

Mikrofon podnebjju: znanje in kompetence za odzivanje na podnebne spremembe: varstvo biodiverzitet in javno zdravje

Načrtovanje zelenih površin v podporo javnemu zdravju

mag. Ina Šuklje Erjavec



CARE
4 CLIMATE

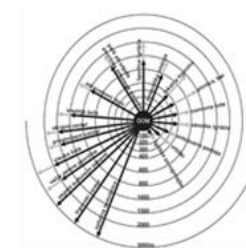
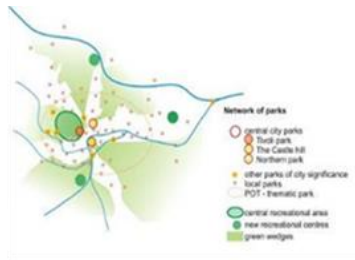


REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA OKOLJE IN PROSTOR

Študentski forum: Mikrofon podnebu
Znanje in kompetence za odzivanje na podnebne spremembe:
varstvo biodiverzitete in javno zdravje
Filozofska fakulteta, Ljubljana

Načrtovanje zelenih površin v podporo javnemu zdravju

14.10.2022



mag. Ina Šuklje Erjavec, Urbanistični inštitut Republike Slovenije

VENZA
ZDRAVJE 2



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DOBER TEK
Slovenija
Nacionalni program o prehrani in telesni
dejavnosti za zdravje 2015–2025

Projekt sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.
Projekt / program je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano.

Najprej nekaj osnovnih pojmov

Javno zdravje opredeljujemo kot znanost in spretnost preprečevanja bolezni, krepitev zdravja in podaljševanja življenja ob organiziranih naporih celotne družbe.

Urbano zdravje je zdravstveno stanje mestnih prebivalcev v odnosu do mestnega okolja in dejavnikov, ki vplivajo na kakovost zdravja.

Krepitev zdravja je proces usposabljanja in spodbujanja ljudi, da si prizadevajo nadzorovati dejavnike zdravja, vzdrževati in krepiti zdravje ter preprečevati bolezni ali poškodbe.

Zdravo okolje so dejavniki v okolju, ki vplivajo neposredno na človekovo zdravje in bolezni (zrak, voda, kemične snovi, sevanja, biološki dejavniki) ali posredno na zdravje in blaginjo (razmere v psihosocialnem in gospodarskem okolju).

Kakovost življenja je posameznikovo zaznavanje družbenega položaja v življenju, povezanega s kulturo ali sistemom vrednot v okolju, v katerem živi, in z njegovimi osebnimi cilji, pričakovanji in merili. Gre za širok koncept, na katerega celovito vplivajo človekovo fizično zdravje, psihično stanje, osebna prepričanja, družbeni odnosi in njegov odnos do glavnih značilnosti lastnega okolja.

Determinante zdravja so posamezni dejavniki ali kombinacija teh, ki pozitivno ali negativno vplivajo na zdravje. Družbeno-gospodarske determinante zdravja so dejavniki, na katere lahko vplivamo s političnimi, gospodarskimi in osebnimi odločitvami. V nasprotju s tem na determinante, kot so starost, spol in genetske lastnosti, z omenjenimi odločitvami ne moremo vplivati.

Neenakosti v zdravju so razlike v zdravju, ki so pogojene z gospodarskimi, biološkimi, socialnimi in družbenimi dejavniki. Ljudje nimamo enakih možnosti, kako do zdravja. V marsičem neenakost pogojujejo že biološke značilnosti posameznika (spol, starost, genetske lastnosti), če pa to izvzamemo, je neenakost pogojena predvsem z neenakostjo v osnovnih socialnih in gospodarskih razmerah ter v dostopnosti do sistema zdravstvenega varstva. Pogosto se oba dejavnika neenakosti kombinirata, kar pomeni večjo grožnjo zdravju.

Telesna dejavnost za krepitev zdravja je opredeljena kot vsaka oblika telesne dejavnosti, ki koristi zdravju in funkcijski sposobnosti brez nepotrebne škode ali tveganja. To je najlažje doseči tako, da se telesna dejavnost vsaj zmerne intenzivnosti (kot so na primer živahna hoja in druge aktivnosti, ki pospešijo dihanje in ogrejejo telo) vključi v vsakdanje življenje.

Aktivno življenje ali aktiven življenjski slog je način življenja, ki povezuje telesno dejavnost z vsakodnevnimi opravili. Cilj, za katerega bi si morali prizadevati, je, da bi bili vsak dan telesno dejavni vsaj 30 minut. Cilj je mogoče doseči na različne načine: s hojo ali kolesarjenjem v transportne namene, telesno vadbo za užitek in dobro telesno pripravljenost, udeležbo pri športnih aktivnostih (organiziranih in neformalnih), igranjem v parku, delom na vrtu, hojo po stopnicah in uporabo rekreacijskih objektov.

- **zelena površina** (mestna zelena površina, ali urbana zelena površina) je odprti prostor mesta, ki mu določajo značaj vegetacija in druge naravne prvine
- **javna zelena površina** (javno dostopna zelena površina) je zelena površina, v javni ali zasebni lasti, pod enakimi pogoji namenjena in dostopna vsem, npr. zelenica, parkovni gozd, obrežje S: javno dostopna zelena površina
- **zelenica** je z vegetacijo (običajno travo) porasla površina v mestu ali naselju brez posebne ureditvene in oblikovne zasnove.
- **odprti prostor** (odprta površina) je nezazidan prostor med stavbami v naselju
- **odprte bivalne površine** so zelene in tlakovane površine, namenjene zunanjemu bivanju, ki ne služijo kot prometne površine ali komunalne funkcionalne površine (npr. dostopi, dovozi, parkirišča, prostori za ekološke otoke).
- **javni prostor** je odprti ali zaprti prostor, v javni ali zasebni lasti, pod enakimi pogoji dostopen vsem, npr. železniška postaja, javna knjižnica, ulica, trg, park
- **javni odprti prostor** je odprti prostor v naseljih ali izven njih, v javni ali zasebni lasti, pod enakimi pogoji dostopen vsem, navadno urejen in opremljen z urbano opremo, na primer trg, park, parkirišče, obrežje, gozd, travnik
- **zunanje bivalno okolje** je del odprtega prostora, navadno mesta ali naselja, ki je ustrezno dostopen in urejen za različne oblike bivanja na prostem, npr. druženje, počitek, rekreacija oziroma so zunanje in zelene površine mesta, ki so namenjene različnim rabam prebivalcev, povezanih z bivanjem in prostim časom

- **park** je celovito urejeno in prepoznavno zaključeno območje javnega odprtega prostora s prevladujočim deležem naravnih prvin, namenjeno najširšemu krogu uporabnikov za preživljanje prostega časa, sprostitve, rekreacijo, kulturo, doživljanje krajinskih in drugih prizorišč, opremljeno s potmi, tratami, nasadi, napravami za sedenje, igro in drugimi elementi glede na vsebino in značaj
- **urbani gozd (mestni gozd)** je javno dostopen gozd s prevladujočo socialno in rekreativno funkcijo, navadno znotraj območja mesta oziroma njegove okolice, ki ima pomembno ekološko vlogo pri uravnavanju mestne klime in zagotavljanju kakovosti bivalnega okolja
- **parkovni gozd** je gozd, ki je sestavni del območja parkovnih površin z urejenimi potmi in urbano opremo

Isti prostor je lahko za različne potrebe (npr načrtovanje ZP) definiran različno) **NAMENSKE RABE vs TIPI PROSTORA**

- **zunanji prostor stavbe** je območje odprtega prostora, ki se vsebinsko, oblikovno, simbolno ali kako drugače neposredno povezuje s stavbo in z njo skupaj tvori prostorsko in funkcionalno celoto. Običajno ga tvorijo utrjene površine v funkciji različnih oblik zagotavljanja dostopnosti in ureditev za različne rabe ter zelene površine v funkciji ustvarjanja ambientalno privlačnega, prijetnega in zdravega okolja za različne rabe in dejavnosti ter pogledov in mikroklimatskih pogojev. Za posamezne tipe stavb so značilni določeni tipi odprtih prostorov in zelenih površin, ki se med seboj razlikujejo tako po vsebini in funkcijah kot tudi prostorski zasnovi, minimalni potrebni dimenziji, načinu potrebne povezanosti s stavbo ter drugih oblikovnih vidikih.

Skupno razumevanje pojmov – za ustrezno sodelovanje med različnimi strokami

TELESNA DEJAVNOST

telesna dejavnost = kakršnakoli sila, izvedena s strani skeletnih mišic, ki se konča s porabo energije nad ravnjo mirovanja. Pomembne so VSE vrste telesne dejavnosti, vključno s hojo ali kolesarjenjem v transportne namene, plesom, tradicionalnimi igrami in razvedrili, vrtnarjenjem in hišnimi opravili, pa tudi šport in namerna telesna vadba. Šport in telesno vadbo tako razumemo kot posebni vrsti telesne dejavnosti, pri čemer vključuje šport določeno obliko tekmovanja, telesna vadba pa je po navadi namenjena izboljšanju telesne pripravljenosti in zdravja. (iz: Telesna dejavnost in zdravje v Evropi, 2007)

Usmerjena namenska

kot del vsakodnevnih opravkov, navad in mobilnosti

Rekreacija in druge (prostočasne) telesne aktivnosti

Aktivna mobilnost hoja in kolesarjenje

Telovadnice
Fitnes...

Rekreacija

Rekreacija v zunanjem prostoru

Kakovost, varnost, dostopnost, privlačnost

Prometna
infrastruktura

Športna rekreacija

ODPRTI PROSTOR - ZELENA POVRŠINA – namenska raba samo del

Šport

PRAVILA IN STANDARDI ZA
IZVAJANJE DEJAVNOSTI

Športna
infrastruktura

DOLOČAJO PRAVILA ZA
NAČRTOVANJE PROSTORA

Prisotnost naravnih prvin
Različn tipi
Vidiki kakovosti ZP
Možnost fleksibilnosti rabe
Soraba in večnamenskost

ZELENI SISTEM + SMERNICE za OPN

športni objekti in **POVRŠINE ZA ŠPORT V NARAVI?**

**ZDRUŽEVANJE POJMOV JE ZA
NAČRTOVANJE PROBLEM**

- Šport in rekreacija
- Šport, rekreacija in turizem
- Sport and other physical activity

RAZLIČNI pristopi, vidiki

Razumevanje zelenih površin

Zelena površina = odprti prostori mest in naselij, ki mu **značaj določajo naravne prvine** = vegetacija + voda, zemlja, skale;

STIK Z NARAVO – pomembna potreba človeka

NARAVNI PROCESI – stalno spreminjanje - niso odvisne samo od načrtovalskih odločitev – **dolgoročno vzdrževanje in upravljanje**

so **EKOSISTEMI** - zagotavljajo ekosistemske storitve

- Oskrbovalne & podporne
- **uravnalne** blažijo negativne vplive na okolje & klimatske ekstreme, zmanjševanjem urbanih toplotnih otokov...**zadrževanje padavinske vode**
- **kulturne** = **nematerialne koristi** ekosistemov v povezavi s kakovostjo prostora in krajine, ki ljudem omogočajo zdrave navade in način življenja, zadovoljstvo in dobro počutje, možnost rekreacije, izobraževanja...identiteta, občutek kraja, duhovna, simbolna izkušnja

Biodiverzitetata!



Kompleksnost in raznolikost zelenih površin

Leg:	v mestu oz. naselju, odnosu do naselja, podeželju,
dostopnost:	javni, zasebni, poljavni
velikost:	od zelo velikih površin do skrajno majhnih
oblika:	linearni, točkovni, območja, omrežja ...
funkcija:	rekreacijska, učna, igralna, razstavna, pridelovalna... okoljska, morfološka, simbolna, reprezentativna...
Izvor /nastanek	naravne, ustvarjena z namenom, posledica rabe sodobna, historična načrtovane, obstoječe

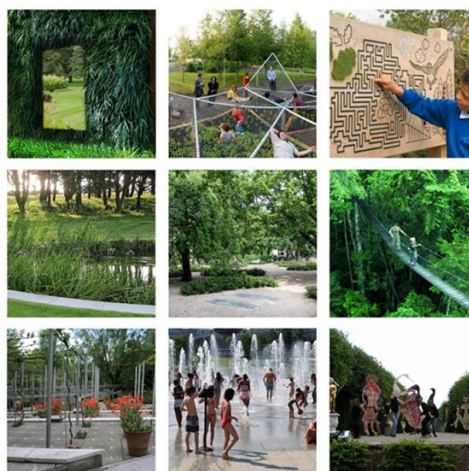


Prevladujoče prostorske značilnosti, prvine

- Parkovne
- Šolske,
- Vodne
- Gozdne
- Kmetijske
-
- Zelenice

Prevladujoč značaj:

- naravni
- urbani
- stanovanjski
- povezovalni
- introvertirani
- namenjeni množičnemu obisku
- Meditativni
- ...



