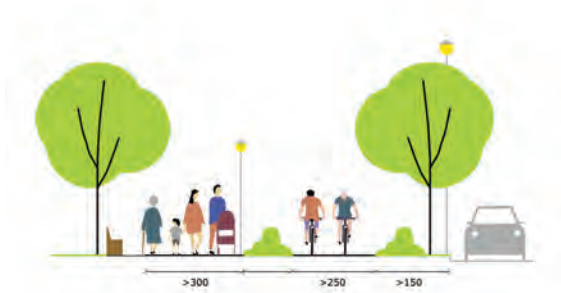
Ven za zdravje

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

URBANI IZZIV
PUBLIKACIJE

Ven za zdravje



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

URBANI IZZIV
PUBLIKACIJE

VEN ZA ZDRAVJE: Priročnik za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga
© Urbanistični inštitut Republike Slovenije

Priročnik je zaključno gradivo programa *Strokovne podlage za prostorsko načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesnih dejavnosti prebivalstva (VEN ZA ZDRAVJE)*, ki ga je je v okviru razpisa na področju prehrane in telesne dejavnosti za zdravje za obdobje 2017–2019 sofinanciralo Ministrstvo za zdravje v okviru prizadevanj »Dober tek Slovenija« za več gibanja in bolj zdravo prehrano.

Projektna skupina: mag. Ina Šuklje Erjavec (vodja projekta), Jana Kozamernik, dr. Vita Žlender, dr. Matej Nikšič, dr. Luka Mladenovič, dr. Vlasta Vodeb, Nina Goršič, Živa Ravnikar, mag. Biba Tominc, Eki Schweiger (zunanja sodelavka)

Zahvaljujemo se Tanji Štajdohar in njenim sodelavcem z Občine Kočevje.

Naročnik: Ministrstvo za zdravje, Štefanova ulica 5, 1000 Ljubljana

Založnik: Urbanistični inštitut Republike Slovenije, Trnovski pristan 2, 1000 Ljubljana, www.uirs.si
Za založnika: Igor Bizjak, direktor
Zbirka: Urbani izziv – publikacije

Urednici: mag. Ina Šuklje Erjavec, Jana Kozamernik

Avtorji: mag. Ina Šuklje Erjavec, Jana Kozamernik, dr. Vita Žlender

Soavtorji posameznih vsebin: dr. Matej Nikšič, dr. Luka Mladenovič, dr. Vlasta Vodeb, Nina Goršič, Živa Ravnikar

Recenzentki: viš. pred. Andrea Backović Juričan, Tjaša Knific, Nacionalni inštitut za javno zdravje

Lektorica: Nataša Purkat, Lektor'ca

Tehnična urednica: Nina Goršič

Fotografija na naslovnici: Peter Žunič Fabjančič

Fotografije: Jana Kozamernik, Nina Goršič, Ina Šuklje Erjavec, Žiga Okorn, Živa Ravnikar, Andrej Hudnik Zaviršek, Zala Simič, Matej Vranič, Luka Vidic, E-fronta, Lidija Deu, Peter Žunič Fabjančič, Borut Žigon, Vita Žlender, Luka Mladenovič

Ilustracije in sheme: Živa Ravnikar

Oblikovanje: Barbara Filipčič in Žiga Okorn: Uvid.si d.o.o.

Tisk: Birografika Bori

Naklada: 300 izvodov

Ljubljana, oktober 2019

Publikacija je brezplačna.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

711.4:796.035

ŠUKLJE Erjavec, Ina

Ven za zdravje : priročnik za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga / [avtorji Ina Šuklje Erjavec, Jana Kozamernik, Vita Žlender ; soavtorji posameznih tem Matej Nikšič ... [et al.] ; fotografije Jans Kozamernik ... [et al.] ; ilustracije in sheme Živa Ravnikar]. - Ljubljana : Urbanistični inštitut Republike Slovenije, 2019. - (Zbirka Urbani izziv - publikacije)

ISBN 978-961-6390-53-8

1. Gl. stv. nasl. 2. Kozamernik, Jana, 1980- 3. Žlender, Vita

COBISS.SI-ID 302126592

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

REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

DOBER TEK Slovenija

Program Strokovne podlage za prostorsko načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesnih dejavnosti prebivalstva je v okviru razpisa na področju prehrane in telesne dejavnosti za zdravje za obdobje 2017–2019 sofinanciralo Ministrstvo za zdravje in je del prizadevanj »Dober tek Slovenija« za več gibanja in bolj zdravo prehrano.

Spremne besede

Toplo pozdravljam izdajo Priročnika za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga. Gre za prvi slovenski celostni priročnik na tem področju, ki posebno skrb namenja ustvarjanju okolja, ki spodbuja telesno dejavnost za vse skupine prebivalstva.

V Sloveniji narašča število ljudi s prekomerno telesno maso (debelih), posledično pa tudi število bolnikov s kroničnimi nenalezljivimi boleznimi. Prezgodnja obolevnost zaradi teh bolezni skrajšuje leta zdravega življenja in vpliva na kakovost življenja prebivalcev, zmanjšuje produktivnost ter povečuje stroške zdravstvene oskrbe. Z izvajanjem ciljev in ukrepov iz Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 in Akcijskega načrta za izvajanje Strategije Republike Slovenije za zdravje otrok in mladostnikov v povezavi z okoljem 2012–2020 želimo izboljšati prehranske in gibalne navade prebivalcev vseh starosti, še posebej ranljivih skupin prebivalstva, in povečati dostopnost do zdravih izbir.

Poglavitno za povečanje telesne dejavnosti prebivalstva je ustvarjanje pogojev, ki to spodbujajo. Med te spada omogočanje aktivnega prihoda na delovno mesto ali v šolo in s tem vključevanje aktivnega načina transporta, ki mora biti varen, učinkovit in prijeten, v vsakodnevne dejavnosti. Poleg tega lahko z ureditvijo občinskih zelenih rekreacijskih površin in njihovo umestitvijo v občinske prostorske načrte prispevamo h kakovostnemu bivalnemu okolju in omogočamo telesno dejavnost v lokalnem okolju vsem prebivalcem.

Slovenja se je zavezala, da bo skladno z omenjenim akcijskim načrtom vsem otrokom zagotovila dostop do zdravega in varnega okolja v vsakodnevnem življenju. Z usklajenim ukrepanjem naj bi otrokom omogočili, da bodo lahko pešačili ali kolesarili do vzgojno-izobraževalnih zavodov ter se igrali, bili telesno dejavni in spletali družabne vezi na zelenih površinah.

Ministrstvo za zdravje je v zvezi s tem že sprejelo ukrepe in na podlagi javnih razpisov sofinancira številne programe in projekte za spodbujanje telesne dejavnosti za zdravje. Smo tudi eden ključnih deležnikov pri urejanju prostora. S smernicami in mnenji k predlaganim prostorskim aktom in prostorskim ureditvam uresničujemo razvojne in varstvene potrebe v postopkih prostorskega načrtovanja z vidika varovanja zdravja, nismo pa pristojni, da v postopkih prostorskega načrtovanja odločamo o umeščanju zelenih površin.

Evropska komisija v poročilu Sloveniji za leto 2019 ugotavlja, da slovenska biotska raznovrstnost upada, kakovost zraka pa kljub izboljšavam v zadnjih letih še vedno vzbuja zaskrbljenost. Kot pomemben ukrep in naložbo za prihodnost izpostavlja zeleno infrastrukturo v urbanih okoljih (priprava načrtov upravljanja, projekti obnove ekosistemov, izboljšanje baze znanja), kar obravnava tudi ta priročnik. V Sloveniji je pritisk pozidave zelenih in kmetijskih površin še vedno zelo močan, težnje po spremembi namenske rabe zemljišč v netrajnostne rešitve (pregosta pozidava zemljišč, gradnja trgovskih centrov, industrijske cone, razpršena gradnja) pa velike, kar ustvarja nezdravo, tako imenovano debelilno okolje, ki ga zaznamujejo emisije v zrak in obremenitev okolja s hrupom.

Za uspešen odziv na takšno stanje je pomembno sodelovanje pristojnih z vseh področij, ki lahko prispevajo k zagotavljanju prostorskih in drugih razmer za povečanje telesne dejavnosti.

Ta priročnik je nastal kot odgovor na potrebe po zagotovitvi priporočil za načrtovanje zdravega in kakovostnega okolja, saj

je treba v vseh občinskih prostorskih načrtih zagotoviti pogoje za aktivni transport v vrtce, šole in na delovna mesta (kolesarjenje in hoja) ter ustrezno infrastrukturo (ureditev zelenih površin, kolesarnic, kolesarskih stez, pasov, poti ter pločnikov in pešpoti – tudi v manjših naseljih in med občinami). Občine želimo spodbuditi k nadaljnji ozelenitvi mest in načrtovanju javnih objektov, kolesarskih poti in bivalnih naselij v taki razdalji od obremenjenih prometnic, da bo zagotovljena najboljša prometna varnost in bo zmanjšana izpostavljenost prebivalcev neposrednim emisijam iz prometa.

Ob ozaveščanju splošne javnosti o vplivih kakovostnega prostorskega načrtovanja na boljše zdravje prebivalcev in večjo blaginjo je ključno, da se opolnomoči tudi odločevalce na lokalni ravni in občinske strokovnjake. Opolnomočeni s priporočili iz tega priročnika bodo lahko bolje upoštevali vidik zdravja pri umeščanju objektov v prostor ali spremembi namenske rabe zemljišč.

Ne nazadnje želimo s tem priročnikom prispevati tudi k povezovanju med strokovnjaki na področju javnega zdravja, prostorskimi načrtovalci in urbanisti ter zgraditi most med teorijo in prakso na področju načrtovanja zelenih površin za telesno dejavnost prebivalstva za zdravje.

Aleš Šabeder,
minister za zdravje

Urbanizem se ukvarja z načrtovanjem prostora, prostor pa je omejena dobrina in moramo z njim ravnati odgovorno. V zadnjem času se pozidava v mestih povečuje in s tem se krčijo zelene površine, namenjene boljši kakovosti bivanja v mestih. Naša mesta so pretežno bolj zelena kot druga evropska mesta, a to se lahko hitro spremeni. Zelene površine v mestih pozitivno vplivajo na počutje v družbi, na zdravje meščanov, v pozidavo vnašajo privlačnost in odpravljajo okoljske težave, saj izboljšujejo zrak v mestih, zmanjšujejo toplotno obremenitev, večja območja lahko pomagajo proti izsuševanju, pri razlivanju vode pri poplavah ipd. Predvsem pa so pomembne zaradi svojih družbenih funkcij, druženja meščanov, opravljanja kratkočasnih dejavnosti in ne nazadnje opravljanja raznih rekreativnih dejavnosti, kot so hoja, tek ali kolesarjenje.

Ta priročnik je prvi primer združitve urbanističnega načrtovanja s tematiko, kot je spodbujanje telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga. Urbanistom, ki načrtujejo občinske prostorske načrte, načrtovalcem in oblikovalcem zelenih površin, odprtih in polodprtih javnih površin v mestih in naseljih omogoča vpogled v različne vidike načrtovanja zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga na podlagi načel trajnostnega prostorskega načrtovanja.

Priročnik je namenjen tudi drugim deležnikom, ki se ukvarjajo s spodbujanjem telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga: Ministrstvu za zdravje in njegovim pooblaščeni izvajalcem, Nacionalnemu inštitutu za javno zdravje, nevladnim organizacijam, strokovnjakom s področja javnega zdravja in ne nazadnje društvom in prebivalcem, kot vir informacij za oblikovanje pobud za spodbujanje zdravega življenjskega sloga.

Zasnovan je na podlagi štirih preprostih vprašanj: zakaj, za koga, kje in kako načrtovati, oblikovati, povečati, urejati zelene površine, do bodo primerne za izvajanje telesne dejavnosti in za uporabo več starostnih skupin prebivalcev. Je odličen doprinos k problematiki, ki se pojavlja na omenjenih področjih in ju združuje na edinstveni način.

Upam, da bo našel čim večji krog uporabnikov!

dr. Igor Bizjak,
direktor, Urbanistični inštitut RS

Z razmahom rasti mest se je dvojec *zdravje – zelene površine* pojavil že v 19. stoletju, ko je bilo urbanistično načrtovanje prepoznano kot pomemben dejavnik za izboljšanje družbene blaginje in javnega zdravja. Najbolj znani primer je nastanek Centralnega parka v New Yorku, ZDA. Čeprav je pozneje, v razvoju mest 20. stoletja modernistično gibanje temeljilo na pristopu, usmerjenem na človeka, in si prizadevalo za zagotavljanje dobrih življenjskih razmer za ljudi ter neposredno obravnavalo družbeno blaginjo in javnozdravstveno politiko, se je vez v dvojcu zdravje – zelene površine razrahljala.

Še posebej ob tem, ko v zadnjih desetletjih predvsem v urbanih okoljih spremljamo pritiske po pozidavi zelenih površin, ko rutino vsakdanjega življenja zaznamujejo vse več urnikov in organiziranih dejavnosti ter pomanjkanje spontanosti in s tem odločitev, da bi šli kar tako malo ven, je priprava priročnika *Načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti in omogočanje zdravega življenjskega sloga* ključna za ponovno okrepitev dvojca *zdravje – zelene površine*.

Priročnik odlikuje preprosta struktura, v kateri so vsebine podane v okviru odgovorov na ključna vprašanja, kot so zakaj, za koga, kje in kako. Dvojec *zdravje – zelene površine* je obravnavan s hkratnim razumevanjem uporabnika, telesne dejavnosti in prostora, s poudarkom na poznavanju potreb, strukture in različnosti uporabnikov, pogostosti, intenzivnosti in časa izvajanja telesne dejavnosti ter družbenih okoliščin, vrste dejavnosti in njihovih značilnosti tako z vidika dejavnosti kot potreb po prostoru.

Priročnik pomeni doprinos prostorskega načrtovanja k skrbi za zdravje z utemeljitvami in priporočili za zdravo in kakovostno bivanje v krajinsko in oblikovno ustrezno umeščenih, primerno dimenzioniranih ter pestrih in povezanih zelenih površinah.

Želim mu uspešen in učinkovit prodor v prakso!

dr. Barbara Goličnik Marušić,
vodja raziskovalnega programa Prostorsko načrtovanje, Urbanistični inštitut RS

Kazalo

Spremne 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

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**

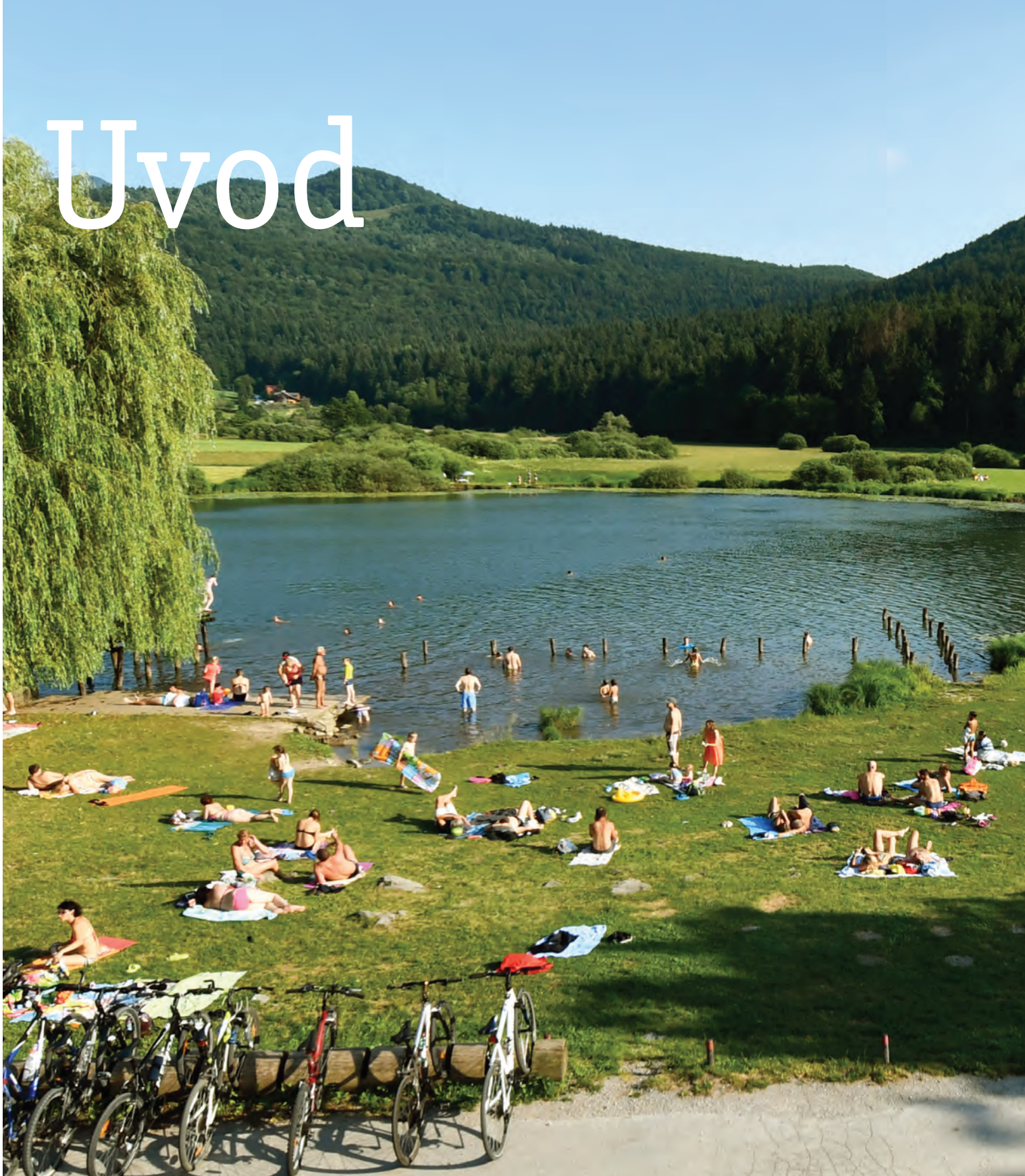
Načrtovanje zelenih površin za telesno dejavnost in aktiven življenjski slog **55**
Načrtovanje zelenega sistema 57
Prostorska tipologija zelenih površin in namenska raba 60
Upoštevanje lokalnih značilnosti **63**
Analiza stanja prostora in preskrbljenosti naselij z zelenimi površinami 73
Metode za proučitev potreb, percepcije in motivacije 76
Zagotavljanje kakovosti načrtovanja zelenih površin **77**
Zagotovitev ustrezne preskrbljenosti 77
Javna, fizična in *univerzalna* 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
Daljinske 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

