

**Zdravé město
Chrudim**

Světový den bez tabáku 2023 v Chrudimi



Poslední květnový den je již tradičně Světovou zdravotnickou organizací vyhlášen jako Světový den bez tabáku. Kampaň upozorňuje na rizika spojená s kouřením a u jeho příležitosti se koná řada osvětových akcí s protikuřáckou tematikou. Užívání tabáku patří mezi nejčastější příčiny předčasných úmrtí nejen v Evropě. Kampaň Světový den bez tabáku, vyhlášená Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1987, upozorňuje na zdravotní rizika spojená s kouřením a má za cíl prosazovat efektivní politiku vedoucí k omezení kouření v celé populaci.

Kouření je bezesporu jedním z nejvýznamnějších rizikových faktorů, které nepříznivě ovlivňují zdraví člověka. Třetina Čechů starších 15 let užívá nikotin a mezi mladými od 15 do 24 let je tento údaj ještě vyšší. Nikotin v tomto věku užívá polovina z nich. Roste také počet mladých, kteří sahají k alternativám klasických cigaret, zejména k cigaretám elektronickým. Pokud jde o alkohol, zůstává Česká republika v mezinárodním měřítku mezi zeměmi s velmi vysokou spotřebou. Vyplývá to z výsledků reprezentativního šetření o užívání tabáku a alkoholu v rámci České republiky (NAUTA), které každoročně uveřejňuje Státní zdravotní ústav u příležitosti Světového dne bez tabáku.

Kampaň Světový den bez tabáku podporuje také Národní síť Zdravých měst. Přímo ve Zdravých městech, obcích a regionech se chystá řada akcí, jako jsou „Cesty za čistým vzduchem“, soutěže a divadelní představení s protikuřáckou tematikou pro děti, přednášky a zdravotní poradenství pro dospělé.

Hlavním tématem letošního Světového dne bez tabáku - World No Tobacco Day 2023 - je „**Ochrana dětí před vlivem tabákového průmyslu**“.

Kampaň ke Světovému dni bez tabáku 2023 upozorňuje, že škodlivý dopad tabákového průmyslu na mladé lidi.

„Fakt, že každý druhý mladý člověk mezi 15 a 24 lety užívá nějakým způsobem drogu, kterou nikotin nepochybně je, ukazuje na to, jak úspěšný je tabákový průmysl se svou reklamní strategií a jak málo jsou mladí ochotni slyšet varování, že si ničí zdraví. Ukazuje to na zásadní potřebu důrazu na prevenci od nás všech, od celé společnosti. Základ by ale děti měly dostávat doma, v rodinách. Apelují na maminky a tatínky, pomozte nám vysvětlit dětem a dospívajícím, že nikotin je jed, rychle způsobuje závislost a podporuje vznik rakoviny, a to i v případě, že ho do těla dostanou zdánlivě neškodnou elektronickou cigaretou, nebo ochuceným nikotinovým sáčkem,“ zdůraznil ministr zdravotnictví Vlastimil Válek..

Tabák každoročně zabíjí více než 8 milionů lidí a ničí naše životní prostředí a dále poškozujeme lidské zdraví prostřednictvím pěstování, výroby, distribuce, spotřeby a následného spotřebitelského odpadu.



Do této kampaně se opět v letošním roce zapojilo i Zdravé město Chrudim a MA 21 spolu s Klubem českých turistů.



Světový den bez tabáku v Chrudimi aneb cesta za čistým vzduchem

Město Chrudim, které realizuje projekt Zdravé město a místní Agendu 21, připravuje pro své občany osvětové kampaně a akce, které jsou zaměřeny i na problematiku prevence a osvěty v oblasti zdraví a zdravého životního stylu. Podpora Světového dne bez tabáku má již své tradiční místo v aktivitách Zdravého města.

Město Chrudim spolu s Klubem českých turistů připravilo na sobotu **27. května 2023** pro chrudimské občany **19. ročník tradičního výšlapu** tentokrát po Vysočině. Na **102 vyznavačů** zdravého životního stylu putovalo krásnými stezkami Vysočiny.

Výchozím bodem č. 1 byla Žákova hora, č. 2 a 3 bylo Devět skal a výchozím bodem č. 4 byly Tři Studně. Připraveny byly čtyři trasy různé náročnosti. Tradičního výšlapu se totiž účastní všechny věkové kategorie od dětí až po seniory. Tato akce nemá vítěze ani poražené. Jejím cílem je podpořit myšlenku aktivního pohybu bez tabáku pro zdravý životní styl a fyzickou kondici. Všichni účastníci dostali za účast pamětní list. Na Třech Studních byla pořízena společná fotografie účastníků akce.



Trasy:

Trasa č. 1: Žákova hora – Pod Fryšavským kopcem – pramen Svatky – Fryšavský kopec – Hudecká skalka – Brožova skalka – Tři Studně – 10 km

Trasa č. 2: rozcestí Devět skal – Devět skal vyhlídka – pod Lisovskou skálou – Nad Fryšavou – Fryšava – Tři Studně (po silnici – 11 km) nebo Medlov – Tři Studně – 13 km

Trasa č. 3: Devět skal přes Dráteničky – rozcestí Devět skal – Devět skal vyhlídka – pod Lisovskou skálou – Lisovská skála – Suchý kopec – Malinská skála – Dráteničky – nad Samotínem – Kadov – Podmedlovský mlýn – Medlov – Tři Studně – 18 km

Trasa č. 4: Tři Studně – Medlov – Nad Medlovem – Rokytenská rozcestí – Sykovec rozcestí – Tři Studně – 7 km

Letošnímu výšlapu přálo hezké počasí ☺

Nyní už nezbývá nic jiného, než se těšit na další výšlap ke Světovému dni bez tabáku v roce 2024.