Potenciali / koristi zelenih površin so mnogovrstne

- Zagotavljanje pomembnih dejavnikov **bivalne kakovosti**
- **Spodbujanje različnih aktivnosti v stiku z naravo** (telesna dejavnost, srečevanje in druženje, igra, kulturnih in ustvarjalnih dejavnosti) pomen za zdravje, dobro počutje in zadovoljstvo; Dostopnost pripomore k bolj množični uporabi); raznolikost!
- **Tkanje socialnih vezi in odnoso**; javna dostopnost!
- **Obnovitveni učinki - zmanjšanje stresa, izboljšanje psihičnega stanja** (stik z naravo pozitiven učinek na ljudi, velik pomen ima KAKOVOST zelenih površin (kakovost pomembnejša od količine zel. površin), prisotnost naravnih prvin – vegetacija, voda;
- **Sooblikovanje podobe in so-ustvarjanje kakovosti, prepoznavnosti, identitete** prostora mesta ali naselja;
- **Izboljšanje okoljskih parametrov** (pomembnih za zdravje in privlačnost za uporabo - direktni in indirektni vplivi: mikroklima, izboljšanje kakovosti zraka, zaznavanje hrupa, prijetno zvočno okolje, doživljajska pestrost);
- **Vzpostavlanje ustreznih pogojev za ekološko ravnovesje in kakovost**;
- **Zagotavljanje ekosistemskih storitev, biodiverzitete, blaženja podnebnih sprememb**;
- **Povečanje privlačnosti, konkurenčnosti in dvig vrednosti nepremičnin**;
- Zagotavljanje zelenih delovnih mest
- **Vrednost ES** = storitev ZP (nov nekoliko vprašljiv koncept)

4 VIDIKI NAČRTOVANJA ZP

- **socialni**
- **ekološki vidiki**
- **morfološki vidiki**
- **ekonomski vidiki**

Na dobro počutje v okolju je ključnega pomena **naše zaznavanje prostora**, v katerem se gibljemo in ga uporabljamo (vizualna percepcija, zvok in druga čutila)

Motivacija za uporabo prostora je odvisna od navad, izkušenj, vrednost + potreb

Potrebe: splošne + individualne

Prostor v očeh uporabnikov - najpogostejše potrebe povezane z zelenimi površinami:



- **stik z naravo** – z vsemi čuti (vonj, sluh, tip, vid, okus), izkustvo naravnih procesov, sprememb, letnih časov, rasti in vitalnosti
- dihanje svežega zraka
- opazovanje narave: ptic in živali
- gojenje rastlin in živali
- pogled na naravno prizorišče
- doživljajsko in estetsko ugodje
- izkustvo občutka svobode
- zagotovitev zdravega in kvalitetnega bivalnega okolja
- možnosti vsakodnevnega bivanja na prostem
- preživljanje prostega časa
- zagotovitev ustrezne dostopnosti, javnost
- možnost oddiha in sprostitve
- gibanje v prijetnem in zdravem okolju - rekreacija in druge gibalne aktivnosti
- igra in razvoj veščin
- uresničevanje ustvarjalnosti
- izvajanje ljubiteljske dejavnosti
- doživljanje značilnih in zanimivih prizorišč, izkustvo narave
- Orientiranje v prostoru - členjenost, preglednost, čitljivost, hierarhija
- možnost poistovetenja – identitete
- skrivnostnost
- zasebnost in mir
- srečevanje in druženje, inkluzivnost za povezovanje

Kaj vpliva na prijetnost oz. preference ljudi do zelenih površin?

Dejavniki privlačnosti

- **obseg oz. količina vegetacije in drugih naravnih prvin**
- **doživljajska pestrost in sestavljenost prostora** (vidna, slišna, tipna)
- **enovitost in prepoznavnost prostora**
- **ritem in kontinuiteta** sta pomembna dejavnika v opisu zaznavne celote v krajinskem prostoru
- **odprtost – zaprtost** kot pomemben dejavnik pri oblikovanju prostora (ne le v arhitekturi in urbanizmu, tudi v oblikovanju krajine)
- **možnost poistovetenja** - potreba po reprezentiranju svojega družbenega položaja /vrednot in izražanju sposobnosti/ zmožnosti narediti nekaj več kot je absolutno pomembno iz zgolj funkcionalnega vidika
- **kakovost okolja**

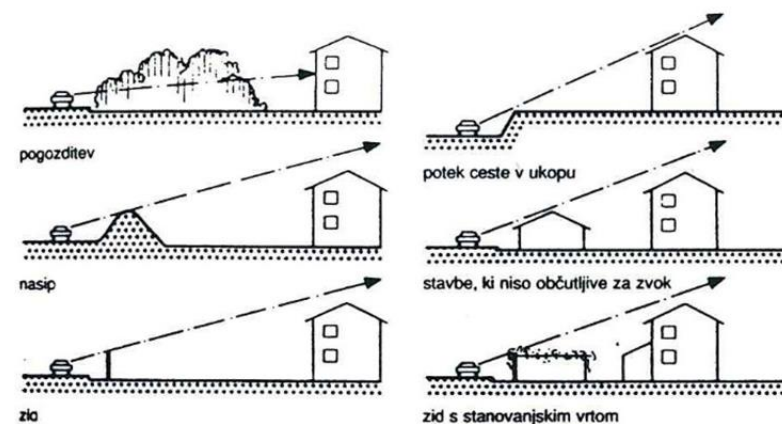


Zelene površine in javno zdravje

Potenciali zelenih površin

- **spodbujanje fizične aktivnosti v naravnem okolju** (aktivnosti v zelenem imajo večji učinek na telo in dobro počutje kot aktivnosti, ki se izvajajo drugje (npr. v grajenem okolju), dostopnost pripomore k bolj množični uporabi)
- **izboljšanje okoljskih parametrov** (pomembnih za zdravje in privlačnost za uporabo - direktni in indirektni vplivi (mikroklima, izboljšanje kakovosti zraka, zaznavanje hrupa, prijetno zvočno okolje, doživljajska pestrost)
- **obnovitveni učinki - zmanjšanje stresa, izboljšanje psihičnega stanja** (stik z naravo pozitiven učinek na ljudi, velik pomen ima kakovost zelenih površin (kakovost pomembnejša od količine zel. površin), prisotnost naravnih prvin – vegetacija, voda)
- **tkanje socialnih vezi, omogočeno v javno dostopnem odprtem prostoru**

Na dobro počutje v okolju je ključnega pomena **naše zaznavanje prostora**, v katerem se gibljemo in ga uporabljamo (vizualna percepcija, zvok in druga čutila)



Številne koristi zelenih površin za javno zdravje

- sprostitveni in obnovitveni učinki na telo,
- posebne koristi za duševno zdravje, zmanjšanje stresa
- izboljšano delovanje imunskega sistema,
- krepitev družbene povezanosti, oblikovanje skupnosti,
- **spodbujanje izvajanje telesne dejavnosti,**
- spodbujanje zdrave prehrane
- uravnotežena izpostavljenost sončni svetlobi - pozitiven vpliv na spanec.
- ustvarjanje zdravega in prijetnega življenjskega prostora
- zmanjševanje negativnih vplivov na okolje
- zaščita pred hrupom
- naravno zvočno okolje
- zmanjšana izpostavljenost onesnaženju zraka,
- izboljšanje mikroklima, zmanjšanje učinkov mestnih toplotnih otokov,
- povečanje zanimanja in zavedanja o okolju,

SKORAJ 90% ANKETIRANIH V OBČINI KOČEVJE ZA TELESNO DEJAVNOST RAJE IZBERE ZUNANJI KOT NOTRANJI PROSTOR

COVID 19 – pomen ZP!! Kapaciteta in raznolikost



Pomen telesne dejavnosti za zdravje

TELESNA DEJAVNOST = kakršnakoli sila, izvedena s strani skeletnih mišic, ki se konča s porabo energije nad ravnjo mirovanja.
= pomemben vidik zdravja.

Telesna dejavnost za krepitev zdravja - koristi zdravju in funkcijski sposobnosti brez nepotrebne škode ali tveganja.

Redna telesna dejavnost je **eden najpomembnejših dejavnikov za ohranjanje zdravja in preprečevanja bolezni**. Ugodni učinki redne telesne dejavnosti se kažejo na telesnem in tudi duševnem počutju. »Zmanjša se ogroženost za pojav bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni in debelosti, visokega krvnega tlaka in osteoporoze, zmanjša tveganje za možgansko kap; znižuje krvni tlak pri tistih, ki že imajo povišanega, obvladuje prekomerno telesno težo in debelost, zveča telesno pripravljenost, vzdržuje mišično moč in gibljivost sklepov, zmanjša stres, tesnobo, depresijo in osamljenost, izboljša kvaliteto življenja. <https://www.nijz.si/sl/podrocja-dela/moj-zivljenjski-slog/telesna-dejavnost>

Pomembne so VSE vrste telesne dejavnosti, vključno s **hojo ali kolesarjenjem v transportne namene, plesom, tradicionalnimi igrami in razvedrili, vrtnarjenjem in hišnimi opravili, pa tudi šport in namerna telesna vadba.**

nova priporočila WHO – vsak gib šteje

Šport in telesna vadba - posebni vrsti telesne dejavnosti, pri čemer vključuje **šport** določeno obliko tekmovanja, **telesna vadba** pa je ponavadi namenjena izboljšanju telesne pripravljenosti in zdravja. (iz: Telesna dejavnost in zdravje v Evropi, 2007)

AKTIVNO ŽIVLJENJE ALI AKTIVEN ŽIVLJENJSKI SLOG je način življenja, ki povezuje telesno dejavnost z vsakodnevnimi opravili.

Vrste telesne dejavnosti – kaj je pomembno vedeti za načrtovanje odprtega prostora?

ZMerno intenzivna telesna dejavnost -

občutimo nekaj napora, se ogrejemo in postanemo nekoliko zadihani, vendar se med aktivnostjo še lahko pogovarjamo ali povemo celoten stavek, ne da bi pri tem lovili sapo.

- širok obseg dejavnosti – vsakodnevne, prostočasne
- za dejavnejše in telesno bolj pripravljene hitra hoja ali počasno tekanje.
- večina priporočil o telesni dejavnosti

Visoko intenzivna telesna dejavnost -

smo že precej ogreti, zadihani in se potimo, pogovarjanje pa je že toliko oteženo, da moramo pri govorjenju med aktivnostjo loviti sapo.

- vključuje šport ali telesno vadbo, na primer tek ali hitro kolesarjenje.
- za telesno nedejavne hitra hoja

NAMENSKA:

strukturirana, uravnotežena, časovno opredeljena: telesna vadba, treningi, šport

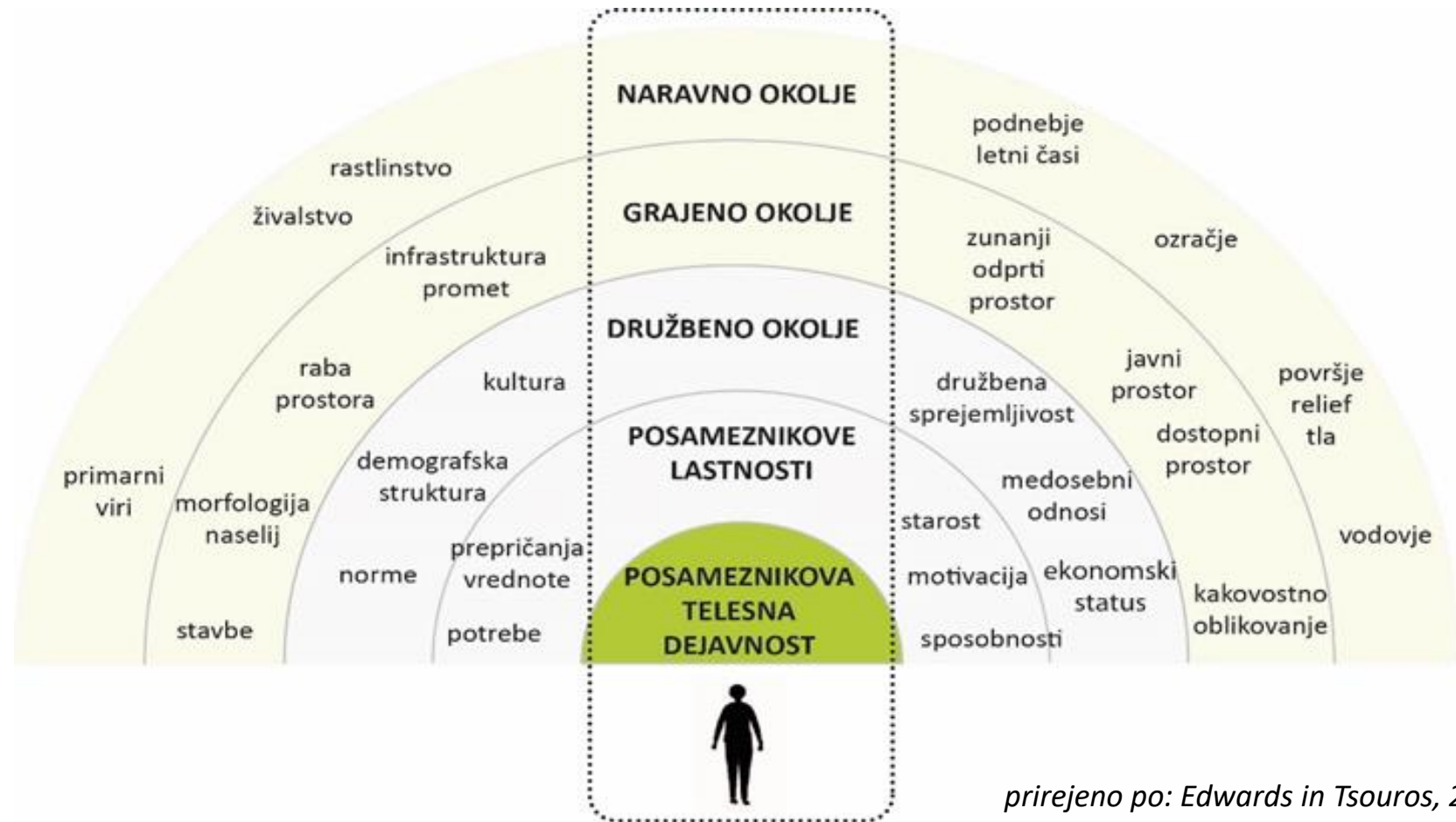
NENAMENSKA

- sprostitiv in igra,
- sprehajanje psa,
- aktivno druženje,
- ...
- vsakodnevna telesna dejavnost doma (hišna opravila, vrtnarjenje,
- aktivna mobilnost = hoja, kolesarjenje za opravljanje poti

ENAKOVREDNO ZA VSE - ZAGOTAVLJANJE MOŽNOSTI IZBIRE

- **raznolikost intenzitete** dejavnosti glede na potrebe posameznika (bolj aktivno-zmerno-pasivno)
- **različne ciljne skupine**, skupna /individualna dejavnost,
 - ✓ splošna uporaba – vsi, družine, otroci, starejši, mladi, odrasli
 - ✓ posebne skupine – šole, vrtci, bolnišnice, domovi, manjšine, gibalno in senzorno ovirani
- **časovni razpon izvajanja** – vsakodnevno, občasno, rekreacijsko

Dejavniki, ki vplivajo na posameznikovo telesno dejavnost



prirejeno po: Edwards in Tsouros, 2006

Glede potreb po telesni dejavnosti smo si ljudje različni - razlikujemo se po:

- starosti
- telesni pripravljenosti
- zmožnosti gibanja – ljudje s stalnimi ali začasnimi oviranostmi so v vseh starostnih skupinah (nove smernice SZO)
- zanimanjih



Poznavanje potreb in strukture prebivalstva je pomembno!