Uvod



Urbanistični inštitut RS je leta 2017 začel izvajati program *Strokovne podlage za prostorsko načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti prebivalstva.* Program, poimenovan tudi »Ven za zdravje«, je v okviru razpisa na področju prehrane in telesne dejavnosti za zdravje za obdobje 2017–2019 sofinanciralo Ministrstvo za zdravje in je del prizadevanj »Dober tek Slovenija« za več gibanja in bolj zdravo prehrano. Vsebine, zbrane v tem priročniku, so rezultat dela in spoznanj v okviru razvoja programa. Spoznanja so bila pridobljena na podlagi pregleda strokovne in znanstvene literature, strokovne presoje in preizkušanja na pilotnem primeru občine Kočevje. Na pilotnem primeru sta se preverjali ustreznost obravnave raznih vidikov in njihova relevantnost za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti na občinski ravni. Na podlagi prostorske analize potencialov izbranih območij v občini Kočevje (mestno naselje Kočevje in manjši naselji na podeželju, tj. Kočevska Reka in Mozelj) in analize veljavnega prostorskega načrta občine se je preverjala možnost priprave in uporabnosti smernic za strateško in podrobnejšo raven načrtovanja zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti. V podporo delu so bile uporabljene različne metode, kot so na primer prostorske in demografske analize, ankete in intervjuji. V okviru programa so bile izvedene tudi štiri strokovne delavnice z udeleženci z različnih področij javnega zdravja, številne predstavitve, tematska predavanja ter posvetovalna medsektorska delavnica s predstavniki ministrstev. Osnovni cilj te končne publikacije programa je utemeljiti pomen in možnosti povezovanja vsebin prostorskega načrtovanja in javnega zdravja ter celovito predstaviti relevantne vidike načrtovanja ustreznih in privlačnih okolij za aktivno uporabo zunanjega prostora mest in naselij.

Priročnik obsega celovit pregled obravnavane tematike, od oblikovane vizije v dokumentih in resolucijah do izsledkov raziskav o zdravju prebivalstva v povezavi s telesno dejavnostjo in zelenimi površinami, o potrebah ljudi in vrstah telesne dejavnosti, ki so ključne za ohranjanje zdravja, o zelenih površinah mest in naselij, njihovi pojavnosti in funkcijah ter njihovem načrtovanju za doseganje ustrezne kakovosti. Poseben poudarek je na priporočilih za zagotavljanje kakovosti načrtovanja zelenih površin za strokovnjake na področju načrtovanja prostora in za občine.

Poglavja priročnika odgovarjajo na posamezna vsebinska vprašanja:

- zakaj: zakaj sta zdravje in načrtovanje prostora povezana,
- za koga in kaj: kako razumemo uporabnike in njihove potrebe po gibanju v prostoru,
- kje: v kakšnem prostoru se dejavnosti izvajajo in
- kako: kako pristopiti k načrtovanju zelenih površin za doseganje celovitosti, ustreznosti in kakovosti.

Namen priročnika

Priročnik je strokovno gradivo, namenjeno uporabi v širšem strokovnem krogu, saj obravnava pomemben vidik izboljšanja kakovosti bivanja v mestih in naseljih in možnosti vplivanja na zdrav življenjski slog prebivalcev, in to z ustreznim načrtovanjem zunanjega prostora.

Namenjen je predvsem načrtovalcem občinskih prostorskih načrtov ter načrtovalcem in oblikovalcem javnih zelenih površin in drugih javnih odprtih prostorov mest in naselij, ki lahko v njem najdejo utemeljitve za uveljavljanje različnih vidikov kakovostnega načrtovanja zelenih površin za zagotavljanje ustreznih razmer za aktiven življenjski slog prebivalcev. Priročnik vsebuje pregled pomembnih vidikov in splošne usmeritve za praktične načrtovalske odločitve in prilagoditve lokalnim značilnostim.

Obravnavane vsebine izhajajo iz načel trajnostnega prostorskega načrtovanja.

Priročnik je namenjen tudi občinskim in drugim upravam lokalnih skupnosti, ki skrbijo za prostorski razvoj in se pri svojem delu srečujejo z zagotavljanjem kakovosti bivanja in prostorskih možnosti za telesno dejavnost prebivalcev. Vsebina je lahko uporabna za pripravo izhodišč, ciljev in vizije razvoja regije ali občine v vseh prostorskih aktih (RPP, OPP, OPN, odlok o urejanju podobe naselij in OPPN). Upamo, da bo gradivo tudi spodbuda za lokalne službe in odločevalce, da bodo aktivneje pristopili k zagotavljanju kakovostnega bivalnega okolja za vse uporabnike prostora.

Priročnik je podporno gradivo Ministrstva za zdravje in pooblaščenih izvajalcev nalog ministrstva v procesih izvajanja pooblastil po Zakonu o urejanju prostora, pri pripravi konkretnih smernic in presojanju prostorskih načrtov v postopkih prostorskega načrtovanja.

Vsebina priročnika je izhodišče za opredelitev in vključevanje novih kazalnikov za presojo javnega zdravja v slovenskih občinah, v tem smislu je zasnovan kot podpora Nacionalnemu inštitutu za javno zdravje (NIJZ), ki je izvajalec spremljanja stanja na področju zdravja. Je tudi strokovna podlaga za usklajevanje z drugimi ministrstvi.

Priročnik je napisan tudi za prebivalce, društva in nevladne organizacije kot vir informacij in izhodišč za oblikovanje pobud za izboljšanje možnosti za telesno dejavnost v zunanjem okolju in stanja prostora v lokalnem okolju.

Ne nazadnje je priročnik namenjen strokovnjakom s področja javnega zdravja na nacionalni, regionalni in lokalni ravni, da se seznanijo z možnostmi, priložnostmi in vsebinami, ki povezujejo široki področji prostorskega načrtovanja in javnega zdravja. Uporaben je tudi za strokovnjake s področja promocije zdravja in promocije telesne dejavnosti za krepitev zdravja, ki prav tako delujejo na vseh treh omenjenih ravneh in v različnih okoljih, kot so zdravstvene, športne in izobraževalne institucije, delovne in nevladne organizacije ter lokalna skupnost na sploh.

Pogosti izrazi

Zelene površine so odprti prostori mest in naselij, ki mu značaj določajo naravne prvine. To so vse površine, ki izkazujejo določeno mero naravnosti ne glede na lastništvo, funkcijo in lego v prostoru, s svojimi značilnostmi pomembno prispevajo h kakovosti bivalnega in naravnega okolja, podobi in strukturi mesta ali naselja ter zadovoljujejo vsakodnevne in druge potrebe prebivalcev po oddihu in rekreaciji.

Javni odprti prostor je površina ali nezazidan odprti prostor v naselju, pod enakimi pogoji namenjen vsem, npr. ulica, trg, igrišče, parkirišče, park, zelenica in rekreacijska površina.

Univerzalno oblikovanje (vključuje oblikovanje, oblikovanje za vse) je oblikovanje prostora, predmetov, ki brez posebnih prilagoditev zagotavlja dostopnost in uporabnost vsem uporabnikom ne glede na njihove zmožnosti in vrednostne sisteme.

Univerzalna graditev je graditev ob upoštevanju načel univerzalnega oblikovanja.

Javna dostopnost površin oziroma splošna raba javnih površin je raba, ki je namenjena prostemu gibanju oseb, predvsem za prehod in dostop do drugih površin, zelenega sistema, bivališč, poslovnih objektov ter gospodarske javne infrastrukture in družbene infrastrukture, ter rekreaciji, igri in drugim prostočasnim dejavnostim.

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

Telesna dejavnost je kakršna koli sila, izvedena s skeletnimi mišicami, ki se konča s porabo energije nad ravnjo mirovanja. V to dejavnost spadajo hoja ali kolesarjenje v transportne namene, ples, tradicionalne igre in razvedrilo, vrtnarjenje in hišna opravila, dvigovanje in nošenje bremen ter šport in namenska telesna vadba.

Šport in telesna vadba sta namenski telesni dejavnosti, ki sta strukturirani in namenjeni izboljšanju telesne pripravljenosti. Šport po navadi vključuje tudi neko obliko tekmovanja, telesna vadba pa je namenjena predvsem izboljšanju zdravja.

Telesna pripravljenost je skupek posameznikovih lastnosti, ki se nanašajo na sposobnost opravljanja telesne dejavnosti. Je tudi stanje blagostanja z majhnim tveganjem za pojavnost prezgodnjih zdravstvenih težav in stanje zadostne energije za udeležbo v raznih telesnih dejavnostih.

Kazalniki zdravja prebivalstva so orodja za merjenje zdravja prebivalstva ali natančneje, to so orodja za merjenje sprememb (napredka) v doseganju zastavljenih ciljev zdravja prebivalstva, neposredno ali posredno. Ne glede na to, ali gre za epidemiološke, demografske, ekonometrične ali katere druge vrste mer, so kazalniki zdravja prebivalcev vir informacij o ravni zdravja prebivalstva za odločevalce, še posebej za opredeljevanje prednostnih nalog z vidika ukrepanja, o razlikah v zdravju med različnimi območji in različnimi skupinami prebivalcev ter doseganju ciljev zdravstvene politike, o stroškovni učinkovitosti zdravstvenih ukrepov v državi idr. Kazalnike zdravja prebivalstva po vsebini razdelimo v osem skupin, to so demografski in družbeno-gospodarski kazalniki, kazalniki umrljivosti, kazalniki obolevnosti (bremena bolezni – prevalenčne mere in obolevnosti – incidenčne mere), oviranosti in bolnišničnih odpustov, kazalniki načina življenja, okoljski kazalniki, kazalniki virov zdravstvenega varstva, kazalniki uporabe zdravstvenih storitev in zdravstvenih sredstev ter kazalniki zdravja mater in otrok.

Opolnomočenje ljudi, da lahko skrbijo za svoje zdravje, je v promociji zdravja proces ali ena od ključnih vrednot promocije zdravja, s čimer ljudje dosežejo večji nadzor nad svojimi odločitvami in dejanji, ki vplivajo na njihovo zdravje. Ločimo med opolnomočenjem posameznikov in opolnomočenjem skupnosti. Opolnomočenje posameznika se nanaša na sposobnost posameznika, da sprejema svoje odločitve in ima nadzor nad svojim življenjem, opolnomočenje skupnosti pa se nanaša na zavedanje posameznikov, kako pomembno je usklajeno kolektivno delovanje, da bi dosegli večji nadzor nad determinantami zdravja v svojem družbenem in naravnem okolju in s tem boljšo kakovost življenja in zdravja v lastni skupnosti.

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 najlaže 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.

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.

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

Zmerno intenzivna telesna dejavnost je telesna dejavnost, pri kateri 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. Za dejavnejše in telesno bolj pripravljene je telesna dejavnost zmerne intenzivnosti hitra hoja ali počasno tekanje. Večina priporočil o telesni dejavnosti je usmerjenih na aktivnosti z vsaj zmerno intenzivnostjo, kar zagotavlja vključitev širokega obsega dejavnosti, tj. vsakodnevnih opravil (hoja ali kolesarjenje do delovnega mesta, domača opravila, gibanje na delovnem mestu), in prostočasnih rekreativnih dejavnosti.

Visoko intenzivna telesna dejavnost je telesna dejavnost, pri kateri smo že precej ogreti, zadihani in se potimo, pogovarjanje pa je že toliko oteženo, da moramo pri govorjenju med aktivnostjo loviti sapo. Po navadi vključuje šport ali telesno vadbo, na primer tek ali hitro kolesarjenje. Za tiste, ki so telesno nedejavni, pa je telesna dejavnost visoke intenzivnosti že hitra hoja. Meja med zmerno in visoko intenzivno telesno dejavnostjo se z redno vadbo spreminja. Tako lahko na primer dejavnosti, ki so bile na začetku zmerno intenzivne, postanejo prelahek izziv, po drugi strani pa dejavnosti, ki so bile zelo intenzivne, postanejo zmerno intenzivne.

Celotna telesna dejavnost je količina telesne dejavnosti, izračunana kot seštevek količine zmerno in visoko intenzivne telesne dejavnosti. Pri tem upoštevamo, da je ena minuta visoko intenzivne telesne dejavnosti enakovredna dvema minutama zmerno intenzivne telesne dejavnosti.

Zeleni sistem so funkcionalno in ekološko povezane naravne, polnaravne in ustvarjene zelene površine nekega območja, ki tvorijo smiselno in razpoznavno celoto za zagotavljanje kakovostnega življenjskega okolja za ljudi, živali in rastline.

Zeleni sistem mesta je zeleni sistem na območju mesta in njegovega zaledja, ki sooblikuje njegovo podobo, prispeva k ekološkemu ravnovesju in zagotavlja enakovredno dostopnost zelenih površin vsem prebivalcem.

Aktivna mobilnost je način opravljanja poti, pri čemer kot pogon za premikanje ljudje uporabljamo svoje telo. V primerjavi z motoriziranimi oblikami mobilnosti ima številne prednosti tako za osebno zdravje kot glede porabe energije in vplivov na okolje. Osnovni obliki aktivne mobilnosti sta hoja in kolesarjenje, vključuje pa tudi rolanje, uporabo skirojev, rolk in drugih pripomočkov.

Zdravje je stanje popolne telesne, duševne in socialne blaginje, in ne samo stanje brez bolezni ali invalidnosti (opredelitev pomeni idealno stanje in ni cilj aktivnosti zdravstvene politike za boljše zdravje), pomeni tudi kakovost telesa in duha, ki človeku omogoča, da sam vodi individualno, družbeno in gospodarsko produktivno življenje, je čutno prepoznaven pojav, ki človeku daje občutek telesnega in duševnega ravnovesja. Sodobna opredelitev zdravje razlaga kot splošno vrednoto in poglavitni vir za produktivno in kakovostno življenje vsakega posameznika in skupnosti kot celote. V tem smislu zdravje in skrb zanj nista le v interesu posameznika, medicinskih strok ali institucij zdravstvenega varstva, marveč odgovornost celotne skupnosti. Zdravje je po tej opredelitvi dinamično ravnovesje telesnih, duševnih, čustvenih, duhovnih, osebnih in socialnih

prvin, ki se kaže v zmožnosti neprestanega opravljanja funkcij in prilagajanja okolju.

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 bolezen (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.

Pogosto uporabljene kratice

CPVO: celovita presoja vplivov na okolje
JPP: javni potniški promet
MOP: Ministrstvo za okolje in prostor
MZ: Ministrstvo za zdravje
NIJZ: Nacionalni inštitut za javno zdravje
NLZOH: Nacionalni laboratorij za zdravje, okolje in hrano
OPN: Občinski prostorski načrt
OPP: Občinski prostorski plan
OPPN: Občinski podrobni prostorski načrt
RPP: Regionalni prostorski plan
SPRS: Strategija prostorskega razvoja Slovenije
SZO: Svetovna zdravstvena organizacija
UIRS: Urbanistični inštitut Republike Slovenije
WHO: World Health Organisation (Svetovna zdravstvena organizacija)

Zakaj?

Zakaj sta zdravje in načrtovanje prostora povezana?

Zelene površine in javno zdravje

Narava in lastnosti odprtega prostora prispevajo k njegovi uporabnosti in privlačnosti za raznovrstne dejavnosti. Zelene površine, katerih gradnik so naravne prvine, imajo poleg tega še velik ekološki pomen in pomembno prispevajo k biotski raznovrstnosti in splošni kakovosti okolja. Zaradi svojih posebnih prostorskih značilnosti so tudi pomemben strukturni gradnik mest in naselij ter ključno prispevajo k njihovi podobi, morfologiji in prepoznavnosti.

Stanje zdravja prebivalcev je povezano s kakovostjo bivanja in s tem s kakovostjo bivalnega okolja. Z dostopnostjo do ustreznih in kakovostnih zelenih površin se lahko na različne načine dosežejo različne koristi za zdravje. Zaradi svojih naravnih značilnosti imajo zelene površine velik pomen za doseganje kakovostnega življenjskega okolja, saj imajo t. i. obnovitveni učinek na ljudi, spodbujajo telesno dejavnost lokalnih prebivalcev in drugih v zunanjem zelenem okolju, vplivajo na družbeno povezanost in izboljšujejo okoljske dejavnike, kar vse neposredno vpliva na zdravje in dobro počutje ljudi.

