

Zelene površine za zdrav življenjski slog v času omejitev gibanja

Ob evropskem tednu zdravja, katerega namen je ozaveščanje o temah javnega zdravja, izpostavljamo vedno bolj pomembno obravnavo odprtega prostora in vplivov kakovosti okolja na zdravje, predvsem zelenih površin. Še posebno jasno je to izraženo v trenutnih življenjskih razmerah pandemije, ko se je pokazala prava vrednost kakovosti lokalnega okolja ter pomen možnosti izbire prostora za preživljanje časa na prostem, ter v stiku z naravnimi prvinami - kar ima na ljudi znanstveno dokazano ugoden učinek. Zaradi omejitve zbiranja na javnih površinah so v ospredje prišle predvsem rekreacijske **daljinske povezave**, ki uporabnikom omogočajo dopustne aktivnosti in priporočeno medsebojno distanco. Tako smo v zadnjih mesecih pričali porastu števila uporabnikov na gozdnih, obrečnih in poljskih poteh, sprehajalnih poteh v parkih, sosekah in drugod. Interes po njihovi uporabi pa je marsikje odprl vprašanja ustrezne dostopnosti, kapacitete, zveznosti in kakovosti teh površin in ureditev, torej ustreznosti njihovega načrtovanja, urejanja in vzdrževanja.

Obravnava tematike odprtega prostora in zelenih površin, njihove vloge za kakovost bivanja in zdravje prebivalcev sicer na strokovnem področju ni nekaj novega. Žal pa se predvsem zelene površine v naseljih in odprto krajino na njihovem obrobju prepogosto obravnava kot samoumevno dobro. Ključni dejavniki kakovosti okolja, kot so ustrezno obsežne in urejene, javno dostopne ter raznolike zelene površine, so tiste, ki omogočajo in spodbujajo gibanje na prostem, to pa je osnova za zagotavljanje zdravega življenjskega sloga prebivalcev. Javno zdravje je naša skupna vrednota, kakovosten javni odprti prostor pa je naša skupna dobrina.

Ob prepoznani potrebi po osveščanju o pomenu prostora za našo dobrobit, predvsem za omogočanje aktivnega udejstvovanja v njem, je Ministrstvo za zdravje so-financiralo pripravo strokovnih podlag za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti v katerih smo obravnavali tudi vsebine povezane z razumevanjem potreb in načrtovanjem prostora za zagotavljanje »daljinskih telesnih dejavnosti« kot smo poimenovali vse tiste rekreacijske dejavnosti, pri katerih gre za premagovanje določene razdalje v linearnem ali krožnem poteku z vrnitvijo (običajno) na isto izhodišče. V to skupino dejavnosti spadajo na primer sprehajanje, rekreacijska hoja, nordijska hoja, tek, kolesarjenje, pohodništvo, rolanje pa tudi vadbe na trim stezah, učne dejavnosti na tematskih poteh, jahanje, tek na smučeh, alpsko smučanje, turno smučanje, veslanje, supanje, itd.

Za doseganje ustrezne intenzitete in s tem učinka vadbe na telo za ohranjanje ali izboljšanje zdravja, je treba zagotoviti zvezne ureditve dovolj dolgih razdalj. Pri tem je zelo pomembno z istega izhodišča zagotoviti različne možnosti izbire daljših in krajših poti, saj imamo ljudje različne zmožnosti, potrebe in želje, gleda na našo starost, telesno pripravljenost, razpoložljiv čas in podobno. Da te prostore lahko uporablja hkrati čim več uporabnikov je pomembno zagotoviti omrežje poti z dovolj veliko kapaciteto, na njih zagotoviti varnost in doživljajsko vrednost, kar se lahko doseže le z ustreznim načrtovanjem.

Da pa bi prebivalcem lahko zagotovili enakovredno preskrbljenost s kvalitetnimi rekreacijskimi povezavami je k načrtovanju prostora potrebno pristopiti s celostnim pristopom načrtovanja zelenih površin. Pri tem je potrebno upoštevati:

Zagotavljanje javne dostopnosti, kjer je nujno, da se ureditve za daljinske telesne dejavnosti neposredno povezujejo z zunanjim prostorom bivališč. Z vidika zagotavljanja dostopa do ureditev za

daljinske dejavnosti je treba v nekaterih primerih vzpostaviti dogovore o povezavah prek zasebnih površin, na primer za dostope do urejenih poti med kmetijskimi površinami itd.