RAZNOLIKOST UPORABNIKOV – ENAKOVREDNO ZA VSE

- Različne starostne skupine imajo različne zmožnosti, interese in potrebe
- drugi tipi uporabnikov (obiskovalci, organizirane skupine...
- Možnost izbire

Anketa Ven za zdravje (on-line, april-junij 2020, pred in med pandemijo; Slovenija; max n= 1009 - manj za določena vprašanja)

Katera je najpogostejša oblika telesne aktivnosti

- **hoja na sprehode** (25,5%), **hoja po opravkih/v šolo** (13,8%),
- kolesarjenje (9,4%), kolesarjenje po opravkih/v šolo (8,2%)
- telovadba (11,7%)
- vrtnarjenje (8,8%) ...

Kakšen prostor najraje izberejo (notranji/zunanji)

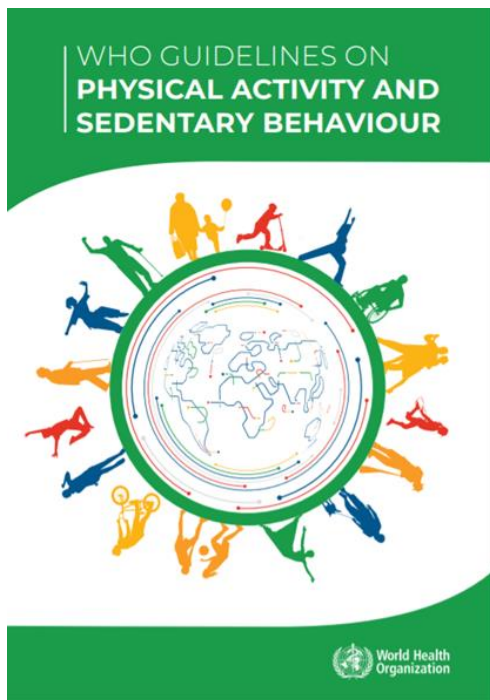
- **zunanj prostor** – park, gozd, igrišče (**88,1%**)

Tip zunanjega prostora (prevladujoče naravni/prevladujoče grajeni)

- **prostor s prevladujoče naravnimi prvini** (**97,2%**)

Kako najraje izvajajo aktivnosti (večina sam, v manjši družbi)

Smernice SZO za telesno dejavnost in sedeče vedenje



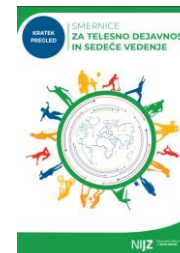
Nova priporočila za telesno dejavnost in sedeče vedenje, Svetovna zdravstvena organizacija november 2020

➤ **Temeljijo na dokazih**

Priporočila za **ohranjanje** in **krepitev zdravja**

1. Otroci in mladostniki (stari od 5 do 17 let)
2. Odrasli (stari od 18 do 64 let)
3. Starejši odrasli (stari 65 in več let)
4. Nosečnice in ženske po porodu
5. Odrasli in starejši odrasli s kroničnimi obolenji (stari 18 in več let)
6. Otroci in mladostniki z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo (stari od 5 do 17 let)
7. Odrasli z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo (stari 18 in več let)

?/ dan preko celega tedna
zmerne do intenzivne telesne aktivnosti (pretežno aerobične, telesne aktivnosti in **intenzivne aerobičnih aktivnosti** + za moč mišic in kosti



Skrajšana verzija dokumenta v Slovenščini

<https://www.dobertekslovenija.si/wp-content/uploads/2022/02/smernice-gibanje-in-sedenje-WHO-NIJZ-2022.pdf>

- **Vsak gib šteje**
- **Pomembno je zagotoviti:**
 - enake možnosti,
 - prijetnost in igrivost
 - raznolikost
 - primernost starosti in sposobnosti
 - rnakovredno za vse

Ključna sporočila

- 1 Telesna dejavnost je koristna za telesno in duševno zdravje.**
Redna telesna dejavnost lahko prepreči in pomaga pri obvladovanju bolezni srca in žilja, sladkorne bolezni tipa 2 in raka, ki povzročajo skoraj tri četrtine smrti po svetu. Zmanjšuje simptome depresije in tesnobe ter izboljšuje miselne procese, učne sposobnosti in splošno počutje.
- 2 Če nekaj telesne dejavnosti je bolje kot nič, vendar več gibanja prinaša več koristi za zdravje.** SZO za zdravje in dobro počutje vseh odraslih priporoča najmanj 150–300 minut zmerno intenzivne aerobne telesne dejavnosti tedensko (ali enakovredno količino visoko intenzivne telesne dejavnosti), za otroke in mladostnike pa povprečno 60 minut zmerne aerobne telesne dejavnosti dnevno.
- 3 Vsakršna telesna dejavnost šteje.**
Telesna dejavnost se lahko izvaja v okviru službenih, športnih in prostočasnih dejavnosti, kot aktiven transport (hoja, kolesarjenje in druge oblike aktivnega transporta na kolesih) ali kot del vsakdanjih gospodinjskih opravil.
- 4 Krepitev mišic koristi vsem.**
Da bi preprečili padce in izboljšali zdravje bi morali odrasli, stari 65 in več let, izvajati telesno dejavnost s poudarkom na izboljšanju ravnotežja, koordinacije ter krepitve mišic.
- 5 Preveč sedenja lahko škoduje zdravju.**
Sedeče vedenje povečuje tveganje za nastanek bolezni srca in žilja, raka in sladkorne bolezni tipa 2. Omejevanje časa, ki ga preživimo sede, in izvajanje telesne dejavnosti pozitivno vplivata na naše zdravje.
- 6 Več telesne dejavnosti in manj sedenja lahko koristita vsakomur.** To velja tudi za nosečnice, ženske po porodu, osebe, ki živijo s kroničnimi boleznimi, in osebe z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo².



ODRASLI (stari od 18 do 64 let)

ODRASLI (stari od 18 do 64 let)

Telesna dejavnost odraslim prinaša številne koristi za njihovo zdravje: zmanjšuje stopnjo splošne umrljivosti in umrljivosti zaradi bolezni srca in žilja, uravnava in nadzira na novo nastala arterijsko hipertenzijo, nekatera na novo nastala rakava obolenja[†] in na novo nastalo sladkorno bolezen tipa 2, prispeva k boljšemu duševnem zdravju (zmanjšuje simptome tesnobe in depresije), kognitivnemu delovanju in spanju ter zmanjšuje debelost.

Strokovnjaki priporočajo:

› Vsi odrasli naj bodo redno telesno dejavni.

Močno priporočila, dokazi zmerne gotovosti

› Odrasli naj za znatne koristi za zdravje čez teden izvajajo vsaj 150–300 minut zmerno intenzivne, aerobne telesne dejavnosti ali vsaj 75–150 minut visoko intenzivne, aerobne telesne dejavnosti oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.

Močno priporočila, dokazi zmerne gotovosti



PRIPOROČILA DOBRE PRAKSE

- Nekaj telesne dejavnosti je bolje kot nič.
- Če odrasli ne dosegajo navedenih priporočil, bo že nekaj telesne dejavnosti koristilo njihovemu zdravju.
- Odrasli naj začnejo z majhno količino telesne dejavnosti, sčasoma pa naj povečujejo njeno pogostost, intenzivnost in trajanje.

Pri odraslih so večje količine sedečega vedenja povezane z naslednjimi slabimi zdravstvenimi izidi: povečano splošno umrljivostjo, umrljivostjo zaradi bolezni srca in žilja ter raka, povečano incidenco bolezni srca in žilja, raka ter sladkorne bolezni tipa 2.

Strokovnjaki priporočajo:

› Odrasli naj omejijo čas, ki ga preživijo sede. Čas sedenja, nadomeščen s telesno dejavnostjo katerekoli intenzivnosti (vključno z nizko intenzivnostjo), koristi zdravju.

Močno priporočila, dokazi zmerne gotovosti

› Da bi zmanjšali škodljive učinke velike količine sedečega vedenja na zdravje, bi morali odrasli strmeti k izvajanju večje količine zmerno do visoko intenzivne telesne dejavnosti, kot je priporočeno.

Močno priporočila, dokazi zmerne gotovosti

› Odrasli lahko za dodatne koristi za zdravje čez teden izvajajo več kot 300 minut zmerno intenzivne, aerobne telesne dejavnosti ali več kot 150 minut visoko intenzivne, aerobne telesne dejavnosti oziroma enakovredno kombinacijo telesne dejavnosti obeh intenzivnosti.

Pogojno priporočila, dokazi zmerne gotovosti



› Odrasli naj 2- ali večkrat tedensko izvajajo vaje za krepitev mišic zmerne do večje intenzivnosti, ki vključujejo večje mišične skupine, saj to zagotavlja dodatne koristi za zdravje.

Močno priporočila, dokazi zmerne gotovosti

[†] Lokaliziran rak mehurja, dojke, debelega črevesa, maternične sluznice, požiralnika, želodca in ledvic.



Priporočila za ohranjanje in krepitev zdravja

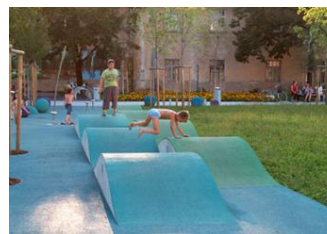
1. Otroci in mladostniki (stari od 5 do 17 let)
2. Odrasli (stari od 18 do 64 let)
3. Starejši odrasli (stari 65 in več let)
4. Nosečnice in ženske po porodu
5. Odrasli in starejši odrasli s kroničnimi obolenji (stari 18 in več let)
6. Otroci in mladostniki z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo (stari od 5 do 17 let)
7. Odrasli z zmanjšano zmožnostjo in/ali invalidnostjo (stari 18 in več let)

Vrste telesne dejavnosti v zunanjem okolju:

- hoja (raznolikost: kot mobilnost, sprehod, hoja v hrib, pohodništvo)
- hoja ali tek z vadbo na trim stezi,
- vožnja s kolesom, kolesarjenje (kot mobilnost, prostočasno)
- tek, tek na smučeh,
- roljanje/rolanje/kotalkanje
- gibalne delavnice na prostem (joga na prostem, pilates, aerobika...)
- neformalne igre z žogo (vključujejo tek – nogomet/košarka/odbojka)
- druge igre na prostem– frizbi, badminton,
- igra na igralih, elementih
- prosta igra (plezanje, raziskovanje, igra v gozdu, spuščanje zmaja...),
- veslanje, sup-anje,
- kopanje, plavanje
- vrtnarjenje itd.



Spremljajoče dejavnosti, v povezavi s fizično aktivnostjo:
počitek, opazovanje, srečevanje, druženje, doživljanje itd.



ZA RAZLIČNE TIPE
TELESNE DEJAVNOSTI
JE POTREBNO
ZAGOTOVITI
RAZLIČNE
PROSTORSKE POGOJE

Načrtovanje zelenih površin



Celovitost obravnave zelenih površin v prostorskem načrtovanju

CILJI NAČRTOVANJA

- Aktivirati prostorske in vsebinske potencialne mesta in vzpostaviti pogoje za kvalitativni razvoj;
- Izboljšati medsebojno povezanost zelenih površin (povečanje učinkovitosti)
- Celovito odgovoriti na raznolike potrebe vseh prebivalcev in drugih uporabnikov;
- Zagotoviti uresničevanje javnih interesov na zelenih (in drugih odprtih) površinah mesta;
- Zagotoviti preskrbljenost - ustrezno razporeditev in dostopnost za vsakodnevno kakovost bivanja
- Zagotoviti možnost izbire;
- izboljšanje podobe, prepoznavnosti in členitve mestnega prostora;
- izboljšanje splošnega stanja okolja v mestu
- uravnavanje podnebnja in blaženje ekstremov ter negativnih vplivov na okolje, krepitev ekosistemskih storitev
- upoštevanje vidikov narave v mestu in zagotoviti minimalne ekološke pogoje rastlinskim in živalskim vrstam
- varovanje ključnih zelenih površin pred spremembo namembnosti
- vzpostaviti celovit razvojni pristop
- zagotoviti osnovo za opredelitev pravnih, organizacijskih in finančnih sredstev za vzpostavitev, urejanje in vzdrževanje zelenega sistema mesta.

Pomembni dejavniki:

- Tip naselja
- družbeni in prostorski LOKALNI kontekst
- Ustreznost stanja zelenih površin glede na potrebe (lokalni kontekst)
- Ustrezna povezanost med nivoji načrtovanja
- učinkovit prenos usmeritev iz strateških do izvedbenih aktov
-

Zeleni sistem kot celovit pristop

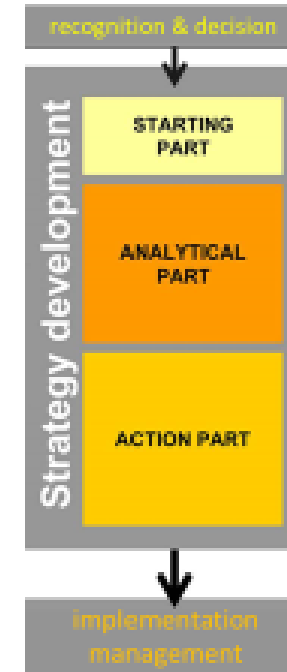
Različni nivoji načrtovanja zelenih površin

STRATEŠKI - zasnova **zelenega sistema** kot del OPN oz. urbanistične zasnove, regionalnega plana, medobčinskega prostorskega plana.... / **zelena infrastruktura**

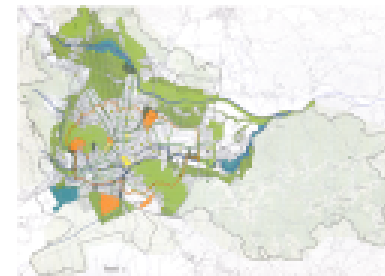
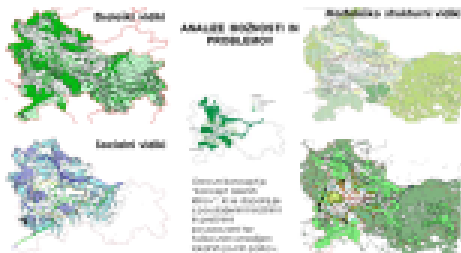
ZAKAJ?