Naravne prvine omogočajo stik z naravo, ki ima dokazano zelo pozitiven učinek na počutje in zdravje ljudi in ga ni mogoče nadomestiti. Podobno ni mogoče nadomestiti neposrednega in neposrednega vpliva teh prvin na izboljšanje okoljskih dejavnikov. Ugodna mikroklima, kakovost zraka, vode in tal, prijetno zvočno okolje in stik z naravo so pomembni dejavniki za zdravje in privlačnost za obisk in uporabo zunanjega prostora. V javno dostopnem odprtem prostoru sta mogoča tkanje družabnih vezi in interakcija med uporabniki prostora, kar prav tako pomembno prispeva k dobremu počutju ter posledično zdravju in vitalnosti ljudi v lokalnih skupnostih. Pri tem je treba poudariti, da ima velik pomen kakovost zasnove ureditve in kakovost stanja zelenih površin, ki je v mestih in naseljih pogosto pomembnejša od njihovega števila.

Doseganje koristi za okolje – zmanjševanje negativnih vplivov

Koristi zelenih površin v mestih in naseljih so večstranske. Z ustreznim načrtovanjem zelenih površin, ki obsega tako njihovo varovanje kot razvoj, se ustvarjajo razmere za ekološko ravnovesje, biotsko raznovrstnost in kakovost urbanega okolja. Z urbano ekologijo povezani procesi tudi na splošno prispevajo k javnemu zdravju. Zelene površine so ekosistemi in zagotavljajo ekosistemske storitve, torej zagotavljajo koristi, ki jih imamo od ekosistemov. Ustrezno načrtovane zelene površine (glede na prostorsko razporejenost, velikost in lastnosti) vplivajo na uravnavanje podnebja, blaženje negativnih in antropogenih vplivov na okolje, zmanjševanje poplavne ogroženosti in toplotnih otokov itd.

Ustvarjanje zdravega in prijetnega življenjskega prostora

Kakovostno bivalno okolje je zelo pomembno na posameznikovo zdravje, dobro počutje in zadovoljstvo. Zunanji prostor v soseskah, ob bivališčih in drugih objektih za (stalno ali občasno) bivanje (npr. domovi za starejše občane itd.) je posameznikov vsakodnevni, primarni zunanji prostor in ima nanj velik vpliv. Enako velja za zunanje prostore izobraževalnih in drugih ustanov, kot so šole, vrtci, zdravilišča, bolnišnice ipd., katerih kakovost delovanja je neposredno povezana s kakovostjo in primerno urejenostjo zelenih površin in drugih odprtih prostorov in v katerih posamezne skupine prebivalcev preživijo velik del časa. V teh prostorih je pomembno zagotavljati tako različne vsebine, povezane z namenom in funkcijo objektov, kot splošne možnosti za telesno dejavnost, druženje in sprostitev. Obsežnost in opremljenost tovrstnih površin sta lahko tudi pomemben potencial za zagotavljanje kakovosti bivanja in priložnosti za telesno dejavnost prebivalcev širše lokalne skupnosti, zato je treba njihovo načrtovanje, urejanje in upravljanje obravnavati tudi z vidika zagotavljanja nekonfliktnih možnosti sorabe in javnega dostopa.

Pri zagotavljanju kakovostnega bivalnega okolja je treba enakovredno obravnavati tako urbani kot podeželski prostor. Večina že uveljavljenih izhodišč in priporočil na mednarodni in slovenski ravni se nanaša na kakovost načrtovanja mest, vendar je za Slovenijo še posebno pomembno, da se enakovredno obravnavajo potrebe mestnih in podeželskih prebivalcev. Razlike med njimi niti niso odločilno velike, saj urbanost naselij v Sloveniji, zaradi njihove majhnosti v primerjavi z naselji drugih evropskih držav, ni zelo izrazita. Priporočila v priročniku so zato namenjena za vse občine in njihova naselja, tako male kot velike, mestne in podeželske.

Spodbujanje zdrave prehrane

Zelene površine so lahko tudi pomemben oskrbni oziroma prehranski vir. Priljubljena vrtičkarska dejavnost se s hišnih vrtov in klasičnih območij najemnih vrtičkov širi na druge oblike gojenja rastlin za prehrano v okviru skupnostnih vrtov (ki so lahko javni), agroparkov, terapevtskih vrtov, strešnih vrtov, balkonov, zelenih sten itd. Razvoj koncepta urbanega kmetijstva v mestih spodbuja lokalno samooskrbo urbanih območij, nastanek lokalnih tržnic in prodaje na domu ter hkrati omogoča sorabo in večnamenske ureditve območij kmetijske kulturne krajine.

Spodbujanje telesne dejavnosti in aktivnega življenjskega sloga

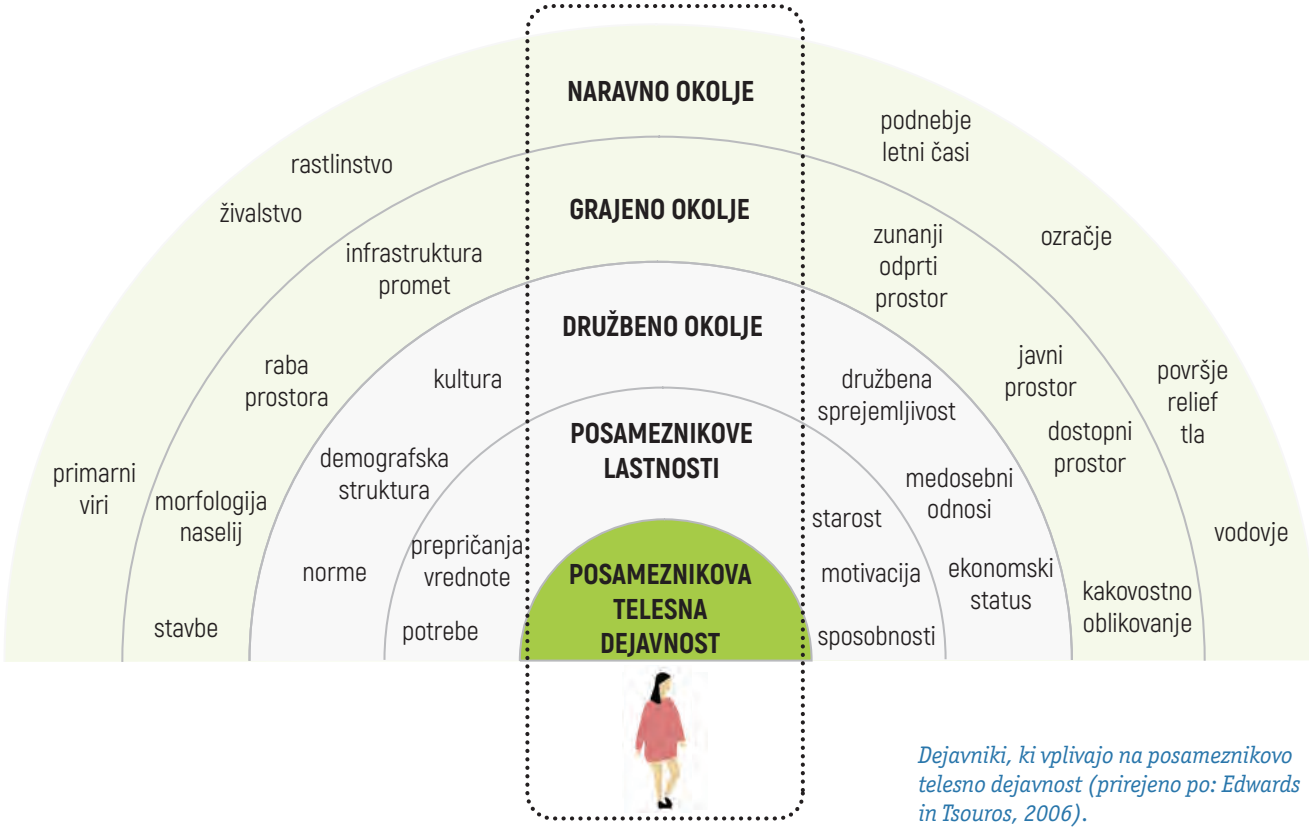
Zelene površine in javni odprti prostori so eden od pomembnih dejavnikov spodbujanja telesne dejavnosti v sodobni skupnosti. Zunanje okolje, ki uporabnikom omogoča, da ga uporabljajo in so v njem aktivni, je ključno za njihovo zdravje. Raziskave kažejo , da imajo aktivnosti v zelenem okolju (tako naravnem kot (pre)oblikovanem) večji učinek na zdravje in dobro počutje kot aktivnosti, ki se izvajajo v grajenem okolju ali stavbah. Zeleno okolje ima predvsem velik vpliv na zmanjšanje stresa in izboljšanje psihičnega stanja, hkrati je za številne ljudi bolj privlačno za uporabo in jih k telesni dejavnosti motivira.

Splošne koristi, povezane s ključnimi vplivi zelenih površin za zdravje, so (povzeto po Shackell in Walter, 2012; Egorov idr., 2016):

- sprostitveni in obnovitveni učinki na telo,
- posebne koristi za duševno zdravje,
- možnost družbenih interakcij, krepitev družbene povezanosti, oblikovanje skupnosti,
- pozitiven vpliv na izboljšano delovanje imunskega sistema,
- pozitiven vpliv na pogostejše izvajanje telesne dejavnosti, boljšo telesno pripravljenost in zmanjšanje pojavnosti čezmerne hranjenosti in debelosti pri posameznikih,
- zaščita pred hrupom in naravni zvoki,
- zmanjšana izpostavljenost onesnaženju zraka,
- zmanjšanje učinkov mestnih toplotnih otokov,
- povečanje zavedanja o okolju,
- uravnotežena izpostavljenost sončni svetlobi, pozitiven vpliv na spanec.

Dejavniki, ki vplivajo na posameznikovo telesno dejavnost

Na posameznikovo telesno dejavnost vplivajo raznovrstni dejavniki, ki se lahko obravnavajo v štirih skupinah: posameznikove lastnosti, družbeno okolje, grajeno okolje in naravno okolje. Razmerje med njimi je prikazano v shemi *Dejavniki, ki vplivajo na posameznikovo telesno dejavnost.* V priročniku se obravnavajo vsi dejavniki, posebna osredotočenost pa je na grajenem okolju.



Dejavniki, ki vplivajo na posameznikovo telesno dejavnost (prirejeno po: Edwards in Tsouros, 2006).

Mednarodna priporočila in smernice

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je agencija Združenih narodov in ima vodilno vlogo pri globalnih vprašanjih s področja zdravja, določa smernice, norme in standarde, oblikuje predloge politik, zagotavlja tehnično podporo državam ter spremlja in proučuje zdravstvene trende. Globalna strategija za prehrano, telesno dejavnost in zdravje spodbuja povečanje ravni telesne dejavnosti kot ukrepa za preprečevanje in obvladovanje kroničnih nenalezljivih bolezni. Strategija je bila izhodišče za pripravo številnih dokumentov za spodbujanje telesne dejavnosti prebivalcev kot sredstvo preprečevanja kroničnih nenalezljivih bolezni. Združeni narodi so se politično zavezali za iskanje rešitev za te bolezni, SZO pa je sprejela okvir zdravstvene politike za Evropo Zdravje 2020, v kateri ugotavlja, da vlade lahko dosežejo precejšnje izboljšanje zdravja in zmanjšanje neenakosti v zdravju le z dobrim medsektorskim sodelovanjem.

Zdravstvena politika Evropske unije (EU) dopolnjuje nacionalne politike držav članic in skrbi za varovanje zdravja ljudi v vseh politikah EU. Predstavniki državnih organov in Evropske komisije o pomembnih zdravstvenih vprašanjih razpravljajo v delovni skupini za javno zdravje. Evropska komisija pripravlja smernice in mehanizme za spodbujanje sodelovanja in učinkovitejše delovanje nacionalnih sistemov javnega zdravja. Med prednostnimi nalogami EU v obdobju 2016–2020 je tudi odprava dejavnikov tveganja zaradi kroničnih nenalezljivih bolezni. Evropska komisija je pri spopadanju s problematiko nezdravega življenjskega sloga podprla medsektorski pristop

in sprejela nekaj strateških dokumentov na področju prehrane in telesne dejavnosti. V strateški razvojni viziji Zdravje 2020 je postala redna telesna dejavnost ključen dejavnik izboljšanja kakovosti življenja prebivalcev in prednostna naloga v politikah EU. Dokument neposredno povezuje zdrav življenjski slog z ustreznim načrtovanjem prostora. Države članice EU so pozvane, naj pospešijo pripravo in izvajanje politike za ustvarjanje okolja, ki spodbuja dejavno sodelovanje starejših v programih telesne dejavnosti. Poleg tega se spodbuja izvajanje **EU priporočil o telesni dejavnosti za krepitev zdravja med sektorji** (Evropska komisija, 2013), **Smernic EU o telesni dejavnosti za zdravje** (Evropska komisija, 2008), ustrezno prometno in urbanistično načrtovanje za izboljšanje dostopnosti, sprejemljivosti in varnosti hoje in kolesarjenja ter za ustrezno podporno infrastrukturo, ki omogoča vsakodnevno telesno dejavnost za krepitev zdravja, kot del zagotavljanja zdravega življenjskega sloga.

V **Smernicah EU o telesni dejavnosti** (2008) so navedeni sektorji, katerih področje pristojnosti tematsko obravnava spodbujanje telesne dejavnosti med prebivalstvom. Ti so šport; zdravje; izobraževanje; promet, okolje, urbanistično načrtovanje in javna varnost; delovno okolje in storitve za starejše. Smernice v okviru prostorskega načrtovanja se navezujejo tako na zelene površine kot vse obravnavane podporne vidike, predvsem pa poudarjajo pomen:

- načinov opravljanja poti ali dnevnih migracij prebivalstva (treba je stremeti k zagotovitvi razmer za varnost in udobje dnevnih migracij s kolesom ali peš v usmeritvah na državni, regionalni in lokalni ravni),
- urbanističnega načrtovanja (ob izdaji dovoljenj za gradnje novih sosesk se na vseh ravneh vključi potreba po ustvarjanju okolja, v katerem bo prebivalstvo lahko telesno dejavno, upoštevati se morajo priporočene razdalje, zagotoviti je treba priložnosti za hojo in kolesarjenje do prometnih vozlišč, lokalnih centrov in rekreacijskih območij),
- varovanja naravnega okolja (zagotavljanje privlačnih prostorov na prostem za telesno dejavnost),
- zagotovitve potreb otrok po igri,
- zagotovitve ustreznega delovnega okolja in dejavnega življenjskega sloga,
- zagotovitve potreb starejših po gibanju (poudarek je na dejavnostih, kot so hoja po prijetnem okolju, vrtnarjenje itd., in specifičnih potrebah, npr. uporaba stopnic itd.).

Priporočila Svetovne zdravstvene organizacije za telesno dejavnost za zdravje (Cavill idr., 2007) opredeljujejo priporočeno količino telesne dejavnosti na teden za različne starostne skupine ljudi.

Publikacija povzema ugotovitve drugih študij na mednarodni ravni, posega pa tudi v prostorske tematike z obravnavo vsebin, ki se navezujejo tako na makrookolje, ki zajema grajeno okolje mest in naselij (dostop do zelenih površin, okoljska kakovost itd.), kot mikrookolje, prostorov delovnih okolij, šol, infrastrukture in intervencij na ravni lokalnih skupnosti.

Parmska deklaracija o okolju in zdravju (SZO, 2010) njene države podpisnice zavezuje k ukrepanju na področju ključnih okoljskih in zdravstvenih izzivov, kot so vplivi podnebnih sprememb na zdravje in okolje, zdravstvena tveganja zaradi slabih okoljskih in drugih razmer, družbeno-ekonomska in spolna neenakost na področju zdravja, razvoj mest, prevoz in drugi ključni dejavniki za zmanjšanje bremena nenalezljivih bolezni, zaskrbljenost zaradi škodljivih kemikalij in nezadostna sredstva v nekaterih delih evropske regije v okviru SZO.

Ostravska deklaracija (SZO, 2017) je sestavljena iz šestih ključnih področij, ki obravnavajo izboljšanje kakovosti notranjega in zunanjega zraka, zagotavljanje celovite, trajnostne in zdrave oskrbe s pitno vodo, kemijsko varnost, zmanjšanje groženj zdravju ljudi zaradi odpadkov in onesnaženih zemljišč, vplive podnebnih sprememb na zdravje ljudi, podporo prizadevanjem evropskih mest in regij s prostorskim načrtovanjem in drugimi ukrepi za zdrava, varna, odporna in trajnostna mesta ali regije, izgradnjo okoljsko trajnostnega zdravstvenega sistema.

