/informace-meu/stezka-bosou-nohou-dokoncena-3878cs.html>

PRAHA 22: https://bosaturistika.rajce.idnes.cz/Bosa_stezka_-_Praha_22/

KOLÍN: <https://www.youtube.com/watch?v=ko-qWQineSM>

VÍCE STEZEK:

https://bosaturistika.rajce.idnes.cz/Bosa_stezky_budovane_spolkem_Bosa_turistika%2C_z.s./