- Javno dobro, javni interes - enake možnosti zadovoljevanja potreb
- kvaliteta bivalnega okolja
- povezovanje izboljšuje učinkovitost
- Ranljivost zelenih površin
- upoštevanje vidikov narave
- dolgoročnost

KAKO?



Vključevanje MZ
Izhodišča javnega zdravja
Razumevanje in vključevanje vidikov javnega zdravja
Rešitve, skladne s potrebami / smernicami z vidikov telesne aktivnosti / javnega zdravja
Upravljanje za zagotavljanje dolgoročnosti ustreznih pogojev



Načrtovanje konkretnih zelenih površin

- Prostorski kontekst
- Družbeni kontekst – vrednote, navade,
- Funkcije – potrebe, aktivnosti
- Raznolikost
- Multifunkcionalnost
- Fleksibilnost
- Projektiranje konkretnih ureditev
- Od načrta do izvedbe
- Upravljanje in vzdrževanje



Severni mestni park – Navje v Ljubljani



Celovito načrtovanje zelenih površin = načrtovanje zelenega sistema

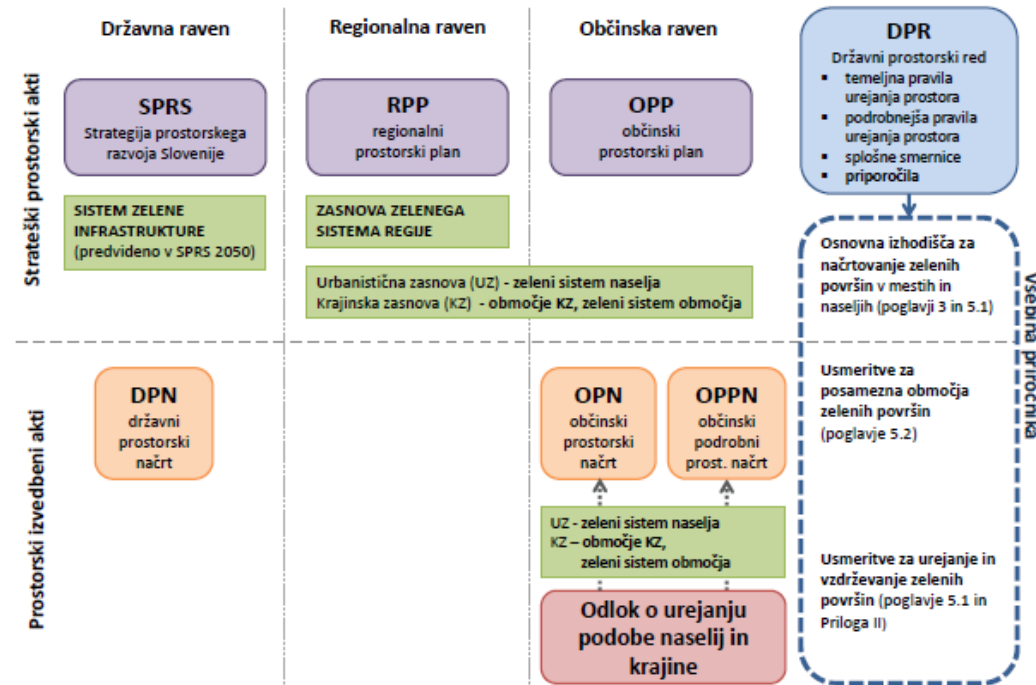
DEFINICIJA: Zeleni sistem mesta ali naselja (sistem zelenih površin) je

načrtovalski in upravljavski pristop zagotavljanja celovitosti in sonaravnega razvoja krajinskih sestavin in drugih odprtih prostorov na območju mesta ali naselja, s tem pa učinkovitega dolgoročnega in trajnostnega razvoja ter kakovostnega življenjskega okolja za ljudi, živali in rastline.

Njegov osnovni cilj in namen je, da posamezne **po prostorskih značilnostih in vsebini zelo različne zelene površine vključuje in povezuje v prepoznavno prostorsko, funkcionalno in pomensko celoto.**

Vzpostavi se na območju mesta, njegovega zaledja med naselji, (na nivoju občine, regije) z namenom **sooblikovanja strukture in podobe mesta, zagotavljanja ekološkega ravnovesja** ter enakovredne preskrbljenosti in dostopnosti zelenih površin in drugih odprtih prostorov za zadovoljitev potreb prebivalcev po kakovostnem in zdravem bivalnem in delovnem okolju ter preživljanju prostega časa;

Vsebina priročnika ZELENI SISTEM kot podpora načrtovanju zelenih površin v sistemu prostorskega načrtovanja



priročniki



+

Priporočila za izdelavo urbanistične zasnove, 2020)

+



- **SOCIALNI VIDIKI**- kako prostor deluje za potrebe prebivalcev in druge uporabnike (zaposlene, šolarje, obiskovalce, turiste,). Na strateškem nivoju se z zelenim sistemom v tem pogledu zagotavlja **ustreznost vsebin in funkcij zelenih površin, enakovrednost njihove preskrbljenosti, javno dostopnost in urbano pravičnost** ter **jasno in smiselno tipološko razčlenitev** glede na lokalni družbeni in prostorski kontekst (tip naselja, struktura prebivalcev, njihove potrebe in vrednostni sistem, obstoječe ustvarjene in naravne danosti)
- **EKOLOŠKI VIDIKI** - vidiki **kakovosti človekovega okolja** (neonesnaženost, klimatska ustreznost..) kot **vidike kakovosti narave**, v smislu zagotavljanja ustreznega okolja za obstoj in naraven razvoj rastlin in živali v okviru mest in naselij, stopnje biodiverzitete ipd. + **ODZIV NA PODNEBNE SPREMEMBE, ODPORNOST MEST + JAVNO ZDRAVJE**
- **MORFOLOŠKI VIDIKI**, ki opredeljujejo kako zelene površine členijo in sooblikujejo mestni prostor, Pomembna je velikost in vizualna prepoznavnost (morfološka kvaliteta) posameznih sestavin, kot tudi njihova medsebojna povezanost in skupni vpliv prostorsko strukturo, podobo in identiteto. Na strateškem nivoju gre pri teh vidikih za osnovno odločitev o nivoju vzpostavitve in obliki zelenega sistema ter njegovih makro členitvenih potezah kot so zeleni klini, zeleni obroči, krožne povezave, linearne povezave ipd. (Naravne in ustvarjene zelene površine – poseben pomen imajo naravne danosti!)
- **EKONOMSKI VIDIKI**, ki opredeljujejo tako **vrednost ekosistemskih storitev** zelene površine potencialne zelenih površin za povečevanje privlačnosti in (ekonomske) vrednosti širšega prostora, kot tudi **možne vire in obseg financiranja** tako za **implementacijo** zelenih površin, kot tudi njihovo **upravljanje in dolgoročno vzdrževanje**.

Vsebina splošnih smernic načrtovanja zelenih površin - zagotavljanje pogojev za

➤ KAKOVOST BIVANJA

potrebe po: fizični aktivnosti v naravnem okolju, možnosti igre, ustvarjanja, druženja, identitete, doživljanju raznovrstnih prizorišč, stiku z naravo
+ **kakovost okolja**

➤ ENAKOVREDNE MOŽNOSTI za vse prebivalce, na vseh nivojih

- **Vsa naselja z več kot 50 prebivalcev vsaj 1 skupen, javen dobro dostopen odprt prostor:** možnosti druženja, igre in so-oblikovanja identitete naselja.
- **Dobro dostopnost in enakomerno razporeditev** ključnih, vsakodnevno uporabnih zelenih površin - glede na število uporabnikov oziroma gostoto poselitve.
- **Zadostne količine in ustrezne ureditve** različnih tipov ZP za raznolikost potreb, zmožnosti in motivov

➤ USTREZNO PRESKRBLJENOST z ustreznimi tipi ZP glede na različne vidike

- **Kot odgovor na potrebe prebivalcev po uporabi** - se upošteva **samo JAVNE POVRŠINE in površine namenjene uporabi:** parkovne površine, rekreacijska območja...+ stanovanjske krajine... lahko tudi prostori ob javnih stavbah, tematski parki, gozdovi, kulturna krajina, vodotoki...,ipd. **Zelene površine, ki ne izpolnjujejo pogojev javne dostopnosti in uporabnosti se ne vključujejo v oceno preskrbljenosti;** primerna dostopnost, opremljenost, vzdrževanost - **SOCIALNI VIDIKI**
 - **Za doseg MORFOLOŠKIH in STRUKTURNIH KAKOVOSTI** - oblika, lega, struktura, razporejenost, povezanost in podoba **VSEH** zelenih površin. – **MORFOLOŠKI VIDIKI**
 - **Za doseganje ekoloških, okoljskih kakovosti-** zagotavljanje biodiverzitete in ekosistemskih storitev, ugodnih klimatskih pogojev, kakovosti okolja in blaženja podnebnih sprememb kot tudi medsebojno povezanost relevantnih površin in navezanost na naravno zaledje. **VSE** zelene površine! **EKOLOŠKI VIDIKI**

KAKOVOST NAČRTOVANJA

- **ZELENI SISTEM** se vzpostavi kot **KROVNO NAČRTOVALSKO KATEGORIJU** za zagotavljanje in uresničevanje **javnih interesov na VSEH zelenih in odprtih površinah** (prostorih) **mesta**; Upoštevati je potrebno **tipa naselja + družbeni in prostorski lokalni kontekst** ter **ustreznost stanja ZP**;
- Ustreznost stanja ZP kar ocenimo na podlagi predhodnih analiz stanja in že vzpostavljene preskrbljenosti naselja z zelenimi površinami;
- **Vedno** se upošteva vse **4 VIDIKE**;
- Za zagotavljanje **SPLOŠNE KAKOVOSTI IN USTREZNOSTI RAZPOREDITVE** – sistemski, celovit in povezan pristop načrtovanja na različnih ravneh - kot končni rezultati: zeleni sistem mesta, naselja, posameznega območja ali regije.
- **RAVEN PRIPRAVE** zelenega sistema je odvisna od tipa naselja (obvezno je del UZ), krajinskih in drugih prostorskih značilnosti območja (obvezno je del KZ) ter odločitvi o potrebnem skupnem območju prostorskega načrtovanja. Na regionalni ravni se pripravi regionalni ZS.
- Pri prostorskem prekrivanju več ravni zelenega sistema je potrebna njihova medsebojna uskladitev.
- Za vsa večja in/ali bolj kompleksna območja zelenih površin v javnem interesu (mestni parki, parkovne poteze, rekreacijska območja, pokopališča, območja v sklopu večstanovanjske gradnje ipd.) se izvede **projektni natečaj**.
- Za zagotavljanje **KAKOVOSTNIH IN STROKOVNO USTREZNIH REŠITEV** - **načrtovalec krajinski arhitekt** izdelava **ustrezno projektno dokumentacijo**, katere pomembna sestavina je **načrt s področja krajinske arhitekture**, izdelan skladno s pravili stroke. Projektno dokumentacijo za samostojne zelene površine izdelava skladno s sprejetimi strokovnimi načeli o vodenju projektov.
- Za zagotavljanje ustrezne kakovosti načrtovanja se vzpostavi **SPREMLJANJE PROCESA NAČRTOVANJA IN URESNIČEVANJA STRATEŠKIH CILJEV**, ustreznosti prostorskega razvoja glede na vizijo in zastavljene razvojne cilje s sistemom poročanja in vključevanja izboljšav v povezavi z izvedbenimi dokumenti.

UČINKOVITOST IZVAJANJA in SPREMLJANJA STANJA

- Za **učinkovito izvajanje načrtovanja** je kot del zelenega sistema potrebna **izdelava AKCIJSKEGA PLANA** za implementacijo z zagotovljenim povezovanjem posameznih služb (konkretna implementacija, namenska rezervacija prostora za ključne ureditve).
- **OPREMLJANJE zelenih površin** se zagotavlja **glede na funkcijo in uporabo** posamezne zelene površine. Glede na stopnjo opremljenosti se javne zelene površine razporedi v **4 KATEGORIJE STOPNJE OPREMLJENOSTI** (I visoka, II srednja, III nizka, IV najnižja stopnja opremljenosti). Za vsako kategorija je opredeljeno kaj konkretno to pomeni in katere površine uvrstiti;
- **VZDRŽEVANJE zelenih površin** se zagotavlja glede na funkcijo in uporabo posamezne zelene površine: **4 KATEGORIJE STOPNJE VZDRŽEVANJA** (I zelo intenzivno, II intenzivno, III manj intenzivno, IV minimalno vzdrževanje). Za vsako kategorija je opredeljeno kaj konkretno to pomeni in katere površine uvrstiti;
- Za zagotavljanje ustrezne kakovosti in vzdrževanja zelenih površin se **vzpostavi SISTEM SPREMLJANJA konkretnega STANJA** zelenih površin v mestu ali naselju. Predlagani kazalniki: preskrbljenost z ZP, dostopnost, kakovost, biotska raznovrstnost, varnost, vzdrževanje, obiskanost, privlačnost in ustreznost, zadovoljstvo uporabnikov, financiranje. Za vsakega predlog KAKO? in lestvica za spremljanje stanja.
- **ZA UČINKOVITO spremljanja stanja** je potrebno:
 - **Predhodno izdelati strokovne analize in vrednotenja** glede na opredeljene razvojne cilje zelenega sistema naselja - **strokovne podlage** za določitev minimalnih zahtev za ZP
 - Vzpostaviti **EVIDENCO ZELENIH POVRŠIN** kot eno izmed omrežij javne infrastrukture – je osnova za vzpostavitev enotnega sistema spremljanja stanja in vzdrževanja ZP (različne vsebine: evidenca dreves, evidenca otroških igrišč....)