Slovenske smernice in druga izhodišča

Slovenija v svojih politikah in dokumentih sledi SZO in EU ter podpira medsektorsko sodelovanje. Ministrstvo za zdravje je leta 2017 z **Zakonom o urejanju prostora** (ZUreP-2) postalo državni nosilec urejanja prostora, ki mora »odgovorno in tvorno sodelovati na vseh stopnjah postopka priprave prostorskih aktov« (39. člen, 1. točka, ZUreP-2, 2017). Krepitev in varovanje zdravja pa sta se umestila med cilje urejanja prostora. Z ZUreP-2 je država omogočila, da se kazalniki in smernice javnega zdravja končno uskladijo tudi s področjem urejanja prostora.

Ministrstvo za zdravje sistematično spodbuja zdrav življenjski slog, ki se nanaša na zdravo prehranjevanje in gibanje. Prvi Nacionalni program za spodbujanje telesne dejavnosti za krepitev zdravja je bil sprejet za obdobje 2007–2012. V letu 2015 je nastal prenovljen **Nacionalni program o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025** (v nadaljevanju: nacionalni program), katerega cilj je zmanjšanje debelosti in z njo povezanih kroničnih bolezni, ki so posledica neustrezne prehrane in nezadostne telesne dejavnosti. Nacionalni program podpira vseživljenjski pristop, ki bo posameznika opolnomočil v vseh življenjskih obdobjih. Osnovno izhodišče programa je, da mora biti zdrav življenjski slog, vključno s telesno dejavnostjo za krepitev zdravja, dostopen in dosegljiv, ne glede na posameznikov družbeno-gospodarski položaj, spol ali starost. Cilje programa pa je mogoče doseči le z medsektorskim pristopom in povezanim celostnim delovanjem na več področjih. Nacionalni program tako temelji na spoštovanju posameznikove pravice do zdravega življenjskega sloga in stremi k možnostim za telesno dejavnost prebivalcev Slovenije v njihovem lokalnem okolju.

Spodbujanje telesne dejavnosti prebivalcev v vseh starostnih skupinah spada med prednostna področja nacionalnega programa. Ključni tovrstni izzivi programa so doseganje normativov rekreativne ali intenzivne telesne dejavnosti dnevno za različne skupine prebivalcev glede na družbeno-gospodarski položaj, demografske in kulturne značilnosti, družbeno vlogo in oviranost. Vsebine v programu se povezujejo z že sprejetimi usmeritvami in ukrepi sektorjev, ki podpirajo strateške cilje nacionalnega programa (ukrepi za lokalno trajnostno oskrbo in zagotavljanje samooskrbe na področju kmetijske politike, ukrepi nacionalnega programa športa, ukrepi za trajnostni razvoj in trajnostno mobilnost, ukrepi za podporo socialnega podjetništva in ukrepi za razvoj turizma).

Sinergijo med sektorskimi politikami na področju zdravstva in načrtovanja prostora najdemo v prednostnem področju telesna dejavnost za zdravje v različnih življenjskih obdobjih in okolje, ki jo spodbuja.

Cilji tega področja so povečati delež telesno dejavnih prebivalcev, zagotoviti dostopnost do površin, namenjenih telesni dejavnosti v lokalnem okolju, vključiti aktivni transport v vsakodnevne dejavnosti in prispevati k trajnostni mobilnosti. Vse to se neposredno povezuje s tematikami prostorskega načrtovanja.

Športno dejavnost na državni ravni podrobneje obravnava **Nacionalni program športa v Republiki Sloveniji za obdobje 2014–2023**. Poslanstvo programa je ustvarjanje spodbudnega okolja za razvoj različnih oblik športne dejavnosti za vse skupine prebivalstva, dejavnega transporta ljudi (pešačenje, kolesarjenje, rolanje ipd.), njihovega druženja in preživljanja prostega časa. Poudarki programa se navezujejo na področja športa v vzgojno-izobraževalnem sistemu, športne rekreacije ter športnih objektov in površin za šport v naravi. Strateški cilji programa obravnavajo uresničevanje javnega interesa na področju športa, zagotavljanje kakovostnega omrežja športnih površin in objektov, upravljanje površin in objektov za šport itd.

Pomemben strateški cilj Nacionalnega programa športa v Republiki Sloveniji za obdobje 2014–2023 je zagotavljanje 0,35 m^2 pokritih in 3,2 m^2 nepokritih ustrezno prostorsko umeščenih športnih površin na prebivalca. Eden izmed ukrepov, ki ga navaja program, pa je povečanje dostopnosti do kakovostne športne rekreacije.

Športne objekte in ureditve, kjer se izvajajo športne aktivnosti, obravnava tudi **Zakon o športu** (ZŠpo-1). Po tem zakonu so športni objekti in površine: športni centri, športni objekti, vadbeni prostori, vadbene površine ter površine za šport v naravi. Površine za šport v naravi so v prostorskih aktih določene površine za športno dejavnost in so lahko opremljene in urejene vadbene površine v naravi ter naravne površine, ki niso posebej opremljene in urejene za športno dejavnost, so pa vključene v mrežo javnih športnih objektov in površin za šport v naravi, kot jih opredeljuje zakon.

V zakonodaji s področja urejanja prostora je prostorski vidik zagotavljanja javnega zdravja poudarjen tako v uvodnih določilih kot načelih. Ključni cilji urejanja prostora po **Zakonu o urejanju prostora** (ZUreP-2), povezani s tematikami javnega zdravja, se navezujejo na prispevanje prostorskega načrtovanja h krepitvi in varovanju zdravja ljudi, omogočanju kakovostnih življenjskih razmer in zdravega življenjskega oko-

lja ter ustreznega in univerzalnega dostopa do družbene in gospodarske javne infrastrukture. Zakon opredeljuje ključne termine, povezane z večplastno obravnavo odprtega prostora (družbena infrastruktura, gospodarska javna infrastruktura, javne površine, splošna raba javnih površin) in načela urejanja prostora. Ta so povezana tudi z zagotavljanjem zadostnih javnih površin v naseljih (29. člen ZUreP-2). Zakon opredeljuje ključne vidike, pomembne tudi za spodbujanje telesne dejavnosti prebivalcev: zagotovitev zadostnega obsega javnih površin, enakovredni preskrbljenost in dostopnost, raznovrstna uporaba, vključenost teh površin v okoliški prostor, ohranjanje lokalnih značilnosti prostora, povezovanje vseh grajenih in zelenih površin v zeleni sistem in njihovo kakovostno oblikovanje. Eno od ključnih določil opredeljuje tudi spremljanje stanja prostorskega razvoja na podlagi izbranih kazalnikov.

Gradbeni zakon (GZ) postavlja jasno izhodišče o zaščiti javnega interesa pri graditvi objektov. Vsebinsko se navezuje na zagotavljanje javnih površin, opredeljuje objekte v javni rabi in poglavitne zahteve, ki jih je treba upoštevati pri graditvi in ki so osnova za kakovostno projektiranje odprtega prostora na splošno.

Načrtovanje odprtih površin, povezanih z aktivnostmi v zunanjem prostoru, je tudi predmet tematskih dokumentov, kot so na primer smernice za načrtovanje prostorov vrtcev in šol. **Pravilnik o normativih in minimalnih tehničnih pogojih za prostor in opremo vrtca** določa zunanji prostor ob vrtcih (zunanje igrišče ob vrtcu mora zagotavljati najmanj 15m^2 površine na otroka) in ustreznost povezav do vrtcev ter od vrtca do drugih rekreacijskih in parkovnih površin. Določila za odprti prostor se osredotočajo na ustrezno oblikovanost, opremljenost in redno vzdrževanost igrišča in drugih površin ob stavbi. Igrišče je namenjeno igri starejših in mlajših otrok, uporabi igral, prosti igri in drugim takim dejavnostim. Vrtci lahko za svoje potrebe uporabljajo tudi druge javne površine, ki so z območjem vrtca povezane z varnimi peš potmi.

Smernice za načrtovanje obšolskega prostora so še nekoliko bolj usmerjene v načrtovanje površin, ki so na voljo vsem prebivalcem. **Navodila za graditev osnovnih šol v Republiki Sloveniji** poudarjajo večnamensko rabo šolskega prostora v popoldanskem in večernem času, po koncu pouka in ob koncu tedna (za kulturne in športne prireditve, izobraževanja, predavanja, rekreacijo itd.). Tip opremljenosti odprtega prostora ob šolah je odvisen od tipa šole, šolsko zemljišče pa običajno obsega šolsko dvorišče, igrišče, vrt, športna igrišča in dostope ter zelene (parkovne) površine. Pravilnik določa tudi potrebno kvadraturo zunanjih prostorov – šolskega dvorišča z igriščem (glede na število učencev), ki je namenjeno aktivnemu oddihu in rekreaciji učencev, določa tudi kvadraturo športnih igrišč itd. Celostna ureditev obšolskega prostora mora zagotavljati ustrezno umeščenost različnih tipov prostorov glede na aktivnosti v njih (hrupnih, internih itd.).

Obšolski prostori so ključni (in velikokrat edini) urejeni in opremljeni prostori v naseljih, ki lahko delujejo kot večnamenske površine in imajo velik potencial tudi za izvajanje telesne dejavnosti okoliških prebivalcev. Zlasti v podeželskem okolju bi bilo treba tudi v navezavi z javnimi in zasebnimi objekti (na primer gostišča, trgovine, turistični objekti) spodbujati načrtovanje zelenih površin kot javnih večnamenskih prostorov, ki omogočajo raznovrstne dejavnosti različnim skupinam prebivalcem lokalne skupnosti.

Za koga in kaj?

Kako razumemo uporabnike in njihove potrebe?

Razumevanje odnosa – uporabnik, telesna dejavnost in prostor

Redna, zadostna in primerna telesna dejavnost in aktiven življenjski slog pripomoreta k varovanju, ohranjanju in krepitvi zdravja. Z gibanjem se izboljšata fizično in psihično zdravstveno stanje ljudi, zunanji prostor pa ima pri tem ključno vlogo. Številne študije kažejo, da zelene površine prispevajo k boljšemu splošnemu počutju prebivalcev in vplivajo na daljšo življenjsko dobo, ljudje pa so v takem okolju raje telesno dejavni. Ljudje, ki živijo v zelenem okolju, imajo manj težav z duševnim zdravjem, doživljajo manjši stres in imajo več družabnih stikov.

Skoraj 90 % anketirancev (od 176 vprašanih) v občini Kočevje za svoje telesne dejavnosti raje izbere zunanji kot notranji prostor.

Na motivacijo ljudi za gibanje in stopnjo njihove telesne dejavnosti vpliva več dejavnikov, ki so splošni, na primer družbeni status, kulturološko ozadje in okoljske razmere (npr. osončenost in osenčenost, mikroklima itd.), ter bolj specifični. Ti se nanašajo na (ne) podporo lokalne skupnosti, delovnega okolja ipd. Zelo pomemben vpliv imajo tudi značilnosti prostora in njegova kakovost, ki mora ustrezati tako potrebam ljudi kot specifičnosti različnih vrst telesne dejavnosti. Zato je za ustrezno načrtovanje zelenih površin za telesno dejavnost v veliko pomoč poznavanje potreb in značilnosti posameznih skupin prebivalstva ter vrste, obsega in dejavnikov ustreznosti prostora za posamezne vrste telesne dejavnosti.

Poznavanje potreb in strukture prebivalstva

Številne raziskave potrjujejo, da je stik z naravo osnovna človekova potreba za vzdrževanje in doseganje dobrega fizičnega in psihičnega počutja. Na področju prostorskega načrtovanja so bile ugotovljene številne splošne, skupne potrebe ljudi, ki se neposredno nanašajo na uporabo in koristi zelenih površin. Najpogostejše med njimi so:

- dihanje svežega zraka,
- doživljanje značilnih in zanimivih (naravnih) prizorišč,
- izkustvo občutka svobode,
- opazovanje narave: narave in živali,
- sprostitev in počitek,
- gibanje na prostem,
- igre in ustvarjalne aktivnosti v naravi,
- ljubiteljske dejavnosti v naravi, kot so vrtnarjenje, fotografiranje,
- odmik od vrveža in tišina, zasebnost v naravnem okolju,
- srečevanje in druženje v naravnem okolju.

Zaradi pomena za zdravje je treba telesno dejavnost obravnavati kot eno od osnovnih človekovih potreb. Pri načrtovanju zelenih površin je zato treba posebno pozornost nameniti ustvarjanju razmer, ki omogočajo in spodbujajo telesno dejavnost vseh skupin prebivalcev, ne glede na starost, spol, osebne potrebe, pretekle izkušnje itd. Upoštevati je treba tudi značilnosti telesne dejavnosti in zanje potrebne okoliščine, ki vplivajo na odločitve glede pogostosti in vrste rabe ter časa trajanja telesnega udejstvovanja.

Kot osnovno vodilo pri načrtovanju ZA VSE je treba upoštevati tri splošna načela:

1. ustreznost za vse skupine prebivalcev – raznovrstnost in možnost izbire različnih vrst telesne dejavnosti,
2. enakovredna, javna in brezplačna dostopnost za vse skupine prebivalcev,
3. ustrezna kapaciteta prostora – dovolj razpoložljivih, ustrezno velikih, urejenih in opremljenih zelenih površin za različne interese.

Različnost uporabnikov – enakovredno za vse

Za zagotovitev ustreznih in spodbudnih razmer za telesno dejavnost prebivalcev morajo biti zelene površine načrtovane tam, kjer ljudje živijo. Z vidika zadovoljevanja potreb vseh prebivalcev morajo biti zelene površine na ustrezno dostopnih lokacijah, ustrezno velike (glede na število obiskovalcev) in opremljene (park, otroško igrišče, sprehajališče, športna igrišča ...), varne ter vsebinsko prilagojene različnim uporabnikom.

Poleg potreb, ki so splošne in skupne vsem tipom uporabnikov, ne glede na njihovo starost, telesno pripravljenost, navade in motivacijo za telesno udejstvovanje, je treba pri načrtovanju zelenih površin razumeti in upoštevati, da se ljudje razlikujemo glede preferenc, zmožnosti, pripravljenosti, navad in motivacije za redno telesno udejstvovanje. Na prostem smo telesno dejavni iz številnih razlogov, različno pogosto in obsežno in na različne načine, zato so v nadaljevanju navedene glavne značilnosti v povezavi s telesno dejavnostjo na prostem.

Na različne fiziološke in psihološke potrebe ljudi v zvezi s telesno dejavnostjo na prostem ter njihove zmožnosti in želje vpliva več dejavnikov. Med najpomembnejše spadata posameznikovi starost in telesna pripravljenost.

Starost

Glede na predvidene razlike v potrebah, zmožnostih in interesih za različne telesne dejavnosti na prostem so skupine uporabnikov zelenih površin za telesne dejavnosti opredeljene kot:

- **predšolski otroci**, ki zunanji prostor vedno uporabljajo v spremstvu, imajo manjšo telesno spretnost in zelo specifične potrebe glede varnosti prostorskih ureditev;
- **osnovnošolski otroci**, ki zunanji prostor večinoma uporabljajo samostojno, a v bližini bivališč in s poudarjeno varnim dostopom. Potrebe in želje so različne, redna telesna dejavnost je organizirana tudi v okviru šolskega izobraževanja;

- **mladina (starejši osnovnošolci in srednješolci)**, ki za zdravje potrebujejo veliko telesne dejavnosti, vendar veliko časa preživijo sede. Med njimi se pojavljajo tudi velike razlike v vrsti in intenzivnosti telesnega udejstvovanja. Nekatere med njimi je težko motivirati za rekreacijo, drugi pa imajo posebne preference do izbrane vrste telesne dejavnosti (rolanje, rolkanje itd.) ali se zelo intenzivno ukvarjajo s samo eno vrsto telesne dejavnosti ali z enim športom. Redna telesna dejavnost je organizirana tudi v okviru šolskega kurikuluma, vendar je je premalo, da bi v celoti zadostili priporočilom SZO za otroke in mladostnike;
- **študentje (in drugi mladi odrasli)**, ki za zdravje potrebujejo veliko telesne dejavnosti, vendar veliko časa preživijo sede. Med njimi se pojavljajo velike razlike v vrsti in intenzivnosti telesnega udejstvovanja. Ob začetku študija (ali dela) se lahko znajdejo v zanje novem okolju in se spoprijemajo s spremenjenim načinom življenja in pogosto zmanjšanim obsegom telesnega udejstvovanja, ki ga večinoma izvajajo v prostem času in v intervalih. Njim so pomembne zelene površine v območju fakultet in študentskih domov;
- **odrasli z zaposlitvijo zunaj doma**, ki imajo po navadi določen delovni čas in posledično ustaljen ritem, zato zelene površine za telesno dejavnost uporabljajo večinoma redno ob istem (prostem) času. Kot pomemben vidik zdravja na delovnem mestu so jim pomembne tudi zelene površine v bližini zaposlitvenih mest in ureditev primestnih in mestnih povezav z možnostjo aktivnega prihoda do delovnega mesta (kolesarjenje, pešačenje itd.);
- **odrasli z zaposlitvijo doma in brezposelni**, ki so razmeroma prilagodljivi glede časa izvajanja telesne dejavnosti. Njim je pomembno okolje v neposredni bližini doma. Predvsem za brezposelne je pomembna možnost brezplačnega udejstvovanja v telesnih dejavnostih;
- **aktivni upokojenci**, katerih dejavnosti so lahko redne, občasne, raznovrstne, dolge ali kratke ter po obsegu in intenzivnosti dokaj podobne dejavnostim drugih odraslih. Navadno jim je pomembno, da so možnosti za telesno dejavnost v bližini doma ali so dosegljive z javnimi prevoznimi sredstvi. Udeležujejo se tako organiziranih dejavnosti (kot je npr. vadba v okviru ponudnikov v lokalni skupnosti, društev kroničnih bolnikov in drugih neprofitnih organizacij) kot neorganiziranih dejavnosti (kolesarjenje, hoja, pohodništvo). Po navadi jim je pomembna možnost brezplačnega udejstvovanja v telesnih dejavnostih;
- **starostniki**, katerih telesna zmogljivost je občutno zmanjšana. Njihova telesna dejavnost je večinoma hoja v bližini lastnega doma, pri tem lahko uporabljajo pripomočke za hojo (na primer palico, hoduljo, rolator), zato potrebujejo še posebno prilagojeno okolje, ki zajema širše sprehajalne poti, ravne in nedrseče tlake, pločnike brez robnikov ter boljšo osvetlitev, več klopi za počitek, visoke grede ipd.