Zveznost poti ali povezav po prostoru ter omogočanje izbire razdalj poti imata ključno vlogo za privlačnost uporabe prostorov. Smiselno je, da se z omrežjem vzpostavijo daljši ali krajši poteki, ki omogočajo oblikovanje poti v zanke (prihod na izhodiščno točko).

Zagotavljanje privlačnosti in prepoznavnost prostora za izvajanje telesne dejavnosti: Pomembni vidiki privlačnosti poti so doživljajska pestrost, menjavanje prizorišč, razgibanost terena ipd., glede na vrsto gibanja in lokalne značilnosti. Poti naj bodo primerno osenčene, imajo naj ustrezne označbe za orientacijo in urejena počivališča.

Zagotavljanje ustrezne širine in razdalje: Povezave, predvsem peš in kolesarske poti za rekreacijo, morajo biti dovolj dolge, da omogočajo vsaj pol ure hitre hoje (približno 3 km) in pol ure kolesarjenja (približno 12 km). Priporočene širine glavnih peš in kolesarskih povezav v okviru širših zelenih koridorjev so 2,5 m za pešpoti in 1,6 m za kolesarske poti. V primeru predvidene sorabe poti naj se širine ustrezno prilagodijo.

Zagotavljanje ustrezne opremljenosti: Za izboljšanje njihove privlačnosti je treba ključne povezovalne rekreacijske poti opremiti s počivališči, kjer je mogoč počitek v senci. Privlačnost za uporabo lahko izboljša tudi dodatna opremljenost območij vzdolž poti (npr. trim orodja, igralo itd.).

Zagotavljanje varnosti: Za zaščito pred negativnimi vplivi iz okolice se povezave za pešce in kolesarje, kadar je to mogoče, umaknejo s prometno obremenjenih koridorjev pomembnih prometnic. Za umeščanje se iščejo vzporedni, manj obremenjeni koridorji. Če je to mogoče, se vzpostavi več alternativ, da imajo uporabniki možnost izbire poti.



Cilj urejanja kakovostnih povezav za pešce in kolesarje, pa je poleg zagotavljanja možnosti namenske telesne dejavnosti, tudi spodbujanje rabe povezav za nenamensko rekreacijo kot način opravljanja vsakodnevnih poti, zaradi dostopa do službe, šole, vrtca itd.

Te vsakodnevne aktivne poti omogočajo telesno dejavnost posameznika (hojo, kolesarjenje), ter pripomorejo tudi k doseganju širših ciljev trajnostne mobilnosti, kot so zmanjševanje vplivov na okolje, porabe energije in izboljšanje družbenih stikov. Da se prebivalci odločijo za uporabo teh prostorov, je pomembno, da so primerno varni ter da zagotavljajo čim krajše potovalne razdalje in ustrezno udobje uporabnikov.

Površine za izvajanje daljinske telesne dejavnosti so na žalost v procesih načrtovanja pogosto slabo zastopane. V prostoru se pojavljajo le fragmentarno, kot deli posameznih ureditev npr. ureditev v sklopu stanovanjske krajine, občestne ureditve, neformalne poti v sklopu kmetijskih površin, gozdne poti itd. Načrtovanje rekreacijskih daljinskih povezav je v praksi pogosto omejeno le na prostor znotraj administrativnih meja občin, kar prebivalcem ne omogoča kakovostnih kolesarskih in peš povezav med posameznimi naselji. Zato je smiselno, da se pomembnejše povezave plansko opredelijo kot elementi zelenega sistema.

Ekipe Ven za zdravje 2,
Urbanistični inštitut Republike Slovenije



14. maj 2020, Ljubljana



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DÓBER TEJ
Slovenija

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



Urbanistični inštitut
Republike Slovenije
Urban Planning Institute
of the Republic of Slovenia



PARTICIPIRAJ
Portal za javno participacijo