Splošne in podrobnejše smernice za načrtovanje zelenih površine za prostorske načrtovalce (priročnik Zeleni sistem v mestih in naselij, 2020, MOP, DPR)

4 skupine tipov zelenih površin 30

- funkcijah in pojavnosti
- Čim bolj blizu **načrtovanju namenske rabi**
- **razlike v smernicah**
- Usmeritve se vključujejo v **RAZLIČNE DELE USMERITEV v OPN**

Podrobnejše
usmeritve po
tipih zelenih
površin

tip 1 zelene površine s samostojnim značajem:

Parki

- Mestni parki
- Lokalni parki
- Parkovne poteze

Javna igrišča za otroke in mladostnike
Rekreacijska območja
Športno-rekreacijski parki
Območja vrtičkov
Pokopališča
Tematski parki
Zelene členitvene poteze

tip 3 zelene površine v okviru primarnih rab:

Vodne in obvodne ureditve
Mestni gozdovi
Multifunkcionalna območja urbanega kmetijstva

tip 2 zelene površine v povezavi s stavbami:

Zelene površine v stanovanjskih območjih

- Zelene površine v območjih s pretežno eno- in dvostanovanjskimi stavbami
- Zelene površine v območjih s pretežno večstanovanjskimi stavbami

Zelene površine ob stavbah s programom

- Območja zunanjih prostorov šol
- Območja zunanjih prostorov vrtcev
- Območja zunanjih prostorov domov za starejše občane
- Območja zunanjih prostorov zdravstvenih ustanov
- Zelene površine ob drugih javnih stavbah
- Zelene površine v sklopu trgovskih in poslovnih centrov
- Zelene površine v sklopu območij za turizem
- Zelene površine ob industrijskih stavbah in v sklopu obrtnih con

Zelene površine kot deli stavb - zelene strehe in vertikalna ozelenitev

tip 4 zelene površine v okviru drugih vsebin:

Zelene površine v povezavi s prometnimi ureditvami

- Drevoredi
- Peš in kolesarske povezave
- Stanovanjske ulice
- Druge ceste in večja križišča
- Parkirišča

Zelene površine posebne naravne in kulturne vrednosti

Vsebina podrobnejših smernic (priročnik Zeleni sistem)

SMERNICE za SAMOSTOJNE ZELENE POVRŠINE, (praviloma tudi zelene površine – Z) vsebujejo (vir: Zeleni sistem v mestih in naseljih (Šuklje Erjavec idr., 2019))

- **določilo minimalnega skupnega obsega površine** (v m²/prebivalca), s čimer se zagotavljajo pogoji za ustrezno uporabo posameznega tipa zelene površine;
- **način zagotavljanja enakovredne dostopnosti** (javnost dostopnosti + največja oddaljenost v metrih in/ali maksimalni čas peš dostopnosti);
- **delež raščenelega terena**;
- **minimalna pokritost z drevesnimi krošnjami**;
- način zagotavljanja kakovosti ureditve posameznega tipa zelenih površin (pričakovane prostorske značilnosti, kakovost, opremljenost);
- **raven kakovosti urejanja in vzdrževanja** glede na vidike vzdrževanja, ki vključujejo priporočene standarde;
- **stopnja opremljenosti** (na lestvici od 1 do 4) glede na funkcijo in uporabo teh površin in
- **stopnja vzdrževanja** (na lestvici od 1 do 4) glede na funkcijo in uporabo teh površin.

Primer - zelene površine v povezavi s stavbami

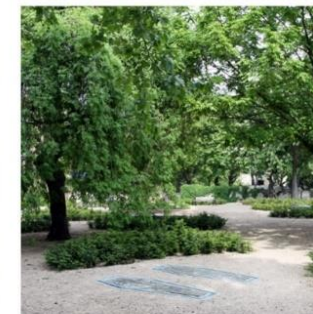
ZUNANJI PROSTORI DOMOV ZA STAREJŠE

oblikovanje	<ul style="list-style-type: none"> • kakovostni prostor za zadrževanje oskrbovancev na prostem, aktivna ter pasivna raba teh površin • ureditev vhodnega dela v objekt, ki naj varovancem omogoči tudi varno in prijetno posedanje in opazovanje dogajanja • ureditve in oprema se veže na tip varovancev in njihove potrebe (udobne klopi z naslonjali, mize dostopne z vozičkom, primerni tlaki...), oddelkom varovancev z demenco se omogoči varno bivanje na prostem • uporaba ustreznih rastlinskih vrst (neuporaba strupenih rastlinskih vrst, izogibanje uporabe alergeni rastlinskih vrst) • vzdrževanje zelenih površin se lahko delno vrši v okviru aktivnega udejstvovanja varovancev zavoda (terapevtski vrt ali drugi deli zelenih površin glede na želje in sposobnosti) • navezava teh poljavnih prostorov na okoliški prostor (javne zelene površine, pešpoti itd.), ureditev bližnjih javnih površin programsko dopolnjuje širše območje ob teh objektih (npr. fitnesa na prostem) • ozelenjena parkirišča (glej <i>parkirišča</i>)
minimalna velikost	min. 200 m ² skupne sklenjene zelene površine ter min. 5 - 8m ² odprtih bivalnih površin na vsako posteljo (odvisno od lokalnega konteksta), upošteva se določila veljavnih pravilnikov
delež zelenih površin	FZP min. 30 %; lahko manjši, če so v neposredni bližini (do 100 m) za starejše ustrezno dostopne parkovne površine, na območjih z RZS (z režimom zelenega sistema) min. 40 %
dostopnost	javno, poljavno, zasebno (režimi); glede na potrebe in zahteve varovancev dobra in enakovredna dostopnost zunanjih površin (ovirani), povezovanje zunanjih in notranjih prostorov objekta, neovirana raba zunanjih površin; urejene dostopne poti za pešce in kolesarje ter povezave v širše območje
pokritost s krošnjami	v predvidenem končnem stanju min. 30-50 % (odvisno od klimatskih pogojev v regiji)
opremljenost	stopnja opremljenosti I, omogočeni morajo biti izbira raznovrstnih dejavnosti na prostem, socialni stiki in zasebnost
vzdrževanje	stopnja vzdrževanja II

Načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti in aktiven življenjski slog

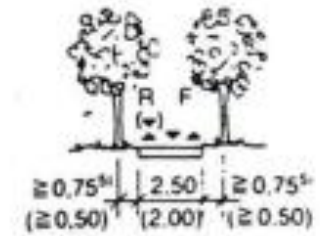
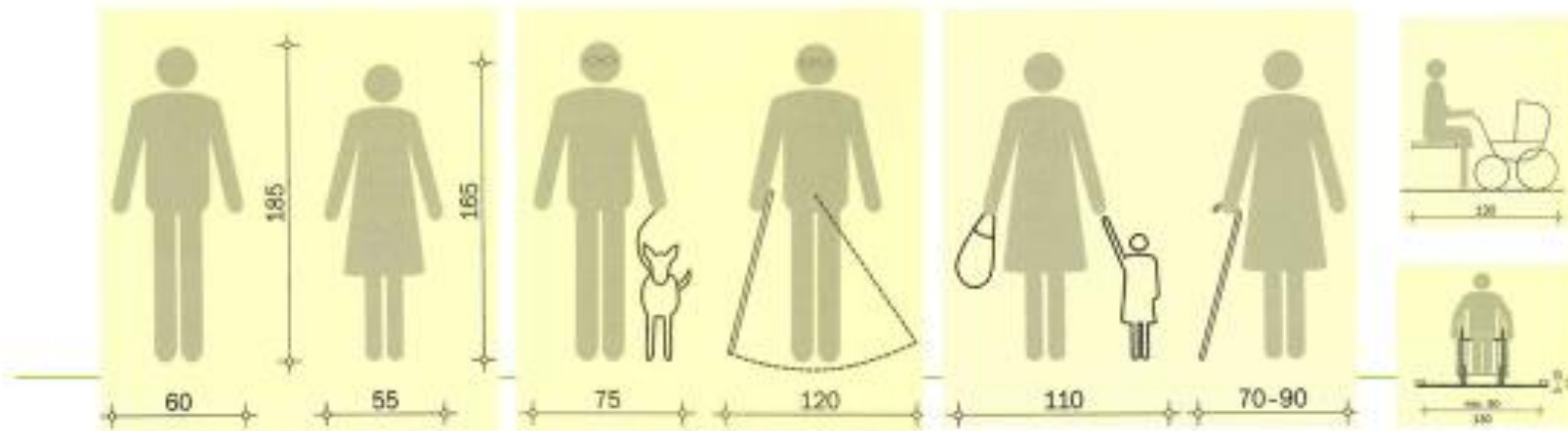
- Povezovanje vsebin prostorskega načrtovanja in javnega zdravja
 - Medsektorsko povezovanje in sodelovanje
 - povezovanje ukrepov za doseganje sinergij

RAZLIČNE UREDITVE - RAZLIČNE MOŽNOSTI AKTIVNE RABE – TELESNE DEJAVNOSTI

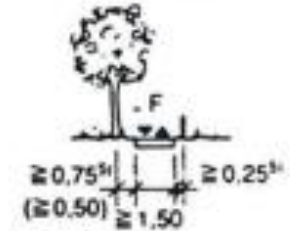


Prostorske karakteristike za posamezne dejavnosti – PRIMER HOJA

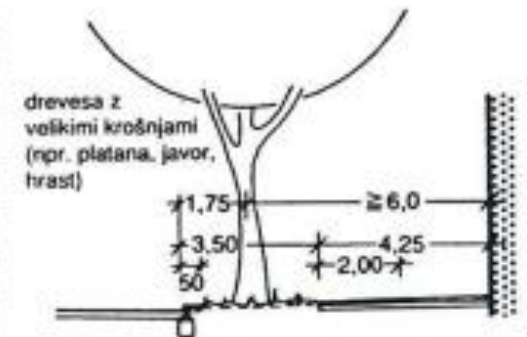
Dejavnosti / telesna aktivnost - intenziteta - uporabniki - časovna komponenta	Značilnosti prostora v katerem se ta dejavnost lahko izvaja - DVE OSNOVI KARAKTERISTIKI: 1. potrebe po površini – velikosti območja za izvajanje določene dejavnosti 2. potreba po prostorski razdalji – zveznosti prostora za izvajanje dejavnosti + druge značilnosti
hoja (različni tipi, različne skupine, individualno, skupinsko, vodeno)	<ul style="list-style-type: none"> - zveznost prostora - območij - možnost izbire razdalje (vzpostavljena mreža poti) - dostopnost - prijetnost ambientov (naravne prvine, senčnost, hrup) - raznolikost okolja (urbano - naravno), raznolikost konfiguracije terena - infrastruktura – poti: utrjene, gozdne, poljske - ustrezna širina poti - opremljenost s klopmi, počivališči, oprema vstopnih točk, smerokazi itd. - posebne ureditve - opremljenost: tematske poti, trim steze (rekreacijske točke)



3) Pločnik in kolesarska steza skupaj



5) Samostojno speljan pločnik

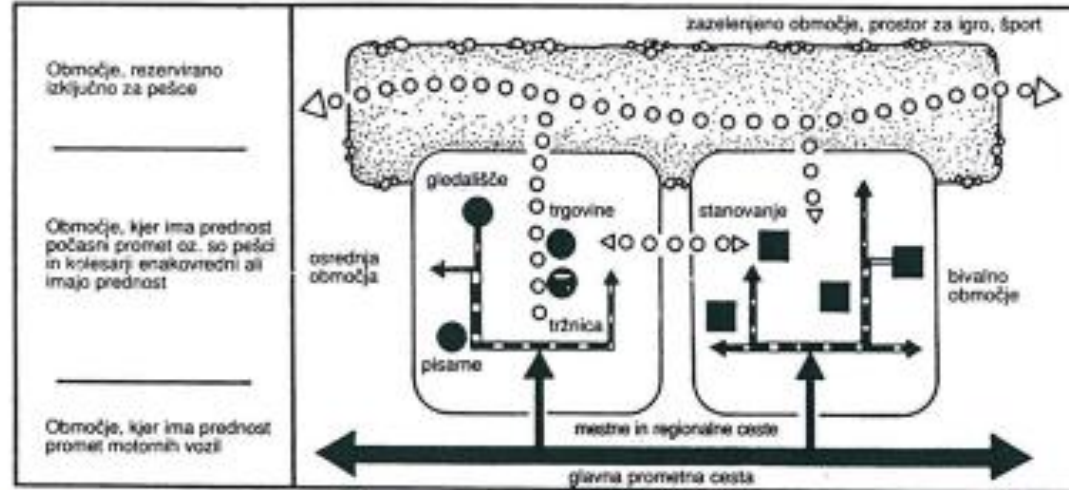


širina
5,0 m



načrtovanje za hojo – pomen kakovosti odprtega prostora za spodbujanje hoje

prostorska razmestitev prometnih prioritet



Program Ven za zdravje



Program Ven za zdravje

Ven za zdravje – promocija strokovnih usmeritev načrtovanja zelenih površin za aktivni življenjski slog med deležniki na lokalni ravni – Ven za zdravje 2



Program: Prehrana in telesna dejavnost 2020 – 2022
Okvir: Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano
Naročnik: Ministrstvo za zdravje, Direktorat za javno zdravje
Izvajalec: Urbanistični inštitut republike Slovenij; vodja Ina Šuklje Erjavec

- Mag. Ina Šuklje Erjavec
- Jana Kozamernik
- Dr. Vita Žlender
- Nina Goršič
- Andraž Hudoklin
- Nada Hozjan

Strokovne podlage za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne aktivnosti prebivalcev



Program: Prehrana in telesna dejavnost 2017 – 2019
Okvir: Dober tek Slovenija za več gibanja in bolj zdravo prehrano
Naročnik: Ministrstvo za zdravje, Direktorat za javno zdravje
Izvajalec: Urbanistični inštitut republike Slovenije, vodja: Ina Šuklje Erjavec