Telesna pripravljenost

Na potrebe ljudi glede izvajanja telesne dejavnosti vpliva tudi posameznikova telesna pripravljenost ali telesna zmožnost. Ta vključuje posameznikove lastnosti, ki se nanašajo na sposobnost opravljanja telesnih dejavnosti in dnevnih opravil (Jakovljević in Knific, 2015) in jih delimo na vidike, ki se na nanašajo:

- na izvedbo: ti so spretnost, ravnotežje, koordinacija, moč in hitrost ter
- na zdravje: ti so telesna zgradba, kardiorespiratorna funkcija, gibljivost in mišična zmogljivost (moč/vzdržljivost).

Pri razumevanju različnosti uporabnikov glede njihove telesne pripravljenosti ali telesne zmožnosti je treba posebno pozornost nameniti načrtovanju za **funkcionalno ovirane osebe**, med katere prištevamo invalide in druge osebe s trajnimi ali začasnimi okvarami (npr. z gibalnimi oviranostmi, okvarami vida, sluha, poškodbami, kroničnimi boleznimi), motnjami (npr. motnjami v duševnem razvoju) ali telesnimi značilnostmi, ki so lahko posledica različnih življenjskih situacij (npr. starejši, otroci, nosečnice, matere z vozički). Treba je upoštevati smernice in merila za načrtovanje univerzalne dostopnosti do zelenih površin in po njih, da vsem ljudem omogočimo samostojen dostop do teh površin in uporabo teh. Za nekatere prilagoditve je potrebna strateška obravnava, na primer načrtovanje

talnega taktilnega vodilnega sistema za slepe, celovito načrtovanje prilagoditev javnih odprtih prostorov za gibalno ovirane, dostopen javni prevoz, oprema zelenih površin (otroška igrala za gibalno ovirane otroke, utrjenost poti, označevalni sistem, klopi itd.) pa se lahko načrtuje posamično. Z *univerzalnim* oblikovanjem se doprinese h kakovostnejšemu okolju tudi za vse druge uporabnike.

Drugi tipi uporabnikov

Za celovito načrtovanje ne gre prezreti drugih, enako pomembnih tipov uporabnikov, ki s svojim načinom uporabe prostora nanj vplivajo še drugače. To so obiskovalci in organizirane skupine.

Obiskovalci v nekem kraju ne prebivajo, ampak tja prihajajo s specifičnim namenom, na primer turisti in izletniki. Telesna dejavnost obiskovalcev sta večinoma hoja in obiskovanje turistično zanimivih zelenih površin (npr. reprezentativnih mestnih parkov in trgov, naravnih rezervatov, zgodovinsko pomembnih območij itd.). Nekatere oblike telesne dejavnosti v zelenem okolju ali tematsko urejene zelene površine so lahko del stalne, občasne ali sezonske turistične ponudbe kraja. V tem primeru je treba kapaciteto in dostopnost prostora prilagoditi tako, da so hkrati zadovoljene potrebe turistov in prebivalcev.

Kot poseben tip uporabnika prostora je treba upoštevati tudi razne **organizirane skupine**, ki imajo lahko specifične zahteve glede uporabe prostora. Pri načrtovanju zelenih površin je še posebno pomembno upoštevati lokalno značilne redno organizirane skupne dejavnosti, kot so na primer vadba na prostem (npr. 1000 gibov in druge organizirane vadbe nevladnih organizacij, vadbe v okviru preventivnega programa zdravstvenovzgojnih centrov ali centrov za krepitev zdravja), igre z žogo in druge dejavnosti, ki jih organizirajo lokalna društva in skupnosti.

Posebno pozornost je treba nameniti tudi zagotavljanju razmer za organiziranje množičnih dogodkov in drugih dejavnosti, ki občasno, a z večjim številom uporabnikov hkrati zasedejo nekatere vrste prostora. Ti so običajno vezani na neki program, skupni interes, časovni okvir in imajo posebne zahteve za ureditev prostora, ki – če niso predvidene vnaprej – lahko povzročijo tudi poškodbe in degradacijo okolja. Množična hkratna uporaba zelenih površin namreč zahteva, da se tudi načrtovalsko predvidi fleksibilna kapaciteta prostora in se s tem preprečijo neželene posledice. Za to je pri načrtovanju prostora vedno pomembno preveriti vrsto in aktivnosti lokalnih društev in drugih organizacij ter opredeliti potrebe glede dodatnih novih aktivnosti za izboljšanje javnega zdravja v prihodnosti. Vir tovrstnih informacij je lokalna skupnost, predvsem društva, šole, vrtci in drugi. Za učinkovito spodbujanje aktivnega življenjskega sloga v lokalnem okolju je zelo pomembno, da se hkrati z načrtovanjem novih dejavnosti za njih predvidijo in se jim hkrati tudi ponudijo ustrezni prostori za izvajanje.

Za zagotovitev ustreznih in spodbudnih razmer za telesno dejavnost prebivalcev morajo biti zelene površine načrtovane tam, kjer ljudje živijo. Z vidika zadovoljevanja potreb vseh

prebivalcev morajo biti zelene površine na ustrezno dostopnih lokacijah, ustrezno velike (glede na število obiskovalcev) in opremljene (park, otroško igrišče, sprehajališče, športna igrišča ...), varne ter vsebinsko prilagojene različnim uporabnikom.

Pomembno izhodišče za opredelitev vsebinske in prostorske zasnove zelenih površin je tudi, ali se prostor načrtuje za splošno uporabo vseh prebivalcev (npr. za družine, otroke, starejše, mlade, odrasle), ali za posebne skupine (za športne klube (npr. košarkarski klub), rekreacijska društva (npr. balinarsko društvo) idr.), ali pa gre za povezanost z nekim programom delovanja javnih ustanov, kot so šole, vrtci, zdravstveni domovi, bolnišnice, domovi za ostarele, zdravilišča, ustanove, ki izvajajo posebne terapevtske dejavnosti, itd.

Pristojni za urejanje prostora na Občini Kočevje ugotavljajo, da potrebujejo najstniki prostor za druženje, ki jim je blizu (npr. ob šoli), ima zaščito pred soncem in dežjem, kjer lahko posedajo ob vsakem vremenu, hkrati pa je odmaknjen od neposrednih pogledov mimoidočih.

Pri načrtovanju je treba torej upoštevati prostorske in družbene značilnosti lokalnega okolja. Te obsegajo:

- → strukturo in razporeditev prebivalstva v prostoru,
- → demografske vidike dostopnosti zelenih površin za zdajšnje in potencialne uporabnike,
- → fizično, družbeno in zaznavno dostopnost in varnost različnih vrst zelenih in rekreacijskih površin ne glede na njihovo opredelitev v okviru namenske rabe.

Upoštevati je treba tudi načrtovano namensko rabo v okviru prostorskih aktov, še posebno stanovanjskih in centralnih rab in z njimi povezanih zahtev po dostopnosti zelenih površin za kakovost bivalnih in delovnih razmer.

Različne vrste in oblike telesne dejavnosti so formalno obravnavane v različnih sektorjih (npr. promet, zdravstvo, šolstvo, šport). Zato je vzpostavitev medsektorskega sodelovanja in povezovanja še posebno pomembna za zagotovitev ustreznih prostorskih ureditev, ki telesno dejavnost spodbujajo in omogočajo.

Za načrtovanje prostora pomembni vidiki telesne dejavnosti

Pri načrtovanju zelenih površin za telesno dejavnost je treba upoštevati potrebe uporabnikov in razumeti, kaj vse obsega telesna dejavnost in katere prostorske razmere so zanjo nujne, optimalne in spodbudne. Telesna dejavnost se namreč ne nanaša samo na telesno vadbo in šport, ampak tudi na igro, vrtnarjenje, ples, hojo in kolesarjenje v transportne namene ter druge oblike gibanja na prostem.

Pomembni vidiki so priporočeni čas trajanja izvajanja telesne dejavnosti za ohranjanje ali izboljšanje zdravja, vrsta telesne dejavnosti ter njeni intenzivnost in pogostnost izvajanja.

Čas trajanja izvajanja telesne dejavnosti

Priporočila za telesno dejavnost odraslih, tj. oseb, starejših od 18 let

- Priporočeni čas izvajanja telesne dejavnosti za vzdrževanje ali ohranjanje zdravja je 150 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti na teden (npr. pet dni na teden vsaj 30 minut dnevno, opravljenih v enem kosu ali razdeljenih na enote, dolge vsaj 10 minut) ali 75 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden (npr. tri dni v tednu po 25 minut na dan).

- Priporočeni čas izvajanja telesne dejavnosti za izboljšanje zdravja ali dodatne učinke na zdravje in zmanjšanje dejavnikov tveganja je 300 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti na teden (npr. pet dni na teden vsaj 60 minut dnevno, opravljenih v enem kosu ali razdeljenih na enote, dolge vsaj 10 minut) ali 150 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti na teden (npr. pet dni v tednu po 30 minut na dan).
- Mogoče so tudi različne kombinacije obeh intenzivnosti. Pri načrtovanju telesne dejavnosti upoštevamo, da je ena minuta visoko intenzivne telesne dejavnosti enakovredna dvema minutama zmerno intenzivne telesne dejavnosti.
- Poleg tega se tem osebam priporoča, naj vsaj dvakrat tedensko izvajajo vaje za mišično moč in vzdržljivost. Osebe, starejše od 65 let, naj bi v svojo redno telesno dejavnost vsaj trikrat tedensko vključile tudi vaje za preprečevanje padcev in izboljšanje ravnotežja.

Priporočila za otroke in mladostnike

- **Za osebe, stare od 0 do 5 let:**

Smernice SZO (2019) glede zdrave telesne dejavnosti predšolskih otrok vsebinsko pokrivajo spanje in počitek, preprečevanje sedečih vedenj in spodbujanje telesne dejavnosti, odvisno od starosti in sposobnosti oseb. Na splošno velja, da je priporočljive čim več telesne dejavnosti, torej čim več je je, bolje je. Za otroke, stare od 1 in 5 let, na splošno velja, da naj bodo ves dan in vsak dan telesno dejavni najmanj 180 minut in to različne intenzivnosti.

- **Za osebe, stare od 5 do 17 let:**

Posebna priporočila veljajo za šolske otroke in mladostnike. Ti bi morali vsak dan opraviti najmanj 60 minut telesne dejavnosti zmerne do visoke intenzivnosti. Večina telesne dejavnosti naj bo aerobna. Vsaj trikrat tedensko naj izvajajo visoko intenzivno telesno dejavnost, ki vključuje vaje za krepitev mišic in povečanje kostne gostote.

Anketa, izvedena med prebivalci Kočevja, je pokazala, da se je skoraj polovica anketirancev (46 % od 176 vprašanih) samoocenila, da so telesno dejavni več kot trikrat tedensko po vsaj 30 minut na dan, 7 % anketirancev pa ni aktivnih niti enkrat tedensko. Ob ponovitvi ankete bi bilo treba sodelujoče povprašati tudi po intenzivnosti dejavnosti.

Vrste telesne dejavnosti

Vrste telesne dejavnosti razlikujemo glede na to, ali se izvajajo namensko ali nenamensko. Namensko se telesna dejavnost izvaja v okviru telesne dejavnosti za krepitev zdravja, telesne vadbe in treningov za rekreacijo in šport. Za namensko telesno dejavnost si vzamemo čas, je strukturirana (ogrevanje, glavni del vadbe, ohlajanje) in uravnotežena (uravnotežena vadba pomeni, da naj bi za varovanje zdravja vsakdo izvajal 50 odstotkov vaj za aerobno vzdržljivost, 25 odstotkov za mišično moč in 25 odstotkov za ravnotežje in gibljivost).

Med nenamensko telesno dejavnost uvrščamo telesno dejavnost za sprostitev, igro ali razne oblike vsakodnevne telesne dejavnosti doma in na poti.

Telesno vadbo po vrsti delimo na:

- **aerobno ali kardiorespiratorno vadbo**, ki izboljšuje delovanje srca, ožilja in dihal, zmanjšuje tveganje za nastanek raznih obolenj srca in ožilja (ateroskleroza, visok krvni tlak, visoka raven holesterola) in povečuje aerobno sposobnost posameznika. Aerobne vaje se ponavljajo, so ritmične in dinamične vaje velikih mišičnih skupin, ki vplivajo na boljšo vzdržljivost srca, ožilja in dihal (na primer hitra hoja, tek, kolesarjenje, plavanje, aerobika, košarka, nogomet itd.);
- **vadbo proti uporu** (vaje z uporabo uteži ali lastne teže), ki poveča splošno moč (označuje moč celotnega mišičevja človeka), hitro moč (sposobnost mišičnega tkiva, da najhitreje premaga razmeroma velike zunanje sile, npr. skok, met, sprint) ali vzdržljivost v moči (dalj časa trajajoče premagovanje majhnih zunanjih bremen);
- **vadbo za povečanje gibljivosti** (običajno jo delimo na vaje za gibljivost, vaje za razgibavanje-dinamično in vaje za raztezanje) ter
- **vadbo za izboljšanje ravnotežja in koordinacije** (vadba za ravnotežje je pogoj za učinkovit in ustrezen nadzor drže in eden izmed temeljev za zagotavljanje varne in zdravju prijazne hoje. Ravnotežje je v starosti najpomembnejši kazalnik tveganja za padce. K tej vadbi prištevamo ples, vodeno skupinsko vadbo s koreografijo, funkcionalno vadbo za izboljšanje dnevnih aktivnosti itd.).

Poleg teh vrst telesnih dejavnosti, ki so večinoma povezane z namensko telesno dejavnostjo, je pomembna tudi telesna dejavnost, ki jo opravimo **v okviru vsakodnevnih aktivnosti**. To so na primer igra otrok, sprehajanje psa in aktivno druženje na prostem, hoja in kolesarjenje (in druge oblike aktivne mobilnosti) kot način za opravljanje vsakodnevnih poti ali na primer hišna opravila, vrtnarjenje, košnja trave, zlaganje drv in podobno. Tudi uporaba javnega prometa je navadno povezana s hojo do postajališča in od postajališča do cilja.

Vrtnarjenje ima zelo pomembno vlogo kot v Sloveniji zelo priljubljena prostočasna telesna dejavnost (še posebno pri starejših). Za ljudi, ki nimajo možnosti vrtnarjenja na zasebnih površinah, je pomembno načrtovanje posebnih zelenih površin, kot so območja za vrtičkarstvo, skupnostni vrtovi, terapevtski vrtovi, družinski vrtovi itd. Vse bolj se razvija tudi vrtnarska dejavnost kot možnost udejstvovanja na urbanih kmetijah.

Intenzivnost telesne dejavnosti

Za vzdrževanje zdravja je po priporočilih Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) dovolj že **zmerno intenzivna telesna dejavnost**, za katero je značilno, da poveča srčni utrip, povzroči občutek toplote in blažjo zadihanost. Z zmerno telesno dejavnostjo se telesna presnova zviša na tri- do šestkratno raven glede na tisto v mirovanju. Med tovrstne dejavnosti spadata med drugim hitra hoja in počasno tekanje.

Za dodatne ugodne učinke na zdravje se priporoča dodatna količina zmerno intenzivne telesne dejavnosti ali kombinacija zmerne in **visoko intenzivne telesne dejavnosti**, med katero se oznojimo in zadihamo, telesna presnova pa se zviša na najmanj šestkrat višjo raven glede na tisto v mirovanju. Med tovrstne dejavnosti štejemo tek in hitro kolesarjenje.

Raven intenzivnosti se lahko zelo razlikuje glede na vrsto telesne dejavnosti in telesno pripravljenost posameznika (npr. za slabše telesno pripravljene je lahko hitra hoja visoko intenzivna telesna dejavnost, za bolje telesno pripravljene pa je telesna dejavnost visoke intenzivnosti tek).

Zato je še posebno pomembno, da se z ureditvijo in medsebojno povezanostjo zelenih površin zagotovijo različne možnosti za različne uporabnike.

Pogostost izvajanja telesne dejavnosti

Pričakovana pogostost izvajanja telesne dejavnosti je pomemben vidik načrtovanja potrebne kapacitete prostora in zahtev glede njegove dostopnosti. Kako pogosto se izvaja telesna dejavnost, se običajno meri v dogodkih na teden:

- → vsakodnevno,
- → nekajkrat na teden (npr. 3- do 5-krat),
- → enkrat na teden,
- → redno dopolnilno – ob koncu tedna,
- → občasno dopolnilno – sezonsko, počitniško ali dopustniško itd.

