

Bosá stezka

Vrané nad Vltavou

vyhotovil: Mgr. David Mrhač, DiS., MBA

26. 6. 2024

CENOVÁ NABÍDKA



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



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 vyžrávat 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 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 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 minimálně 10 m, šířka minimálně 0,75 m.

Obrubníky budou tvořeny kvalitní hoblovanou akátovou kulatinou o průměru okolo 14 až 23 cm.

Vzhledem k povaze materiálu nelze unifikovat průměr 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 z akátu tak v sobě snoubí nejen požadavek na funkčnost, ale stává se též vkusným architektonickým doplňkem umocňující příjemný pocit z daného místa.

Referenční fotky bosých stezek stavěných z akátu spolkem Bosá turistika, z.s. jsou uvedeny níže pod nabídkou jednotlivých variant.

VARIANTA (A)

Typ:	CHODNÍK
Délka:	min 10 m
Vnitřní šířka:	0,75 m (tolerance +-5 cm)
Obrubníky z dřevěné kulatiny:	Ø min. 14 cm až 23 cm
Typ dřeva:	akátová kulatina, kvalitní tvrdé dřevo ošetřené ochranným nátěrem vhodným pro dětská hřiště
Délka pole:	dle typů povrchů (1 m až 2 m)
Počet polí:	8 (možnost variantního řešení)
Cedule:	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	5	klp	3 000,00 Kč	15 000,00 Kč	18 150,00 Kč
Cedule malá (min. 40x60 cm)	1	kus	7 000,00 Kč	7 000,00 Kč	8 470,00 Kč
Lavička malá	0	kus	0,00 Kč	0,00 Kč	0,00 Kč
Ekologická likvidace odpadu a odkopané zeminy	1	klp	3 500,00 Kč	3 500,00 Kč	4 235,00 Kč
Ubytování 3 osob/nebo dojíždění každý den	3	3/5 dní	1 000,00 Kč	9 000,00 Kč	10 890,00 Kč

Cena celkem:	124 500,00 Kč	150 645,00 Kč
---------------------	----------------------	----------------------

Příklady možného provedení VARIANTY (A)





VARIANTA (B)

Typ:	OVÁL
Délka:	min 10 m
Vnitřní šířka:	0,75 m (tolerance +-5 cm)
Obrubníky z dřevěné kulatiny:	Ø min. 14 cm až 23 cm Délka vnějšího obvodu: cca 10 m Využitá plocha: cca 7,47 m ² Šířka: min. 0,75 m Vnější průměr: cca 3,18 m Vnitřní průměr: cca 1,50 m (tj. cca 4,7 m délka vnitřního obvodu).
Typ dřeva:	akátová kulatina, kvalitní tvrdé dřevo ošetřené ochranným nátěrem vhodným pro dětská hřiště
Délka pole:	dle typů povrchů (1 m až 2 m)
Počet polí:	8 (možnost variantního řešení)
Cedule:	A1 (sloupek), včetně plastové cedule s textem

Položka	Množství	Jednotka	Cena za jednotku	Cena bez DPH	Cena s DPH
Bosá stezka - OVÁL (akát)	10	m	10 000,00 Kč	100 000,00 Kč	121 000,00 Kč
Doprava materiálu	5	klp	3 000,00 Kč	15 000,00 Kč	18 150,00 Kč
Cedule malá (min. 40x60 cm)	1	kus	7 000,00 Kč	7 000,00 Kč	8 470,00 Kč
Lavička malá	0	kus	0,00 Kč	0,00 Kč	0,00 Kč
Ekologická likvidace odpadu a odkopané zeminy	1	klp	3 500,00 Kč	3 500,00 Kč	4 235,00 Kč
Ubytování 3 osob/nebo dojíždění každý den	3	3/5 dní	1 000,00 Kč	9 000,00 Kč	10 890,00 Kč

Cena celkem:	134 500,00 Kč	162 745,00 Kč
---------------------	----------------------	----------------------

Příklady možného provedení VARIANTY (B)



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:

- PŘEHLED BUDOVANÝCH STEZEK:
https://bosaturistika.rajce.idnes.cz/Bosa_stezky_budovane_spolkem_Bosa_turistik_a%2C_z.s./
- 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>