- **Interdisciplinarna skupina UIRS**
- **Sodelovanje s strokovnjaki javnega zdravja:** 4 strokovne delavnice s predstavniki MZ, NIJZ, NLZOH
- **Občina Kočevje kot testni primer:** vključeni predstavniki občine, izvedene ankete, analize & preveritve
- **Medsektorska delavnica** z MZ, NIJZ, NLZOH, MOP MzI, MIZŠ, UIRS skupina

Cilji in namen programa

- Podpora vsebinam javnega zdravja
- Predstavitev in utemeljitev vloge in potencialov ZP
- Opredelitev značilnosti in dejavnikov kakovosti ZP za spodbujanje telesne aktivnosti
- Prilagajanje slovenski realnosti - upoštevanje merila in značilnosti slovenskih naseli
- Preveritev strokovnih izhodišč - anketa
- Vzpostavitev medsektorskega sodelovanja - povezava med zdravjem in prostorskim načrtovanjem - delavnice
- Usklajena strokovna izhodišča in predlogi - delavnice
- Podporno in uporabno strokovno gradivo - testiranje za uporabnost rezultatov in končnih gradiv (na primeru občine Kočevje)
- **Smernice za MZ**
- **Priročnik za občine in načrtovalce**

Pričakovani uporabniki

Ministrstvo za zdravje (MZ)

- kot nosilec urejanja prostora
- za usklajevanje z drugimi ministrstvi

Nacionalni inštitut za javno zdravje (NIJZ), Nacionalni laboratorij za zdravje, okolje in hrano (NLZOH)

kot pripravljavci smernic v imenu MZ in presojevalci prostorskih aktov

PROSTORSKI NAČRTOVALCI in druga strokovna javnost

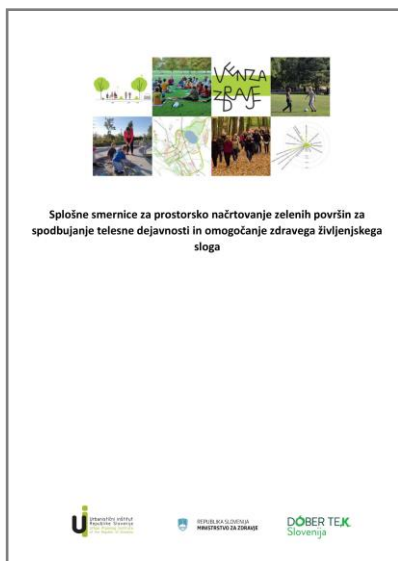
OBČINE: za pripravo izhodišč, ciljev in vizije razvoja občinskih prostorskih planov (OPP) in vključevanje v občinske prostorske načrte (OPN)

REGIJE: za pripravo izhodišč, ciljev in vizije razvoja za regionalni prostorski plan (RPP)

LOKALNE SKUPNOSTI, NGO - za pripravo pobud

Splošne smernice Ministrstva za zdravje kot Nosilca urejanja prostora na državnem nivoju (z vidika zagotavljanja ustreznosti prostorskih pogojev za javno zdravje in aktivni življenjski slog + smernice za kakovost okolja...)

POSEBEN STROKOVNI IZZIV — medsektorsko sodelovanje - prenos vsebin načrtovanja ZP na strokovnjake javnega zdravja – strokovne delavnice za izboljšanje medsebojnega razumevanja in razvoj skupnega pristopa za vrednotenje občinskih planov - **NAČRTOVALSKI PRISTOP K OBRAVNAVI TELESNE DEJAVNOSTI**



1. prostorsko zgoščene / osredotočene
(vezane na sklenjen prostor)

2. daljinske dejavnosti
(vezane na prostorske razdalje)

3. tel. dejavnosti kot način opravljanja poti
(vezane na vsakodnevno mobilnost)



Izhodišča

- **Telesna dejavnost je pomemben dejavnik zdravja**
- kakovostne zelene površine so pomemben prostorski pogoj za aktivni življenjski slog
- **JAVNO DOSTOPNE** zelene površine so pomembno okolje za vsakodnevno telesno dejavnost vseh skupin prebivalcev – **enakovredno za vse - ZMANJŠANJE NEENAKOSTI**
- njihovo zagotavljanje sodi med preventivne ukrepe za javno zdravje
- za učinkovito načrtovanje je pomembno razumevanje odnosa – zdravje – človek - telesna dejavnost - zelene površine
- Povezovanje z podrobnejšimi smernicami za načrtovanje ZP, Priročnik MOP kot del DPR

ZAKAJ?



Javno zdravje in načrtovanje prostora
Koristi zelenih površin za javno zdravje.
Spodbujanje telesne dejavnosti

KAJ?



Razumevanje
telesne dejavnosti + aktivnosti, programi
za zdravje

ZA KOGA?



Razumevanje uporabnikov
potreb, motivacij, navad,
zmožnosti telesne dejavnosti

KJE?



Razumevanje vidikov
razvoja prostora /
zelenih površin + zunanji prostori šol, vrtcel dso,
bolnic, športnih centrov, lokalnih
centrov

KAKO?



Razumevanje procesa prostorskega
načrtovanja za doseganje
celovitosti, ustreznosti in kakovosti.
Vključujoče in inkluzivno.

Priručnik za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga



Kazalo

Spremnne besede	5
UVOD	10
Namen priročnika	11
Pogosti izrazi	12
Pogosto uporabljene kratice	15
ZAKAJ?	16
Zelene površine in javno zdravje	17
Doseganje koristi za okolje – zmanjševanje negativnih vplivov	17
Ustvarjanje zdravega in prijetnega življenjskega prostora	17
Spodbujanje zdrave prehrane	18
Spodbujanje telesne dejavnosti in aktivnega življenjskega sloga	18
Dejavniki, ki vplivajo na posameznikovo telesno dejavnost	18
Mednarodna priporočila in smernice	19
Slovenske smernice in druga izhodišča	21
ZA KOGA IN KAJ?	24
Razumevanje odnosa – uporabnik, telesna dejavnost in prostor	25
Poznavanje potreb in strukture prebivalstva	25
Različnost uporabnikov – enakovredno za vse	26
Za načrtovanje prostora pomembni vidiki telesne dejavnosti	30
Čas trajanja izvajanja telesne dejavnosti	30
Vrste telesne dejavnosti	31
Intenzivnost telesne dejavnosti	32
Pogostost izvajanja telesne dejavnosti	32
Družbeno okolje	33
Percepcija in motivacija	33
Prostorske razmere za telesno dejavnost	35
Otroci in igra	35
Športna rekreacija	36
Mladostniki in neorganizirana telesna dejavnost	37
Organizirane skupinske vadbe na prostem	38
Hoja in tek	39
Kolesarjenje	41



ilustriran je s primeri občine Kočevje



KJE?	44
Razumevanje zelenih površin	45
Pomembne značilnosti	46
Ekosistemske storitve zelenih površin	48
Zelene površine kot dejavnik spodbujanja k telesni dejavnosti	49
Možne težave in škodljivi učinki	51
KAKO?	54
Načrtovanje zelenih površin za telesno dejavnost in aktiven življenjski slog	55
Načrtovanje zelenega sistema	57
Prostorska tipologija zelenih površin in namenska raba	60
Upoštevanje lokalnih značilnosti	63
Analiza stanja prostora in preskrbljenosti naselij z zelenimi površinami	73
Metode za proučitev potreb, percepcije in motivacije	76
Zagotavljanje kakovosti načrtovanja zelenih površin	77
Zagotovitev ustrezne preskrbljenosti	77
Javna, fizična in <i>univerzalna</i> dostopnost	78
Uravnotežena razmestitev, povezanost in zveznost zelenih površin	79
Privlačnost in prepoznavnost prostora za izvajanje telesne dejavnosti	80
Velikost območja za zagotavljanje uporabe	82
Opremljenost za zagotavljanje uporabe	83
Varnost	84
Zagotavljanje ustreznega vzdrževanja	85
PRIPOROČILA	86
Priporočila po vrstah telesnih dejavnosti	87
Načrtovalski pristop k obravnavi telesne dejavnosti	87
Prostorsko zgoščene telesne dejavnosti	88
Daljsinske telesne dejavnosti	90
Telesna dejavnost kot način opravljanja poti	94
Vključevanje vsebin v planske akte na različnih ravneh	96
Strateška raven – regionalna, medobčinska ali občinska	96
Podrobnejša raven	98
Viri in literatura	100



Kot uporabno strokovno gradivo

- za načrtovalce OPN-jev ter načrtovalce in oblikovalce javnih zelenih površin in drugih javnih odprtih prostorov mest in naselij
- za občinske in druge uprave lokalnih skupnosti
- je podporno gradivo Ministrstva za zdravje pri pripravi konkretnih smernic in presojanju prostorskih načrtov v postopkih prostorskega načrtovanja
- za prebivalce, društva in nevladne organizacije
- za strokovnjake s področja javnega zdravja

Razumevanje odnosa uporabnik, telesna dejavnost in prostor



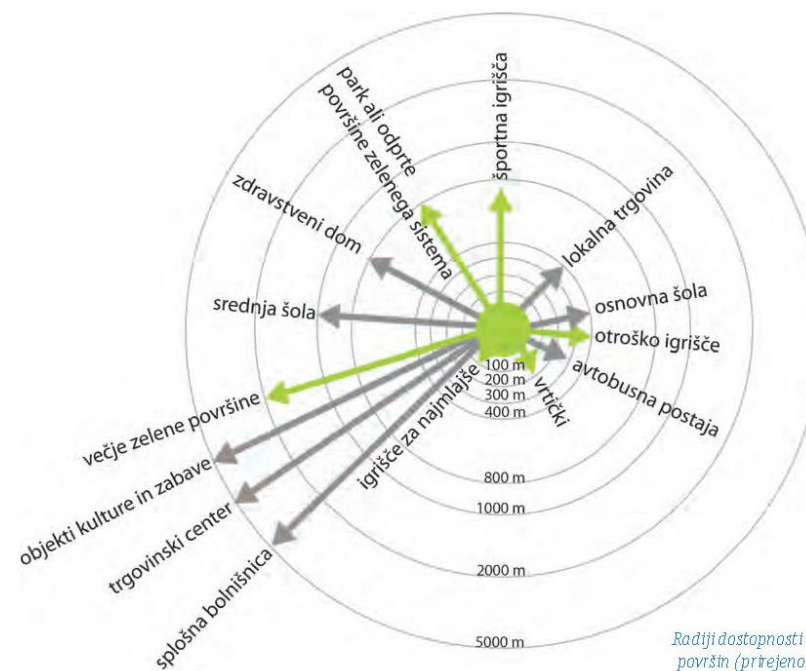
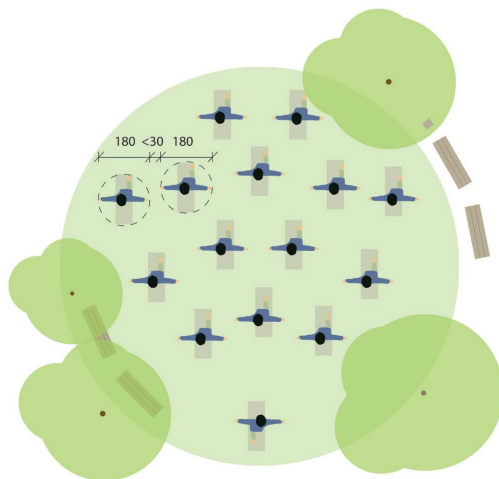
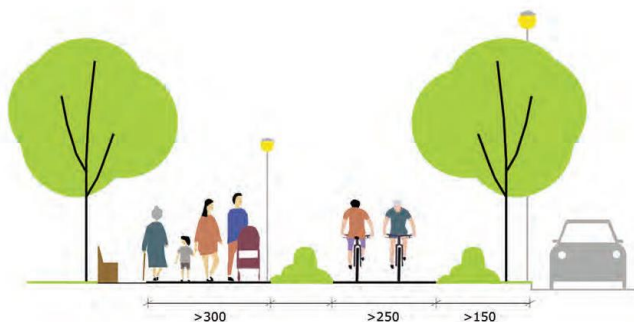
Vrsta uporabnika/ skupina	Priporočeno izvajanje telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja	Izvajanje telesne dejavnosti za izboljšanje zdravja	Značilnosti telesne dejavnosti/ možne dejavnosti	Ključni prostori in ureditve	Specifične zahteve pri načrtovanju zelenih površin
Predšolski otroci	→ 180 minut/dan → izvajanje aktivnosti čez ves dan → pomembno je pogosto gibanje različnih intenzivnosti	spodbujanje otrok k pogosti telesni dejavnosti in aktivni interakciji z drugimi otroki	osnovna aktivnost je igra, ki vpliva na: motorične sposobnosti, socialne veščine, govorni razvoj, telesno koordinacijo	→ neposredna okolica doma → zunanji prostor vrtcev (zavodov) → igralna območja za mlajše otroke	→ ustrezna osenčenost → zagotovljena senca → osnovna oprema (klopi) → neizpostavljenost prometu → elementi za igranje mlajših otrok (igrala) → ustrezen izbor materialov in rastlin
Osnovnošolski otroci	→ vsaj 60 minut na dan (zmerno do visoko intenzivna telesna dejavnost) → večinoma aerobna telesna dejavnost	od 60 minut do nekaj ur na dan (zmerno do visoko intenzivne telesne dejavnosti)	→ prostočasna dejavnost → dejavnost v sklopu šole → treningi in vadbe (športi in raznovrstna rekreativna vadba)	→ okolica doma, odprti prostor v sosedstvu → zunanji prostor šol (zavodov) → peš in kolesarske povezave med šolo in domom	→ igranje na igriščih (igrala) → večnamenska igrišča
Srednješolska mladina	→ vsaj trikrat tedensko zelo intenzivna telesna vadba in vaje za krepitev mišic in kosti				→ športna igrišča → prostori za mlade (pomembna lokacija in ureditve za druženje) → varne poti za samostojno uporabo prostora
Študentje in drugi mladi odrasli	→ vsaj 150 minut zmerne intenzivne telesne dejavnosti v tednu ALI vsaj 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti v tednu ALI kombinacija obeh intenzivnosti	→ vsaj 300 minut zmerne intenzivne telesne dejavnosti v enem tednu ALI vsaj 150 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti v enem tednu ALI kombinacija obeh intenzivnosti	→ prostočasna dejavnost → del telesne dejavnosti je lahko aktiven transport → različni tipi telesne dejavnosti (prostorsko lokalizirane ali premagovanje daljših in krajših razdalj)	→ okolica doma, → odprt prostor lokalnih središč → odprt prostor v okolici zavodov/ zaposlitvenih središč → peš in kolesarske povezave med domom (izhodiščno lokacijo) in ciljem	→ večnamenski zunanji odprti prostori → športna igrišča → prostori za izvajanje organizirane dejavnosti (npr. telovadba na prostem) → posebne ureditve za izvajanje telesne dejavnosti
Odrasli z zaposlitvijo zunaj doma	→ izvajanje aerobne telesne dejavnosti vsaj 10 minut brez premora → dvakrat na teden izvajanje vaj za krepitev večjih mišičnih skupin	→ dvakrat na teden izvajanje vaj za krepitev večjih mišičnih skupin			
Odrasli, zaposleni doma in delovno neaktivni			→ časovno prilagodljivo izvajanje dejavnosti	→ okolica doma → odprt prostor lokalnih središč → peš in kolesarske poti	
Aktivni upokojenci (samostojni pri vsakodnevnih opravilih, ohranjena raven telesne zmogljivosti)	→ vsaj 150 minut zmerne intenzivne telesne dejavnosti v tednu ALI vsaj 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti v tednu ALI kombinacija obeh intenzivnosti → izvajanje aerobne telesne dejavnosti vsaj 10 minut brez premora → osebe s slabšo gibljivostjo izvajajo vaje za izboljšanje ravnotežja in preprečevanje padcev vsaj 3 dni v tednu → dvakrat na teden izvajanje vaj za krepitev večjih mišičnih skupin	→ vsaj 300 minut zmerne intenzivne telesne dejavnosti v tednu ALI vsaj 150 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti v tednu ALI kombinacija obeh intenzivnosti → osebe s slabšo gibljivostjo izvajajo vaje za preprečevanje padcev in izboljšanje ravnotežja vsaj 3 dni v tednu → dvakrat na teden izvajanje vaj za krepitev večjih mišičnih skupin	→ različne vrste dejavnosti (prostorsko lokalizirane, npr. telesna vadba, vrtnarjenje ter daljinska rekreacija – premagovanje daljših in krajših razdalj)		→ privlačne poti z osnovno opremo (klopi za počitek) → ugodne mikroklimatske razmere (osenčenost) → večnamenski prostori za izvajanje organizirane dejavnosti (npr. telovadba na prostem) → vadbena oprema za samostojno vadbo, možnost zaščite pred vremenskimi vplivi
Starejši in drugi, ki (vsaj delno) potrebujejo pomoč ter osebe z občutno zmanjšano telesno zmogljivostjo ali oviranostmi (sluh, gibanje, vid itd.)	→ priporočeno izvajanje telesne dejavnosti po zmožnostih in glede na zdravstveno stanje posameznika		→ telesna dejavnost, vezana na vsakodnevna opravila → premagovanje krajših razdalj do lokalnih središč v soseski (nakupi, druženje)	→ okolica doma → zunanji prostor ob varovanih stanovanih, domovih za starejše, dnevnih centrih, → odprt prostor v soseskah (predvsem tistih s starejšo populacijo) → prostor ob zdravstvenih ustanovah, zdraviliščih in rehabilitacijskih centrih	→ ustrezne razdalje do lokalnih središč, urejenih zelenih površin → mikroklimatsko ugodna okolja, osenčenost, opremljenost (možnost počitka – klopi z naslonjali, osvetlitev, visoke grede za vrtnarjenje) → ureditve za druženje, namizne igre, počitek z možnostjo spremljanja dogajanja itd. → prostori za vodeno telesno vadbo