Pri tem je treba poudariti pomen redne, vsakodnevne telesne dejavnosti, saj so ob redni telesni dejavnosti učinki na zdravje večji. Pri tem je pomembno, da se intenzivnost telesne dejavnosti prilagaja posameznikovim zmožnostim in potrebam. Nasprotno pa občasna, dolgotrajna in hkrati pretirano intenzivna telesna dejavnost prinaša tveganje za zdravje, ki je lahko večje od pričakovanega pozitivnega učinka na zdravje.

V anketi, izvedeni jeseni 2018 med prebivalci občine Kočevje, je več kot polovica anketirancev navedla hojo kot najpogosteje izvajano telesno dejavnost.
Anketiranci so navedli vse oblike hoje, od sprehodov do pohodništva, ter hojo kot način potovanja do službe oziroma po opravkih.

Za zdravje škodljivo je lahko tudi napačno izvajanje telesne dejavnosti. Primer napačne rabe je lahko nepravilna uporaba opreme in pripomočkov za telesno dejavnost (npr. fitnes naprave na prostem, vadbeni poligon, trim steza) ali nepravilna uporaba posebno zasnovanih površin za telesno dejavnost, ki

zahtevajo specifično znanje, spretnost ali opremo (npr. javna igrišča za košarko, nogomet, golf, tenis itd.) Tovrstne ureditve zelenih površin ne spadajo k splošni preskrbljenosti območja z zelenimi površinami za aktiven življenjski slog, ampak naj bodo le dopolnitev ponudbe in možnosti izbire.

Za skladno načrtovanje spodbudnega okolja za telesno dejavnost so pomembni vidiki razumevanja značilnosti telesne dejavnosti, ki se nanašajo tako na intenzivnost telesne dejavnosti, kot tudi na pogostost in vrsto izvajane telesne dejavnosti za doseganje pozitivnih učinkov na zdravje.

Družbeno okolje

Lokalne oblasti imajo ključno vlogo pri opredelitvi, ohranjanju, vzdrževanju in opremljanju lokalnih zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti. Optimalno načrtovanje terja komunikacijo in skupno delo več sektorjev in prebivalcev, zlasti oddelka za urejanje prostora, zdravstva, oddelkov za promet in za kulturo. Kompleksnost udeleževanja in način sodelovanja različnih akterjev sta v mestih drugačna kot na podeželju, kar je treba pri načrtovanju ustrezno upoštevati.

V skladu z mednarodnimi priporočili in nacionalnimi smernicami se teži k povezovanju in iskanju skupnih prostorskih rešitev na različnih področjih, npr. večnamenski prostori za prostočasne dejavnosti prebivalcev na šolskem igrišču so lahko na voljo tudi lokalni skupnosti v popoldanskem času. Pomembno je obveščanje o prednostnih telesne dejavnosti s podporo množičnih medijev, vodenje z lastnim zgledom, intervencijami na lokalni ravni in podobnimi programi in ukrepi.

Poleg individualno pogojenih preferenc (npr. osebne izkušnje in spomini) so pomembne tudi družbeno pogojene, ki izhajajo iz družbenih vrednot in norm, ki lahko telesno dejavnost podpirajo ali zavirajo (npr. aktiven življenjski slog kot širše prepoznana družbena vrednota ali prepoved hoje po mestnih zelenicah kot ožja družbena norma ipd.). Te lahko močno vplivajo na to, kje so ljudje dejavni, katero vrsto dejavnosti izberejo in kako dolgo telesna dejavnost traja. Vse to se lahko sčasoma zaradi spremenjenih individualnih in družbenih preferenc spremeni. Zato je treba pri načrtovanju in/ali prenosu dobrih praks upoštevati lokalno družbeno okolje, iz katerega izhaja zadevni uporabnik prostora, saj bo njegova zaznava močno vplivala na njegove preference in motivacijo za način rabe prostora.

Percepcija in motivacija

Za spodbujanje uporabe zunanjega prostora je ključno ustvarjanje kakovostnega okolja, v katerem se uporabniki ugodno počutijo. Zaznavanje prostora je kompleksno in vključuje

več čutil. Tako lahko okolje sočasno vidimo, slišimo, vonjamo, tipamo, okušamo, kar vpliva na našo doživljajsko podobo. Vidna zaznava sicer prevladuje (kar sedemdeset odstotkov informacij o okolju naj bi človek dobil z vidom), a prav pri stiku z naravo imajo pri vzpostavljanju občutka ugodja pomembno vlogo tudi zvoki (npr. ptičje petje, šelestenje listja, pretakanje vode), vonji (npr. cvetočih rastlin), občutenje mehkobe tal ipd. Poleg faze občutenja in zaznave, v kateri percepcijske dražljaje obdelujemo, strukturiramo in selekcioniramo (kar nam pomaga, da se primerno odzivamo in orientiramo), pomemben del percepcije zajema spoznavna faza, ki nam pomaga osmisliti okolje in obsega razmišljanje o informacijah, njihovo organiziranje, ohranjanje in odzivanje nanje. Uporabnikovi odzivi na okolje so čustveno in razumsko pogojeni in se neposredno kažejo v njegovih vedenjskih vzorcih.

Prostori, ki so prijetni za zaznavo (npr. prijetno dišijo, so privlačnih barv ali so v njih prijetni zvoki), delujejo spodbudno na motivacijo za telesno dejavnost. V takih prostorih uporabnik značilnosti prostora in telesno dejavnost na kognitivni ravni poveže v celoto in si tako dejavnost zapomni kot pozitivno izkušnjo, na podlagi katere se rad vrača v isti prostor in tam izvaja telesne dejavnosti. Za spodbujanje telesnih dejavnosti v odprtih prostorih naselij je torej še posebej pomembno, da so ti urejeni in oblikovani tako, da jih uporabniki zaznavajo kot prijetne in privlačne.

Prostorske razmere za telesno dejavnost

Različne vrste telesne dejavnosti imajo različne zahteve po prostorskih ureditvah, zato je zelo pomembno poznati in upoštevati značilnosti prostora, ki so potrebne za razvoj ali izvajanje neke dejavnosti. V nadaljevanju so podrobno obravnavane nekatere najpogosteje izvajane dejavnosti po različnih starostnih skupinah in potrebne prostorske značilnosti.

Otroci in igra

Pri otrocih je igra neločljivi del telesne dejavnosti, hkrati pa vključuje učni proces. Z igro pridobivajo gibalne spretnosti, razvijajo domišljijo in ustvarjalnost ter krepijo družbene stike, kadar jim je omogočena igra v skupini. Igra na prostem jim omogoča stik z naravo in s tem spoznavanje z naravnimi procesi. Glede na potrebne prostorske značilnosti za potrebe načrtovanja igro obravnavamo glede na to, ali je povezana z igrali in opremo ali se odvija prosto.

Za igro **na ali ob igralih** se načrtujejo posebne ureditve in prostori za igro (otroška igrišča), ki so opremljeni z raznimi elementi, igrali, ki so prilagojeni različnim starostnim skupinam in različnim vrstam gibanja (spodbujamo naravne, elementarne oblike gibanja (plazenje, lazenje, plezanje, guganje, izzivanje ravnotežja itd.)). Pri tem je treba zagotoviti tako ustrezen izbor igral, njihovo varno umestitev in razporeditev kot celovito, varno, prijetno in zanimivo oblikovanje celotnega prostora, ki vključuje tudi ureditev za spremljevalce. Prostori za igro z igrali se načrtujejo kot samostojna, javna otroška igrišča, tematska otroška igrišča ali kot posebni deli ureditev javnih zelenih površin, zunanjih prostorov stanovanjskih območij, zunanjih prostorov šol in vrtcev ter drugih objektov, ki jih obiskujejo tudi otroci v urbanem in podeželskem prostoru.

Ustrezna površina za izvajanje igre na ali ob igralih naj bi zagotovila:

- → primerno velikost prostora za predvideno število otrok, ki pomeni prostorsko sklenjeno celoto. Velikost je odvisna tudi od vrste uporabljenih igral, namena in vrste igrišča,
- → neovirano dostopnost za vse, tudi za gibalno ovirane,
- → varnost igral z upoštevanjem zahtevanih certifikatov in

standardov, varnostnih območij igral in podlago pod njimi ter njihovo razporeditev glede na vrsto igre,
- varnost okolja igre z izborom zdravih materialov, nestrupenih rastlin, zagotavljanjem dobre preglednosti območja, vključno z varnostjo pred poškodbami, prometom, onesnaženjem,
- ustrezno pokritost igralnih površin in območij za sedenje z drevesnimi krošnjami (in na primer pergolami) za zagotovitev podnebju primerne osenčenosti,
- raznolikost opremljenosti – igrala za različne vrste gibanja in starostne skupine. Pomembno je zagotoviti tudi igrala, ki jih lahko varno uporabljajo funkcionalno ovirani otroci. Ključna je raznolikost materialov (naravni, umetni) in območij za aktivnosti,
- dostop do pitne vode,
- ustrezno število in razporeditev klopi za spremljevalce ter parkirišča za kolesa, koše za smeti, javno razsvetljavo, informacije ipd.,
- dopolnilne ureditve za telesno dejavnost spremljevalcev.

Prosta igra zaobjema neformalno igro in druženje na prostem in vključuje dejavnosti, kot so tek, raziskovanje okolja, skupinske igre, kot so igre z žogo, frizbijem, badminton, plezanje po drevesih itd. Odvija se na vseh površinah, ki niso posebej urejene kot otroška igrišča ali opremljene z igrali, a so vseeno zanimive za uporabo otrok in omogočajo stik z naravo. To so lahko mestni parki, trgi, zelene površine v soseskah, površine ob šolah in druge mestne zelene površine ter (mestni) gozdovi, podeželski travniki, obrečna območja itd.

Ustrezna površina za izvajanje proste igre naj bi zagotovila:
- privlačnost za igro, na kar ima velik vpliv razgibanost terena, možnost proste uporabe različnih naravnih in ustvarjenih elementov v okolju, naravne prvine (rastlinje, voda, skale, ipd.),
- odprtost za različne možnosti uporabe,
- lokaciji in naravi prostora ustrezno velikost in/ali ureditev, ki zagotavlja varnost in zaščito pred negativnimi vplivi, kot sta hrup in onesnaženje,
- bližino območjem bivanja,
- varen in privlačen dostop.

Občina Kočevje je največja slovenska občina, ki je z izjemo urbanega naselja Kočevje zelo podeželska. Prostorske analize so pokazale, da je mesto Kočevje dobro preskrbljeno z zelenimi površinami za razne telesne dejavnosti, v manjših naseljih in vaseh pa primanjkuje urejenih površin, ki bi omogočale razne dejavnosti na prostem, kot so na primer otroška igra na igralih, dejavnosti mladih (npr. košarka, rolkanje) in druge. V teh naseljih običajno primanjkujejo s podrobno namensko rabo opredeljene zelene površine.

Športna rekreacija

Pod športno rekreacijo se za potrebe načrtovanja prostora opredeljuje ukvarjanje s športom kot prostočasno dejavnostjo, rekreacijo. Velik obseg te vrste telesne dejavnosti je vezan na športne objekte, na prostem pa se večinoma izvaja na površinah za šport in rekreacijo v naravi, v okviru stanovanjskih območij, na šolskih športnih igriščih in podobnih površinah (npr. športi z žogo, vodene športne vadbe, športne interesne dejavnosti itd.). Od drugih vrst telesne dejavnosti se razlikuje po tem, da temelji na pravilih in posledično zahteva igrišča

in objekte vnaprej določenih mer, ki pa so lahko predvsem v manjših naseljih, parkovnih površinah ali v okviru stanovanjskih območij prostorsko prezahtevna in zunaj osnovnih meril. Zato je treba spodbujati tudi umeščanje manjših, delnih ureditev, kot na primer večnamensko utrjeno površino z enim košem, možnostjo mreže, gola ipd.

Športna rekreacija je lahko tudi organizirana oblika telesne vadbe v delovnem okolju v obliki aktivnih odmorov med delovnim procesom. V tem primeru je ključna bližina organizacije do površin, kjer se lahko dejavnosti izvajajo. Lahko pa delovne organizacije športno rekreacijo za popoldansko udejstvovanje spodbujajo tudi zunaj delovnega časa.

Dostopnost do kakovostne športne rekreacije je eden ključnih poudarkov nacionalnega programa športa. Površine za šport v naravi, ki jih opredeljuje tudi Zakon o športu, so v prostorskih aktih določene površine za športno dejavnost, lahko so opremljene in urejene vadbene površine v naravi ter naravne površine, ki niso posebej opremljene in urejene za športno dejavnost, so pa vključene v mrežo javnih športnih objektov in površin za šport v naravi.

Mladostniki in neorganizirana telesna dejavnost

Druženje mladostnikov na prostem pogosto vključuje specifično nenamerno ali neorganizirano telesno dejavnost, na primer proste igre z žogo, ples, hojo po vrvi itd. Za tovrstno dejavnost so primerni parki, trgi, površine ob šolah, začasno urejene površine, obrečna območja, predvsem na podeželju tudi športna igrišča itd. Mladostniki se pogosto udeležujejo organizirane telesne dejavnosti (npr. raznih iger z žogo, kot so nogomet, košarka in druge). Pri tem je s stališča enakovrednih možnosti pomembno, da se ne omejuje dostop do teh površin, (npr. fizično z ogradami ali kot plačljivo uporabo).

Ustrezna površina za izvajanje neorganizirane telesne dejavnosti naj bi zagotovila:

- → opremljenost s specifičnimi elementi za spodbujanje telesne dejavnosti, kot so koši, igrala, skateparki, koloparki, steze, ploščadi, zidovja, odri, wifi točke ipd.,
- → dovolj prostora za druženje (manjše skupine), ki se v mestih zagotavlja na večjih odprtih zelenih površinah, v manjših naseljih pa na osrednjih večnamenskih površinah,
- → neovirano dostopnost peš in s kolesom (tudi gibalno oviranim) ter možnost souporabe drugih zunanjih prostorov, npr. šolskih igrišč v popoldanskem času ipd.,
- → primerno ločenost in vendar hkrati stik z okolico,
- → povezanost in dostopnost (v bližini) lokalnega središča ali urbanega jedra,
- → več manjših, sklenjenih namensko urejenih prostorov, ki so del večjega območja,
- → drevesa in druge naravne prvine kot dopolnitev ureditve,
- → ugodne mikroklimatske razmere – senco v poletnih mesecih, zaščito pred vetrom,
- → opremo ali ureditve, ki omogočajo sedenje in druženje,

- → koše za smeti, osvetlitev, pitnike in drugo urbano opremo,
- → možnosti za igre z žogo, družabne igre itd.

Intervjuji na Občini Kočevje potrjujejo, da najstniki potrebujejo pred vremenom in pogledi mimoidočih zaščiten bližnji prostor za druženje (npr. ob šoli).

Organizirane skupinske vadbe na prostem

Nanašajo se na skupinske vadbe, kot so na primer vadba za razgibavanje sklepov, joga, pilates, taj či, ples, aerobika in podobno. Izvajajo se lahko v večjih ali manjših skupinah uporabnikov na nekem mestu, običajno na ravni in intenzivno vzdrževani površini v okviru javnih zelenih površin in drugih prostorov v naravi. Za spodbujanje aktivnega življenjskega sloga je pomembno, da se na lokalni ravni zagotavlja omrežje možnosti za tovrstne dejavnosti, ki se neposredno navezuje na območja bivanja in dela.

Ustrezna površina za izvajanje organiziranih skupinskih vadb na prostem naj bi zagotovila:

- → za pričakovano število udeležencev ustrezno velike odprte površine, kot so intenzivno vzdrževane trate ali utrjene ploščadi,
- → neposredno povezanost z območji bivanja in dela z varnimi in prijetnimi dostopi za pešce in kolesarje,
- → ustrezne mikroklimatske razmere (senca, zaščita pred vetrom in po možnosti tudi pred padavinami),
- → prijetno okolje, zaščiteno pred hrupom in neprijetnimi vonjavami,
- → čim večji delež naravnega okolja,
- → ustrezno dodatno opremljenost (klopi, pitniki, možnost spravila vadbene opreme, preoblačenja ipd.).

Hoja in tek

Hoja in tek se lahko izvajata kot rekreacija, ki poteka skupinsko, individualno ali vodeno. Hoja je pomemben del aktivnosti prostega časa v obliki pohodništva, sprehajanja (individualno, s psom ali v družbi) ali telesne dejavnosti (hitra hoja). Pogosto je tudi del posebnih opravkov na prostem, kot so ogledi znamenitosti, turistični obiski, strokovni ogledi, dogodkov itd., ali kot način opravljanja poti z namenom dostopa. Ločimo različne vrste hoje in teka (npr. hitra ali počasna hoja ali tek, s poskoki, po ravnem, navkreber z dolgimi koraki, z aktivno uporabo rok in/ali palicitd.). Sodobne raziskave so pokazale, da ljudje za hojo in tek najraje izberejo pešpoti v naravnem okolju ali v okolju z naravnimi prvinami, npr. v parkih, parkovnih potezah, ob rečni strugi, skozi gozd itd. Pri tem je najpomembnejše, da se zagotovi zveznost prostora ali povezanost območij med seboj. Pomemben dejavnik odločitev za hojo in tek so tudi privlačni cilji, poudarki in točke identitete. Pomembni sta tudi smiselna umeščenost in dobra dostopnost do izhodišč za hojo in tek. K privlačnosti za hojo lahko pomembno prispevata tudi ustrezna urejenost (utrjenost) poti in opremljenost glede na potrebe različnih skupin prebivalcev (npr. klopi ob poti, nedrseča podlaga, elementi za razgibavanje in telesno vadbo itd.). Zelo pomemben dejavnik za spodbujanje hoje in teka za zdravje je tudi ustreznost razpoložljivih razdalj. Za doseganje 30 minutne telesne dejavnosti je tako treba zagotoviti vsaj 3 km urejenih poti za hojo in 5 km urejenih poti za tek.

