

5 doporučení na cesty po městě v době #covid19



Pěšky nebo na kole

Chystáte se na cestu po městě? Zvažte, zda by pro vás bylo možné vyrazit pěšky, nebo třeba na kole.

Při první vlně na jaře to začaly praktikovat statisíce lidí po celém světě. Statisíce obyčejných lidí.

Možná i vy zjistíte, že je to pro vás blíž, než se obvykle zdá. Udržíte si tak snadno odstup od dalších lidí, uděláte něco pro své tělo, posílíte imunitu a navíc vám pohyb na čerstvém vzduchu zvedne náladu. A to se teď hodí víc než kdy jindy.



Mimo hlavní špičku

V obvyklých ranních a odpoledních špičkách hrozí riziko, že budou cestující ve veřejné dopravě nuceni stát velmi blízko u sebe, ať už pojedou tramvají, metrem, autobusem, nebo příměstským vlakem.

Zvažte prosím, jak by to šlo udělat, abyste cestovali mimo hlavní špičku. Například tím, že schůzky přesunete na jinou hodinu, dorazíte do práce o něco dříve, či naopak o něco později než v normálních časech.



Auto do garáže

Pokud všichni přeseďneme do aut, vytvoříme kolaps a neprojde nikdo. Ani lidé, kteří svou prací udržují město při životě.

Budme prosím ohleduplní a přenechme silnice těm, kteří je potřebují víc.

Kdo může, pracuje z domova. Jiní odstaví auto pokud možno v prvním větším parkovacím domě a dál dojdou pěšky. Nebo třeba na sdíleném kole, v republice už jich dnes jezdí více než 6000.



Dobrá péče o vlastní ruce

Důkladné a časté mytí rukou nás dokáže efektivně chránit před infekcí.

Myslete na to prosím, kdykoliv jste v kontaktu s plochami ve veřejném prostoru. Ať už šlo o volant, madla, tyče, řídítka či tlačítka u semaforů, je pro všechny jednodušší spolehnout se na vlastní hygienu než nutit města, aby plýtvala peníze na neustálou dezinfekci ploch.



Jsme v tom společně

Dobrá nálada stojí občas přemáhání, obzvláště v krizových časech jako teď. I přesto platí, že s dobrou náladou zvládá lidský mozek situace lépe.

Stačí úsměv. Maličkosti. Už vystoupit o pár stanic dříve, vyrazit pěšky nebo na kole je zaručená cesta k tomu, že naše tělo začne produkovat endorfiny. Potřebujeme je všichni. Jsme v tom společně.