Tabela v
Priročniku Ven
za zdravje

8 NAČEL KAKOVOSTI NAČRTOVANJA ZELENIH POVRŠIN ZA TELESNO DEJAVNOST

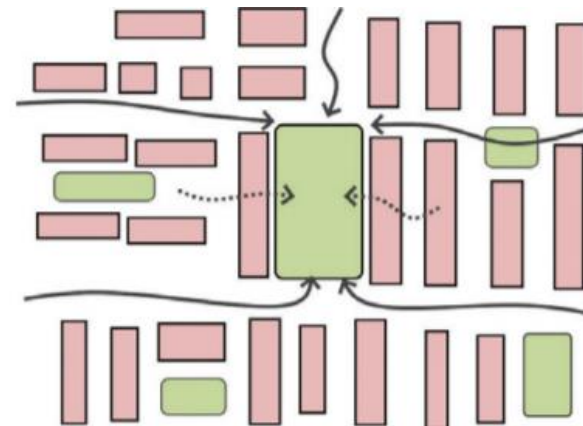
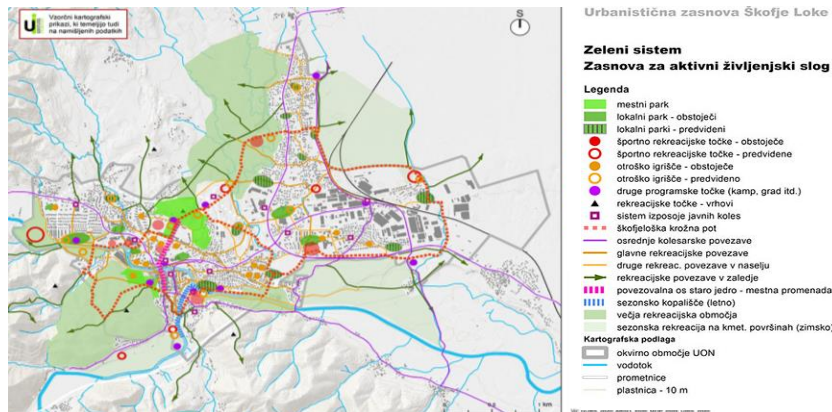
1. **Zagotovitev ustrezne preskrbljenosti** – dovolj za vse, enakovredno za vse, možnost izbire načina telesne dejavnosti
2. **Javna, kakovostna in univerzalna dostopnost** – zmanjšanje neenakosti
3. **Uravnotežena razmestitev, povezanost in zveznost zelenih površin** – učinkovitost, spodbuda
4. **Ustrezna velikost** za zagotavljanje uporabe
5. **Ustrezna ureditev** – privlačnost, prepoznavnost prostora za izvajanje t
6. **Opremljenost** za zagotavljanje uporabe
7. **Varnost** – objektivna in subjektivna
8. **Ustrezno upravljanje, vzdrževanje**



Radiji dostopnosti do lokalnih storitev in zelenih površin (prirejeno po: Barton in Tsourou, 2000)

Kakovost načrtovanja zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti

1. **Zagotovitev ustrezne preskrbljenosti**
2. Javna, fizična in univerzalna dostopnost
3. Uravnotežena razmestitev, povezanost in zveznost zelenih površin
4. Privlačnost in prepoznavnost prostora za izvajanje telesne dejavnosti
5. Velikost območja za zagotavljanje uporabe
6. Opremljenost za zagotavljanje uporabe
7. Varnost
8. Zagotavljanje ustreznega vzdrževanja



Načelo preskrbljenosti pomeni, da se vsakemu prebivalcu zagotovi možnost za vse osnovne tipe telesne dejavnosti ne glede na tip in velikost naselja, v katerem biva. To pomeni:

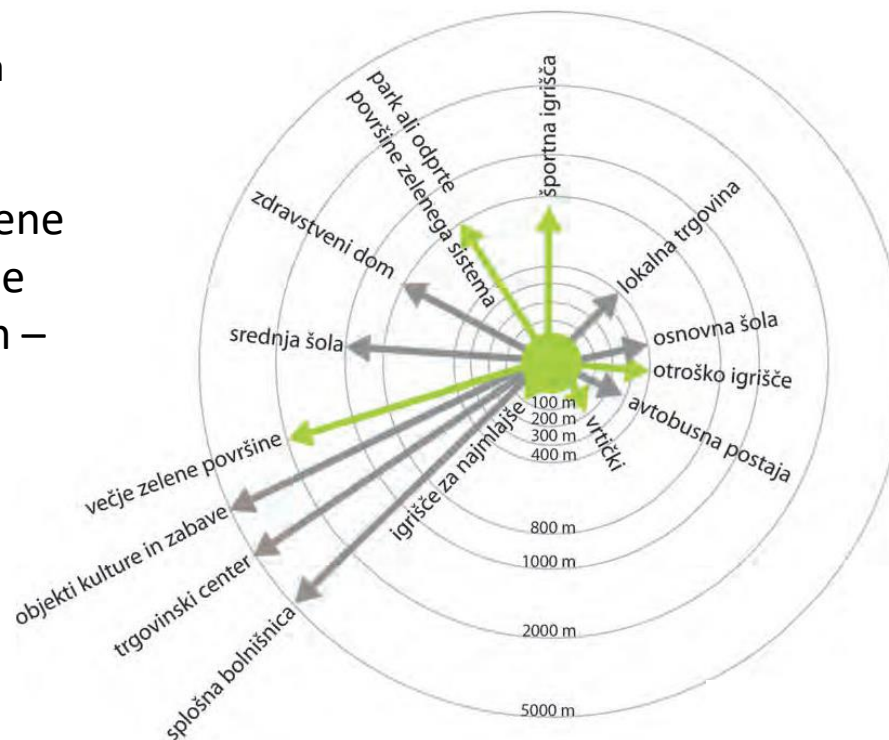
- da ima v bližini svojega bivališča zagotovljeno možnost vsakodnevnega obiska javne urejene zelene površine, kjer se lahko igra, družiti, telovadi, vrtnari, ipd.,
- da ima v bližini svojega bivališča možnost za tek, kolesarjenje in sprehajanje ter druge tovrstne aktivnosti,
- da so zagotovljene privlačne, varne peš in kolesarske poti do šole, vrtca, trgovin in drugih centralnih dejavnosti, območij zaposlitve in postajališč javnega prometa.

Kakovost načrtovanja zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti

1. Zagotovitev ustrezne preskrbljenosti
- 2. Javna, fizična in univerzalna dostopnost**
3. Uravnotežena razmestitev, povezanost in zveznost zelenih površin
4. Privlačnost in prepoznavnost prostora za izvajanje telesne dejavnosti
5. Velikost območja za zagotavljanje uporabe
6. Opremljenost za zagotavljanje uporabe
7. Varnost
8. Zagotavljanje ustreznega vzdrževanja

ZUreP-2: **javne površine** so opredeljene kot objekti v javni rabi, katerih raba je pod enakimi pogoji namenjena vsem – lastništvo ne opredeljuje javnosti!

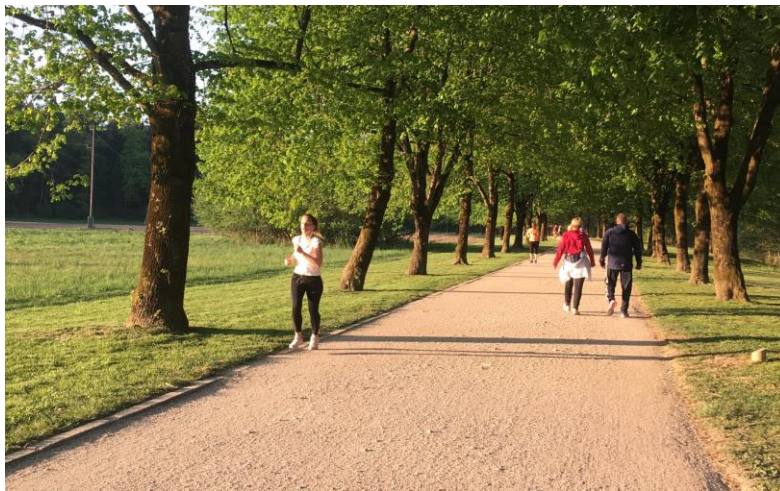
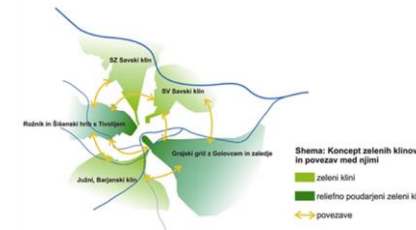
Opredeljena je tudi **univerzalna dostopnost** (Pravilnik o univerzalni graditvi in uporabi objektov)



Kakovost načrtovanja zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti

1. Zagotovitev ustrezne preskrbljenosti
2. Javna, fizična in univerzalna dostopnost
- 3. Uravnotežena razmestitev, povezanost in zveznost zelenih površin**
4. Privlačnost in prepoznavnost prostora za izvajanje telesne dejavnosti
5. Velikost območja za zagotavljanje uporabe
6. Opremljenost za zagotavljanje uporabe
7. Varnost
8. Zagotavljanje ustreznega vzdrževanja

NAČRTOVANJE ZELENEGA SISTEMA!