Ustrezna površina za hojo in tek naj bi zagotovila:

- možnost izbire razdalje (za to mora biti vzpostavljena mreža poti), pri tem je treba upoštevati potrebne razdalje za intenzivno telesno dejavnost in ustrezne razdalje za hojo kot način opravljanja poti,
- varno in prijetno dostopnost do izhodišč,
- prijetnost okolja (naravne prvine, senčnost, brez hrupa),
- raznolikost okolja: urbano – naravno (npr. utrjene poti po parku, gozdne, poljske poti), konfiguracije terena, materialov (asfalt, pesek, trava ...),
- ustrezna širina poti in potek (vsaj enega sklenjenega dela) poti brez ovir,
- opremljenost s klopmi, počivališči, pitniki, pomembna je tudi oprema vstopnih točk, kot so smerokazi, informacijske table itd.,
- posebna opremljenost: trim steze (gibalne točke).

Kolesarjenje

Kolesarjenje je lahko individualno ali skupinsko, kot aktivna mobilnost, vsakodnevno, prostočasno ali pa se izvaja kot telesna vadba. Izvaja se po kolesarskih poteh, cestah, parkovnih potezah itd. Podobno kot za hojo je tudi za kolesarjenje najpomembnejše zagotoviti zveznost prostora ali povezanost območij med seboj, treba je poskrbeti tudi za ustrezno varnost kolesarjev. Za doseganje priporočene ravni dnevne telesne dejavnosti je treba zagotoviti najmanj 15 km kolesarskih poti, pri čemer je treba upoštevati, da so telesne zmogljivosti ljudi različne in da se z redno vadbo izboljšujejo, zato se spodbuja tudi načrtovanje daljših kolesarskih zank (tudi do 70 km za rekreativne kolesarje).

Ustrezna površina za kolesarjenje naj bi zagotovila še:

- → **možnost izbire razdalje (vzpostavljena mreža kolesarskih poti),**
- → **dostopnost,**
- → **prijetnost okolja (naravne prvine),**
- → **osenčenost,**
- → **različnost konfiguracije terena in podlage (asfaltne, peščene poti),**
- → **različnost okolja (urbano – naravno okolje),**
- → **ustrezno širino poti,**
- → **opremljenost s klopmi, počivališči, pitniki, pomembna je tudi oprema vstopnih točk, kot so smerokazi, informacijske table itd.**

Pešcem namenjene poti in kolesarske steze sta bila daleč najpogosteje izbrana odgovora v anketi vprašanih prebivalcev občine Kočevje glede prostorskih ureditev, ki bi jih spodbudila k pogostejšemu izvajanju telesnih dejavnosti zunaj.

V tabeli v nadaljevanju so povzete potrebe glavnih skupin uporabnikov po telesnih dejavnostih in tipih prostorskih ureditev zelenih površin ter specifične zahteve pri načrtovanju.

Vrsta uporabnika/ skupina	Priporočeno izvajanje telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja	Izvajanje telesne dejavnosti za izboljšanje zdravja
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
Osnovnošolski otroci **Srednješolska mladina**	→ vsaj 60 minut na dan (zmerno do visoko intenzivna telesna dejavnost) → večinoma aerobna telesna dejavnost → vsaj trikrat tedensko zelo intenzivna telesna vadba in vaje za krepitev mišic in kosti	od 60 minut do nekaj ur na dan (zmerno do visoko intenzivne telesne dejavnosti)
Študentje in drugi mladi odrasli **Odrasli z zaposlitvijo zunaj doma** **Odrasli, zaposleni doma in delovno neaktivni**	→ vsaj 150 minut zmerno 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 → dvakrat na teden izvajanje vaj za krepitev večjih mišičnih skupin	→ vsaj 300 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti v enem tednu ALI vsaj 150 minut visoko intenzivne telesne dejavnosti v enem tednu ALI kombinacija obeh intenzivnosti → dvakrat na teden izvajanje vaj za krepitev večjih mišičnih skupin
Aktivni upokojenci (samostojni pri vsakodnevnih opravilih, ohranjena raven telesne zmogljivosti	→ vsaj 150 minut zmerno 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 zmerno 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
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	

Značilnosti telesne dejavnosti/ možne dejavnosti	Ključni prostori in ureditve	Specifične zahteve pri načrtovanju zelenih površin
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 osončenost → zagotovljena senca → osnovna oprema (klopi) → neizpostavljenost prometu → elementi za igranje mlajših otrok (igrala) → ustrezen izbor materialov in rastlin
→ 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
		→ športna igrišča → prostori za mlade (pomembna lokacija in ureditve za druženje) → varne poti za samostojno uporabo prostora
→ 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
→ časovno prilagodljivo izvajanje dejavnosti	→ okolica doma → odprt prostor lokalnih središč → peš in kolesarske poti	
→ 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
→ telesna dejavnost, vezana na vsakodnevna opravila → premagovanje krajših razdalj do lokalnih središč v soseski (nakupi, druženje)	→ okolica doma → zunanji prostor ob varovanih stanovanjih, 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

Kje?

Zunanji prostori za izvajanje telesnih dejavnosti

Razumevanje zelenih površin

Pomembne značilnosti

Čeprav so skupna značilnost vseh zelenih površin naravne prvine, so zelene površine v resnici zelo raznovrstne. Razlikujejo se glede na prevladujoče značilnosti (glede na lego, funkcijo, velikost in dostopnost), naravo (naravne, urbane, stanovanjske, povezovalne, introvertirane, namenjene množičnemu obisku, zasebne) in izvor (naravni, ustvarjeni).

Tipološko je mogoče zelene površine razvrstiti na podlagi različnih izhodišč. Pri delitvi na podlagi funkcije in pojavnosti zelenih površin jih lahko delimo na samostojne zelene površine (parki, rekreacijska območja ipd.), zelene površine v povezavi s stavbami (npr. s šolo, vrtcem, v stanovanjskih območjih), zelene površine, ki so deli stavb (zelene strehe in vertikalna ozelenitev), zelene površine v okviru primarnih rab (npr. vodne in obvodne ureditve, poti čez travnike, mestni gozdovi), zelene površine v povezavi s prometnimi ureditvami (drevoredi, parkirišča, peš in kolesarske povezave), druge odprte prostore, ki vključujejo naravne prvine in zelene površine posebne naravne ali kulturne vrednosti.

Kot zelene površine se pri prostorskem načrtovanju za spodbujanje telesne dejavnosti opredeljujejo vsi odprti prostori, ki izkazujejo neko naravnost, ne glede na nastanek, lastništvo, funkcijo in lego v prostoru. Vse zelene površine so odprti prostori, vendar se od drugih vrst odprtega prostora pomembno razlikujejo prav zaradi naravnih prvin in značilnih lastnosti, na katere neposredno vplivajo razni naravni procesi. To daje zelenim površinam pomemben potencial, da prispevajo h kakovosti bivalnega in naravnega okolja, podobi in strukturi mesta ali naselja ter jih ni mogoče nadomestiti pri zadovoljevanju potreb prebivalcev, kot so stik z naravo, oddih in sprostitev v naravnem okolju. To zelenim površinam daje še poseben pomen in omogoča zelo različne funkcije, ki jih drug odprti prostor nima.

Možnost stika z naravo je eden izmed pomembnih vidikov zagotavljanja dobrega počutja in zdravja ljudi. Raziskave kažejo, da sta pomembna tako vizualni stik, torej v smislu kakovostnih **pogledov na naravo** (še posebno skozi okna stavb, v katerih ljudje živijo ali se kako drugače dalj časa zadržujejo, kot zagotavljanje **možnosti bivanja na prostem v neposredni povezavi z bivališčem** (vrtovi, balkoni, terase, zelene površine sosesk) in možnosti za različne oblike telesnih dejavnosti in sprostitev v naravnem okolju.

V nasprotju z grajenim odprtim prostorom zelene površine pogosto niso ustvarjene na novo, načrtovane z nekim namenom, ampak so po izvoru naravno ali z neko rabo soustvarjeno zatečeno stanje, ki je posledica dolgoročnih naravnih procesov in človekove dejavnosti. Med te spadajo območja naravnih gozdov, vodnih in obvodnih površin, vzpetin ter območja kmetijske kulturne krajine, ki so zaradi svojih krajinskih značilnosti zelo privlačna za obisk in rekreacijo, v okviru razvoja naselij pa postajajo vedno bolj

pomembna območja tudi za kakovost bivanja in življenjskega okolja prebivalcev. Interesi po njihovi vsakodnevni rabi za razne oblike telesne dejavnosti se zaradi bližine krajem bivanja in/ali dostopnosti krepijo in z razvojem poselitve ta območja postajajo del notranjih, urbanih zelenih površin ali njihovega neposrednega zelenega zaledja.

Tovrstne zelene površine, ki so del zatečenega stanja, so običajno tudi po površini najobsežnejše in lahko imajo zelo pomembno vlogo pri zagotavljanju možnosti za telesno dejavnost prebivalcev, čeprav v prostorskih načrtih ostajajo v svoji primarni rabi (npr. kmetijski, gozdni).

Glede na javno dostopnost se zelene površine opredeljujejo kot javne, poljavne in zasebne zelene površine. Za spodbujanje telesne dejavnosti na prostem je vidik upravljanja in dostopnosti še posebno pomemben. Slovenska zakonodaja delno ureja vidike javne dostopnosti območij, ki so v javnem interesu, so opredeljena kot javno dobro ali imajo prepoznane družbene vidike, med katere spadajo gozdovi, vode, vodna in priobalna zemljišča. Prostorski red Slovenije (2014) pri opredeljevanju ukrepov za urejanje kmetijskih zemljišč za doseganje kakovosti prostora med drugim poudarja ohranjanje prehodnosti prostora za ljudi, vendar praksa kaže, da lastniki zemljišč vedno pogosteje omejujejo in preprečujejo javno dostopnost in prehodnost, tako z ograjevanjem kot zapiranjem poti ali celo gradnjami.

Lastništvo zemljišč ne bi smelo biti ovira za urejanje javno dostopnih zelenih površin niti na podeželju. Javno dostopna zelena površina je lahko urejena tudi na zasebnem zemljišču, naj bo to v lasti gostišča, ozaveščenega posameznika ali krajevne skupnosti. Zato je še posebno pomembno, da se v okviru prostorskega načrtovanja jasno prostorsko opredelijo območja, ki so še posebno primerna za sorabo prostora z vidika rekreacije prebivalcev (in/ali kot turistične ponudbe), ter se vključijo v prostorske akte občine in v celovito zasnovo načrtovanja zelenih površin območja (zeleni sistem, zelena infrastruktura, strategija zelenih površin). Smiselno je tudi razvijati prostorsko-pravna orodja, ki zasebne lastnike zemljišč spodbujajo, da omogočajo javno dostopnost svojih zemljišč.

Javno dostopnost in prehodnost prostora je smiselno opredeliti že na ravni zelenega sistema z opredelitvijo smeri povezav, usmeritvami za njihovo urejanje z opredelitvijo reži-

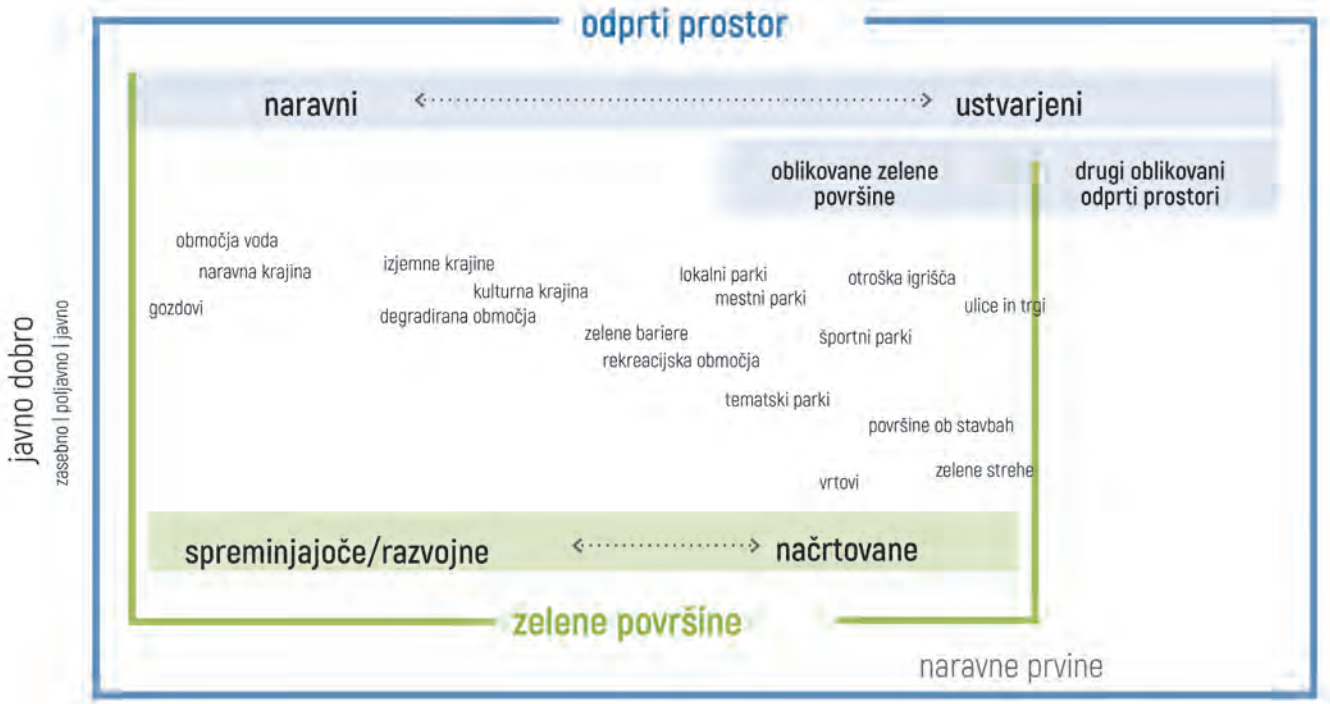
mov, ki zagotavljajo varovanje pomembnih krajinskih značilnosti ter načine soupravljanja za zagotavljanje načrtovanih funkcij zelenih površin. V primeru opredelitve funkcij za rekreacijo in preživljanje prostega časa se morajo na teh območjih tudi jasno opredeliti (ter z lastniki in/ali upravljavci uskladiti) načini zagotavljanja javne dostopnosti.

Na novo in z določenim namenom načrtovane zelene površine spadajo med ustvarjene, oblikovane odprte prostore, ki so po lastništvu lahko javni ali zasebni. V strokovnem smislu so to vrste zelenih površin, ki imajo številne funkcije, povezane s telesno dejavnostjo prebivalcev, kot so površine za rekreacijo in šport v naravi, igrišča za otroke in mladostnike, parki ter območja vrtičkov, pokopališča in nekatere druge vrste javnih zelenih površin, ki so še posebno pomembne za pogoste dejavnosti nekaterih skupin prebivalcev. Značilno je, da so to zelene površine, ki se načrtujejo kot samostojne celovite, sklenjene enote, ki so običajno javne, in z zagotovljeno javno dostopnostjo, ki se v planskih aktih opredeljujejo z namensko rabo območje zelenih površin in s smernicami za urejanje na različnih ravneh.

S stališča splošne koristi zelenih površin so zelo pomembne tudi zelene površine, ki so zunanji prostori stavb. Zanje je značilno, da se vsebinsko, oblikovno, simbolno ali kako drugače neposredno povezujejo s stavbo in z njo skupaj tvorijo prostorsko in funkcionalno celoto. Navadno gre za kompleksne ureditve odprtega prostora, sestavljene iz utrjenih površin za zagotavljanje dostopnosti in drugih vidikov delovanja stavbe ter bolj ali manj samostojnih ureditev zelenih površin za ustvarjanje ambientalno privlačnega, prijetnega in zdravega okolja, pogledov in mikroklimatskih razmer ter primernih prostorov za različne rabe in dejavnosti. S posameznimi tipi stavb so povezane določene rabe in aktivnosti na prostem in druge zahteve in pričakovanja glede ureditve in tipologije zelenih površin. Zato se te med seboj močno razlikujejo, tako po vsebini in funkcijah kot prostorski zasnovi, minimalni potrebni velikosti in opremljenosti, načinu potrebne povezanosti s stavbo ter drugih oblikovnih vidikih. V večini primerov gre za tematske ureditve (ki so lahko tudi zelo obsežne), neposredno povezane z eno ali več stavbami, ki pa v načrtovanju namenske rabe niso opredeljene kot namenska raba območje zelenih površin, ampak so predvsem del območij *stanovanj, centralnih dejavnosti, mešane rabe ter industrije in posebnih rab.* Z vidika spodbujanja telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga so še posebno pomembni tipi zelenih površin, ki so povezane s stanovanjskimi stavbami (vrt, stanovanjska krajina) ali stavbami družbenega pomena, kot so šola (zunanji prostor šole), vrtec (igrišče vrtca), dom za starejše občane (ureditev okolice), bolnišnica (bolnišnični park) in podobno, saj ustreznost in kakovost njihove ureditve zelo vplivata na način njihove uporabe in lahko neposredno spodbujata ali ovirata telesno dejavnost različnih skupin prebivalcev, tako uporabnikov stavbe kot širše lokalne skupnosti.