Kakovost načrtovanja zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti

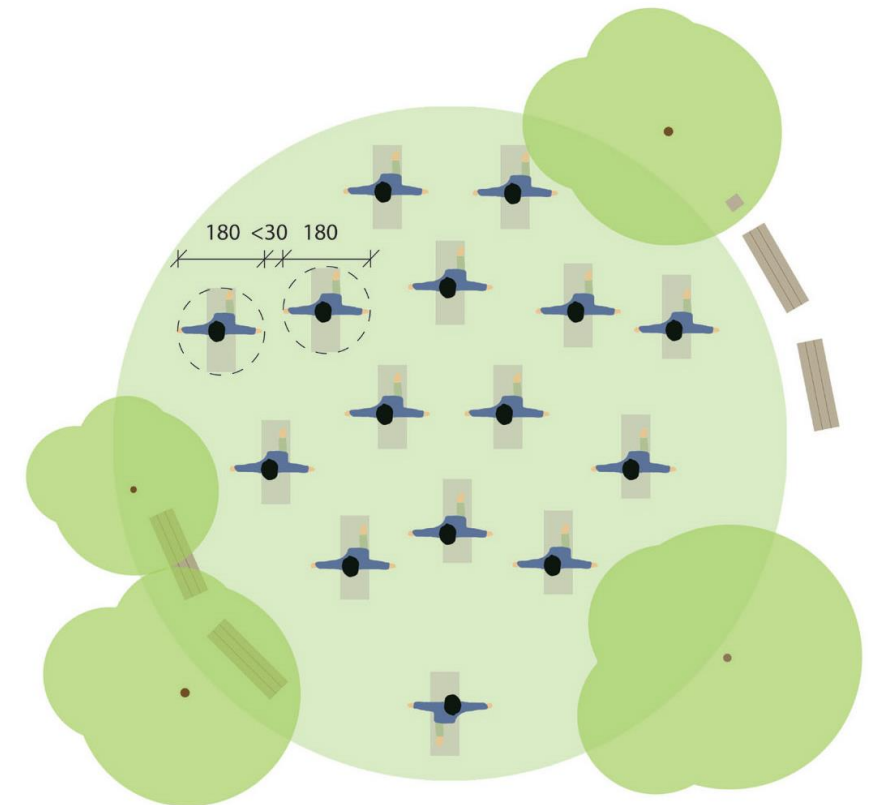
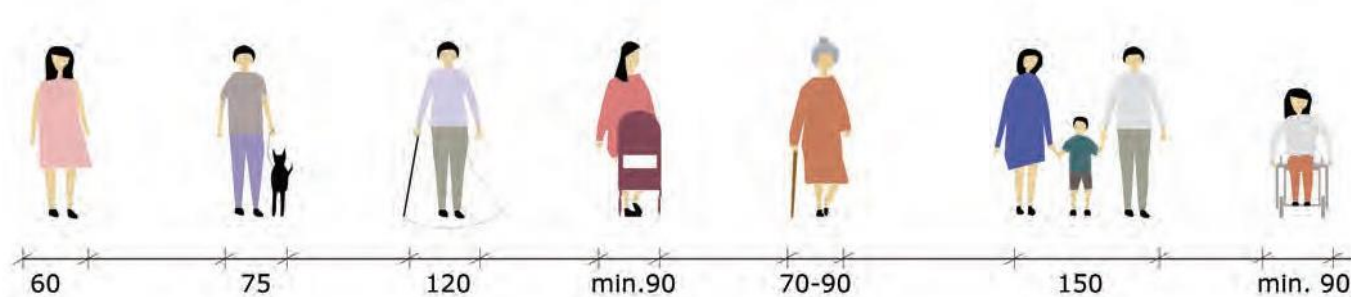
1. Zagotovitev ustrezne preskrbljenosti
2. Javna, fizična in univerzalna dostopnost
3. Uravnotežena razmestitev, povezanost in zveznost zelenih površin
- 4. Privlačnost in prepoznavnost prostora za izvajanje telesne dejavnosti**
5. Velikost območja za zagotavljanje uporabe
6. Opremljenost za zagotavljanje uporabe
7. Varnost
8. Zagotavljanje ustreznega vzdrževanja

Na splošno velja, da so zaradi manjšega deleža naravnih prvin v urbanem okolju potrebe po stiku z naravo večje kot v ruralnem okolju, v ruralnem okolju pa primanjkujejo površine, ki zagotavljajo **socialni stik** na prostem.



Kakovost načrtovanja zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti

1. Zagotovitev ustrezne preskrbljenosti
2. Javna, fizična in univerzalna dostopnost
3. Uravnotežena razmestitev, povezanost in zveznost zelenih površin
4. Privlačnost in prepoznavnost prostora za izvajanje telesne dejavnosti
- 5. Velikost območja za zagotavljanje uporabe**
6. Opremljenost za zagotavljanje uporabe
7. Varnost
8. Zagotavljanje ustreznega vzdrževanja



Kakovost načrtovanja zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti

1. Zagotovitev ustrezne preskrbljenosti
2. Javna, fizična in univerzalna dostopnost
3. Uravnotežena razmestitev, povezanost in zveznost zelenih površin
4. Privlačnost in prepoznavnost prostora za izvajanje telesne dejavnosti
5. Velikost območja za zagotavljanje uporabe
- 6. Opremljenost za zagotavljanje uporabe**
7. Varnost
- 8. Zagotavljanje ustreznega vzdrževanja**

Za izvajanje telesnih dejavnosti v zunanjem okolju so anketirancem občine Kočevje najpomembnejši drevesa, klopi, koši za smeti, razsvetljava, utrjene poti, dostop do pitne vode in smerokazi.

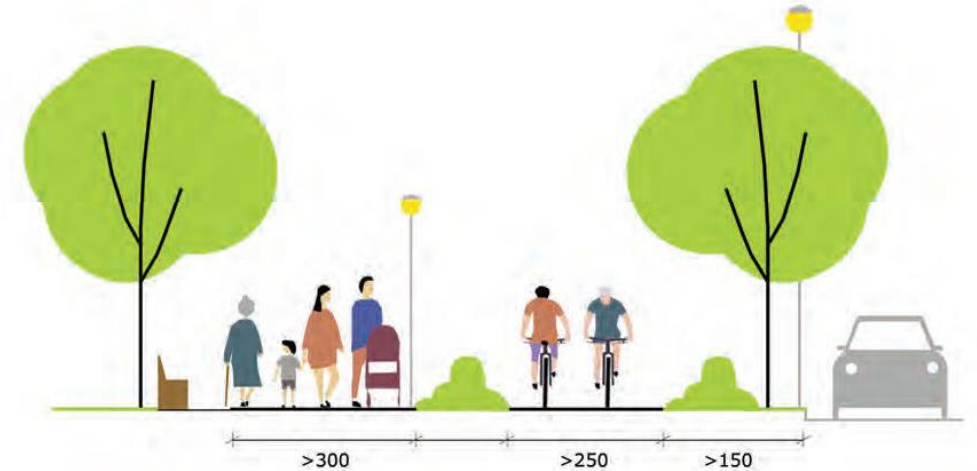


Kakovost načrtovanja zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti

1. Zagotovitev ustrezne preskrbljenosti
2. Javna, fizična in univerzalna dostopnost
3. Uravnotežena razmestitev, povezanost in zveznost zelenih površin
4. Privlačnost in prepoznavnost prostora za izvajanje telesne dejavnosti
5. Velikost območja za zagotavljanje uporabe
6. Opremljenost za zagotavljanje uporabe
- 7. Varnost**
8. Zagotavljanje ustreznega vzdrževanja

splošna pravila, sprejeta na širši družbeni ravni – **fizična in psihološka varnost** - tudi zelo **subjektivna** –dojemanje posameznikov/družbe.

- ✓ **Varnost pred poškodbami in nesrečami** (izbor materialov, rastlin, upoštevanje priporočenih standardov)
- ✓ **Varnost pred nasiljem in vandalizmom** (osvetlitev, preglednost, vzdrževanost območja) + dobra obiskanost območja
- ✓ **Prometna varnost** (ločevanje različnih oblik prometa, oblikovanje prostora)
- ✓ Varnost in zaščita **pred negativnimi vplivi iz okolice** (oblikovanje reliefa, zasaditve, drugi elementi...)



Ustrezna širina poti zagotavlja varnost pešcev in kolesarjev. Vmesni pasovi z rastlinjem ločujejo uporabnike glede na hitrost gibanja, hkrati pa pozitivno vplivajo na občutek varnosti.

1. Prostorsko zgoščene / osredotočene dejavnosti

- **maksimalna razdalja 300m (5 min hoje) do najbližje urejene javne zelene površine, ki omogoča različne telesne dejavnosti, zanimive za različne skupine prebivalcev (vsa naselja)**
 - **ustrezna velikost, tipologija in kapaciteta prostora ZP (glede na potrebe in lokalni kontekst)**
 - **načrtovanje večfunkcionalnih prostorov, usklajevanje rab**
 - **ustrezna kakovost dostopa do teh zelenih površin (za peš, kolo, gibalno ovirane in povezave do postajališč JPP)**
 - **zagotavljanje varnosti z ustrezno uporabo urbane opreme, materialov, upoštevanjem varnostnih zahtev**
- **celostno in strokovno načrtovanje ureditev/objektov (projektiranje - nujnost izdelave načrtov)**
- načrtovanje **večnamenskih** zelenih površin
 - **souporaba** javnih odprtih prostorov v manjših naseljih





2. Daljinske telesne dejavnosti

- primerna infrastruktura: **peš in kolesarske poti, ločene od površin cest, ustreznih širin (min 1,5 m), varne, opremljene (smerokazi, table) in ustrezno umeščene v prostor (upoštevanje konteksta, značilnosti), v urbanem okolju prednostno ozelenjene z drevoredi**
- načrtovanje **dovolj dolgih in ustreznih** (kakovostnih) peš in kolesarskih povezav (npr. 3km - hitra hoja, 12 km – kolesarjenje)
- pomembnost **doživljajskega potenciala**, urejenost in opremljenost poti
- snovanje **dovolj obsežne mreže** poti
- zveznost povezav/ureditev, možnosti izbire razdalj, krožni poteki
- večnamenska rabe gozdnih in kmetijskih območij oz. povezav preko teh območij
- načrtovanje preko administrativnih meja (namenske rabe, meja občine itd.)
- dostopnost do poti za daljinske dejavnosti ter prehodnosti območij
- upoštevanje lokalnih značilnosti, specifičnih zahtev dejavnosti
- prikazovanje (grafično) v prostorskih aktih

premagovanje razdalje, širši odprti prostor - rekreacija (hoja, kolesarjenje, tek, rolanje...)

Načrtovanje sprehajalnih in kolesarskih poti, tematskih poti, omrežje /infrastruktura.



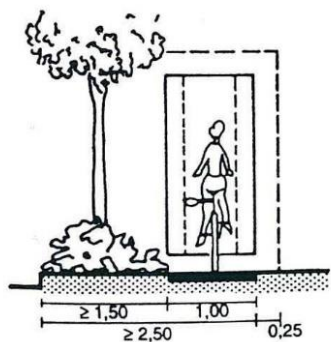
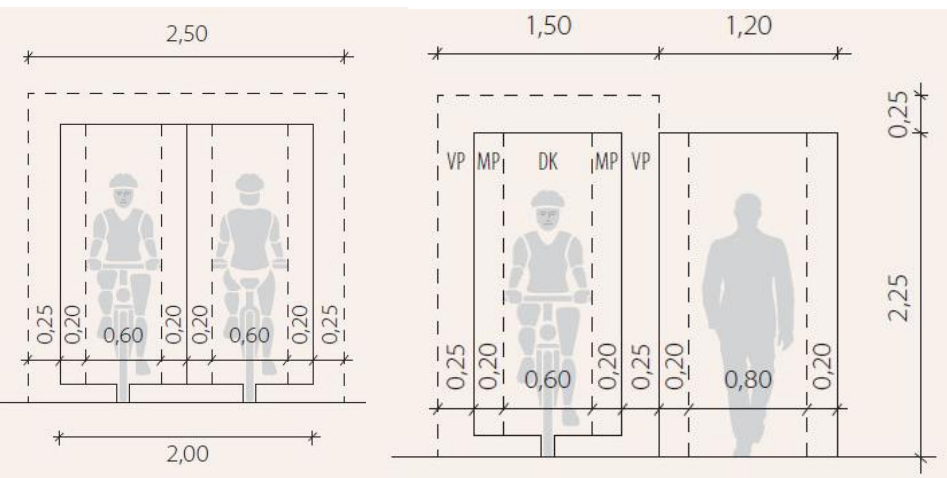


3. Telesne dejavnosti kot način opravljanja poti

- **kratke potovalne razdalje** od bivališč do najpogostejših ciljnih destinacij (časovna komponenta)
- prednostna **ločenost nemotoriziranega in motoriziranega** prometa
- **omrežje poti do ključnih točk** – npr. varne in prijetne poti v šolo
- univerzalno načrtovanje (brez ovir, ustreznost za senzorno in gibalno ovirane)
- ustrezna urbana oprema na ključnih točkah (P za kolesa, počivališča itd.)
- **udobnost in varnost , prijetnost ambienta**
- **poti, jasna prostorska orientacija**, označevanje, širina, tlaki,
- **neposreden dostop** do poti za hojo in kolesarjenje od bivališč
- dostopnost do točk javnega prevoza
- **povezovanje** z rekreacijskimi in turističnimi potmi, ZP
- ne samo urbana območja! **manjši kraji, podeželje!**

povezovanje s smernicami trajnostne mobilnosti, smernicami za načrtovanje poti za pešce in kolesarje ter JPP iz zasnove prometne infrastrukture ter CPS





9 Kolesarska steza, zeleni pas ob vozišču; dobra rešitev



Nekaj poudarkov za konec

- Povezovanje in sodelovanje različnih strok je pomembno
- osnovno izhodišče je skupno razumevanje vsebin in pojmov ter medsebojno spoštovanje pojmov
- Pomembno je ustvarjanje sinergij - potrebno si je prizadevati za povezovanje ciljev, strategij in ukrepov, tudi financiranja
- Pri prenosu strategij v prakso je vedno potrebno upoštevati lokalni prostorski in družbeni kontekst
- Vse odločitve se odražajo (tudi) v prostoru – prostor je skupni okvir razvoja in je samo eden – različne stroke nanj gledaje z različnih zornih kotov
- ...
- KAJ BI ŠE DODALI?



Hvala za pozornost

mag. Ina Šuklje Erjavec, univ. dipl. inž. kraj. arh., UIRS, inas@uirs.si,

<http://venzazdravje.uirs.si/>

Priročnik prenesi:

http://www.uirs.si/pub/Ven_za_zdravje_jan_20_splet.pdf

Priročnik prelistaj:

<http://venzazdravje.uirs.si/portals/8/prirocnik/venzazdravje.html#p=1>