Tovrstne zelene površine so z vseh vidikov ključne za kakovost prostorske celote in širšega območja naselja, vendar se v procesu načrtovanja na kartah namenske rabe ne prikazujejo in pogosto jih je težko vključiti kot sestavni del zelenega sistema. Smernice za načrtovanje, urejanje in vzdrževanje teh vrst zelenih površin je treba zato ustrezno in učinkovito vključiti v okvir smernic za načrtovanje določene namenske rabe, v katero se vključujejo, oziroma smernic za posamezne enote urejanja prostora. Oblikovane morajo biti tako, da zagotavljajo ustrezne odločitve na strateški in izvedbeni ravni.

V prostorskem načrtovanju se pogosto uporablja termin zelene površine in javni odprti prostori, kar je tudi vsebina načrtovanja zelenega sistema, ki vključuje vse relevantne zelene površine, ne samo javnih, in druge javne odprte prostore na območju mesta ali naselja. Dejstvo je, da je v resnici zelo težko natančno določiti, kdaj se neki odprti prostor opredeljuje kot zelena površina in kdaj ne, kdaj je prisotnost naravnih prvin, še posebno rastlinja in drugih (npr. vode) tolikšna, da prostor deluje v specifičnih funkcijah zelene površine. Pri tem imajo veliko vlogo tako merilo načrtovanja kot prostorske značilnosti. Pogosto ima že posamezno drevo zelo pomembne pozitivne učinke na prostor in uporabnike, omogoča stik z naravo, ustvarja prijetno mikroklimo in doživljajsko kakovost, prispeva k blaženju toplotnega otoka, zadržuje vodo in deluje kot ekosistem.



Zelene površine so neločljiv del odprtega prostora (povzeto po Šuklje Erjavec idr., v tisku).

Ekosistemske storitve zelenih površin

Vse zelene površine so ekosistemi. Zaradi svojih poudarjeno naravnih značilnosti pozitivno vplivajo tako na vidike kakovosti človekovega okolja (npr. varovanje kakovosti zraka, zvočnega okolja ...) kot na vidike kakovosti narave (npr. zagotavljanje biotske raznovrstnosti, habitatov) in imajo glede na to tudi različen učinek na človeka in njegovo zdravje. Vplivi so neposredni ali posredni.

V zadnjem času se na mednarodni ravni koristi, ki jih zelene površine zagotavljajo kot ekosistemi, opredeljujejo kot štiri skupine ekosistemskih storitev, in sicer oskrbovalne, podporne, uravnalne in kulturne. Pri načrtovanju zelenih površin mest in naselij so še posebno pomembne uravnalne in kulturne ekosistemske storitve zelenih površin.

Uravnalne ekosistemske storitve so vezane na naravne mehanizme zelenih površin, ki skrbijo za uravnavanje podnebja in blaženje ekstremov, blaženje vplivov na okolje, kroženje vode in hranilnih snovi, uravnavanje stanja voda, preprečevanje poplav, toplotnih otokov v urbanih območjih, zmanjševanje obremenjevanja okolja z onesnaženji, hrupom in podobno. V tem okviru so še posebno pomembni vidiki naravnih kakovosti zelenih površin, vključno z vlogo raščenega terena, ki ga ni mogoče v celoti nadomestiti s tehničnimi in tehnološkimi rešitvami.

V večjih mestih pa vedno bolj prihaja do izraza tudi oskrbni potencial zelenih površin. Lokalna pridelava hrane, tako v obliki vrtnarjenja kot čebelarjenja, postaja vedno bolj priljubljena prostočasna aktivnost urbanih prebivalcev in ima lahko pomembno vlogo pri doseganju priporočenega obsega telesne dejavnosti nekaterih skupin ljudi.

Kulturne ekosistemske storitve so vidiki zelenih površin, ki zagotavljajo nematerialne koristi ekosistemov v povezavi s

kakovostjo prostora in krajine. Ljudem omogočajo zdrave navade in način življenja, zadovoljstvo in dobro počutje s tem, da:

- omogočajo možnosti za rekreacijo in kakovostno preživljanje prostega časa,
- izboljšujejo ambientalne in doživljajske kakovosti,
- jih spodbujajo k hoji in kolesarjenju,
- omogočajo poistovetenje s prostorom,
- podpirajo razvoj pozitivne identitete in podobe kraja,
- omogočajo razvoj družbenih odnosov in medgeneracijskega povezovanja,
- omogočajo izobraževanje in učenje,
- omogočajo kulturne izkušnje ter intelektualni in duhovni navdih za razvoj vrednot, vključenosti in odgovornost prebivalcev kot skupnosti in posameznikov.

Študije so pokazale, da ima izvajanje dejavnosti v zelenem okolju večji učinek na telo in dobro počutje kot dejavnosti, ki se izvajajo drugje (npr. v grajenem okolju), hkrati imajo različni tipi zelenih površin različen učinek na izvajanje iste dejavnosti, npr. hoja po ozelenjenih ulicah v urbanem okolju ima drugačen učinek kot hoja po gozdu.

Zelene površine kot dejavnik spodbujanja k telesni dejavnosti

Z dolgoletnimi strokovnimi študijami odnosa med človekom in naravo je bilo ugotovljeno, da obstajajo številni dejavniki privlačnosti prostora, ki posameznika spodbujajo k rabi zelenih površin. Ti dejavniki izvirajo iz (ne)ustrezne lege, velikosti, (ne)kakovostnega načrtovanja in vzdrževanja zelene površine. Katero zeleno površino bo uporabnik izbral za svojo telesno dejavnost, je med drugim odvisno od tega, kako dobro zelena površina zadosti tem dejavnikom.

Študije kažejo, da imajo zelene površine v naseljih in njihovi okolici pozitiven vpliv na telesno zdravje (rekreacija in druge telesne dejavnosti) in psihično zdravje, saj blažijo stresna, tesnobna in depresivna stanja. Pogledi na zelenje imajo dokazano pozitiven terapevtski učinek. Zelenje lahko pripeva k preprečevanju neželenih pogledov, k doživljajsko pestrejšim prostorskim vedutam in silhuetam naselij, tako v urbanih kot podeželskih okoljih. Zelenje ima pozitivne učinke na počutje prebivalcev tudi zaradi vpliva na mikroklimo prostora – predvsem zaradi senčenja, izboljševanja kakovosti zraka, zmanjševanja vplivov vetrov, bleščanja itd. Zelo pomembno vlogo ima pri dušenju hrupa, hkrati pa naravni zvoki (npr. šelestenje listja) delujejo terapevtsko. V naših geografskih legah zelenje močno prispeva tudi k bogastvu podobe prostora skozi letne čase.

Dejavniki privlačnosti prostora, ki posameznika spodbujajo k rabi zelenih površin:

- → **prisotnost rastlinja in drugih naravnih prvin,**
- → **mikroklimatsko ugodje,**
- → **opremljenost prostora,**
- → **ambientalna prijetnost,**
- → **ustrezno zvočno okolje,**
- → **odsotnost neprijetnih okoljskih vplivov (hrupa, prahu, ...),**
- → **prisotnost senzornih zaznav (zvok narave, šelestenje listov, vonj cvetlic ...),**
- → **berljivost in razumljivost prostora,**
- → **pestrost in sestavljenost prostora (vidna, slišna, tipna),**
- → **prijetnost prostora za aktivno udejstvovanje,**
- → **prepoznavnost prostora,**
- → **vizualna dostopnost zelenih površin (pestrost, prostorski poudarki, vodenje po prostoru ...),**
- → **prepoznavna enovitost prostora (nanaša se na zaznavnost celote v krajinskem prostoru, pri čemer imata pomembno vlogo ritem in kontinuiteta elementov ureditve),**
- → **varnost prostora.**

Varnost dostopa in uporabe, veliko naravne sence in sklenjenost rekreacijskih poti je več kot 50 % od 176 vprašanih v anketi, izvedeni med prebivalci občine Kočevje, označilo kot zelo pomembno značilnost prostora za izvajanje dejavnosti na prostem.

Poleg dejavnikov privlačnosti prostora je pri načrtovanju zelenih površin za telesno dejavnost pomembno tudi poznavanje dejavnikov odvračanja od rabe zelenih površin. To je še posebno pomembno upoštevati pri analizah in presojah stanja zelenih površin, preden se načrtovanje sploh začne.

Dejavniki odvračanja od rabe zelenih površin so:

- → **neustrezna podoba, zanemarjenost in vandalizem,**
- → **slaba dostopnost,**
- → **slaba opremljenost,**
- → **pomanjkanje varnosti,**
- → **onesnaženost zraka,**
- → **izpostavljenost hrupu,**
- → **izpostavljenost smradu,**
- → **konflikti med rabami in uporabniki,**
- → **nejasnost namena.**

V anketi, izvedeni med prebivalci občine Kočevje, je bilo šest najpogostejših dejavnikov, ki prebivalce odvračajo od uporabe zelenih površin: nevzdrževanost in nečistoča, smrad, gneča, pripeka, hrup in dež.

Možne težave in škodljivi učinki

Čeprav je seznam dokazov o pozitivnih učinkih na zdravje ljudi precej daljši in so ti v priročniku obravnavani precej podrobneje, je nujno poznavanje možnih težav in škodljivih učinkov zelenih površin na zdravje, da se jim je mogoče kar najbolj izogniti že pri načrtovanju zelenih površin. SZO med najbolj škodljive učinke šteje:

- → **povečanje izpostavljenosti onesnaževalcem zraka,** to se dogaja predvsem, kadar so zelene površine v bližini virov

onesnaženja, kot so npr. s prometom zelo obremenjene ceste. Uporabniki so posledično izpostavljeni trdim delcem, ozonu, dušikovim in žveplovim dioksidom in drugim onesnaževalcem, kar se spreminja tudi glede na vremenske razmere. SZO kljub temu ugotavlja, da glede na stopnje onesnaženosti zraka v mestih koristi telesne dejavnosti še vedno lahko prevladajo nad škodljivimi učinki izpostavljenosti onesnaževalcem okolja. Z ustreznim prostorskim načrtovanjem je mogoče učinke onesnaženosti omiliti:

  - → **sajenje rastlin, predvsem dreves, pripomore k čiščenju zraka,**
  - → **izpostavljenosti se je mogoče izogniti z umeščanjem območij za rekreacijo in preživljanje prostega časa zunaj območij onesnaženosti;**
- → **alergije in astmo,** čeprav so dokazi o povezanosti med mestnim zelenjem, alergijami in astmo precej nejasni. Del študij je na primer pokazal povezavo med alergijskim rinitisom in simptomi oči in nosu, z drugimi študijami pa te povezave niso dokazali.
  - → **Vsekakor se je pri načrtovanju mestnega rastlinja preventivno bolje izogniti znanim alergenim rastlinskim vrstam;**
- → **izpostavljenost herbicidom in pesticidom** je problematično zlasti, kadar se ti uporabljajo na neprimerne načine in v čezmernih količinah.

→ Za omejitev rabe teh snovi na mestnih zelenih površinah (npr. za zatiranje plevela) je odgovorna občina, v okviru uporabe kulturne krajine za rekreacijske namene pa se je treba uskladiti s kmetijskim in drugimi sektorji;

→ **izpostavljenost okužbam zaradi pikov insektov** vključuje bolezni, ki jih v našem okolju prenašajo komarji in klopi. Druga skupina okužb zaradi živali kot prenašalcev se nanaša na pasje in mačje iztrebke na mestnih zelenih površinah.

→ Redno vzdrževanje zelenih površin lahko zmanjša tudi izpostavljenost insektom.

→ V urejenih in dobro upravljanih parkih se lastnike psov spodbuja, naj odstranijo pasje iztrebke. Potrebna je namestitev posebnih košev za odlaganje iztrebkov.

→ Ureditev posebnih območij, pasjih parkov.

→ Za nadzor bolezni, kot je npr. toksokariaza, je pomembno tudi omejevanje dostopa psov do otroških igrišč;

→ **nesreče in poškodbe zaradi padcev,** ki jih povzroči neustrezno stanje in/ali neustrezna uporaba opreme. To se nanaša predvsem na otroška igrišča, ki morajo biti načrtovana z ustrezno podlago, redno vzdrževana in pregledana glede morebitnih poškodb igral.

→ Pomembno je tudi ustrezno načrtovanje poti, namenjenih starejši populaciji, kar obsega ustrezno izbiro materiala, da se zagotovi nedrseča podlaga, priporočljivo je izogibanje robnikom in stopnicam. Kadar se temu ni mogoče izogniti, je treba oblikovanje prilagoditi (npr. barvno, teksturno poudariti prehod v nivoju itd.).

→ Poškodbe se lahko zgodijo tudi zaradi lomljenja vej in padanja dreves, proti čemer se lahko ukrepa z rednim vzdrževanjem in pregledovanjem stanja dreves;

→ **pretirano izpostavljenost UV-žarkom**, ki povečuje tveganje za nastanek kožnega raka.

→ Kakovostno zasnovane zelene površine vključujejo območja zasaditev velikih dreves in drugih elementov (pergole) za zagotovitev sence in tako omogočajo zaščito pred čezmerno izpostavljenostjo UV-sevanju. Senco je treba zagotavljati na vseh na območjih, kjer je predvideno, da se bodo ljudje zadrževali in bili telesno dejavni daljši čas;

→ **ranljivost območij glede varnosti pred kriminalom.** Nekatere študije so pokazale, da je strah pred kriminalom vezan predvsem na nekatere posamezne dejavnike, kot sta spol in pretekle izkušnje, z drugimi študijami pa je bila ugotovljena nižja stopnja kriminala na zelenih površinah, opremljenih z igralnimi površinami in klopmi.

→ K varnosti pripomore prisotnost drugih ljudi, torej ureditev, ki spodbuja pogosto in redno obiskanost zelene površine.

→ K varnosti pred kriminalom pripomore ustrezna osvetlitev poti in površin.

→ K varnosti območja lahko zelo pripomore njegovo načrtovanje s sodelovanjem lokalne skupnosti in vseh zainteresiranih uporabnikov območja.

→ Vizualno izpostavljena zaščita, kot so visoke ograje, lahko še poveča konfliktnost in nezadovoljstvo, spodbuja neželena vedenja ali zmanjšuje obiskanost površin, zato naj se kot način zaščite uporablja le v nujnih primerih. Različne oblike varnosti naj se dosežejo z ustreznim in celovitim oblikovanjem, ki se nanaša tudi na robove zelenih površin (z modulacijo terena, neprehodnimi zasaditvami, večnamenskimi elementi ipd.).

→ Za preprečevanje kriminala se na bolj izpostavljenih mestih, kot so bližina avtobusnih in železniških postaj, okrepi osvetlitev in poveča vizualna preglednost, v skrajnem primeru se lahko namestijo videokamere. Priporočljivo je, da se ne načrtujejo nepregledna in z bujnim rastlinjem zasajena območja.

Kako?

Kako pristopiti k načrtovanju zelenih površin?

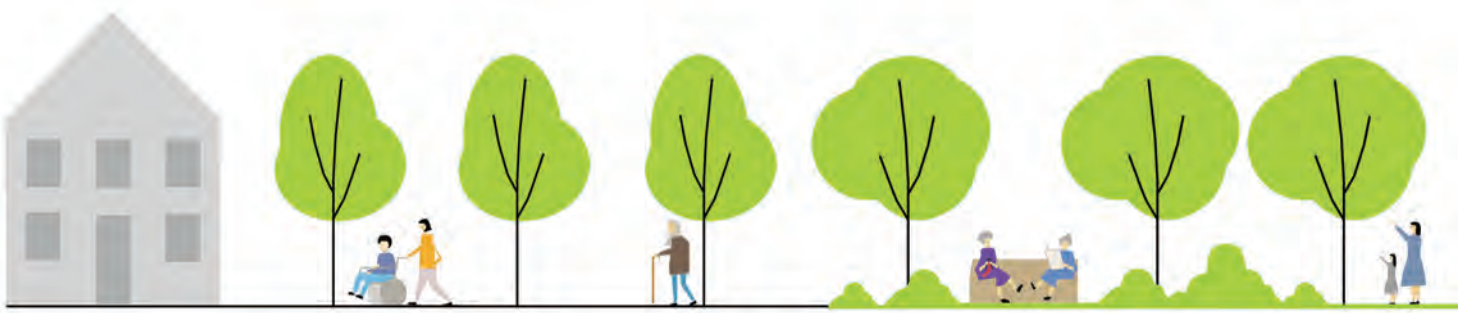
Načrtovanje zelenih površin za telesno dejavnost in aktiven življenjski slog

V prejšnjih poglavjih priročnika sta bila utemeljena pomen in vloga zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti in aktivnega življenjskega sloga. Navedeni so bili tako vidiki potreb ljudi, ki so jim v tem pogledu lahko namenjene ustrezno urejene in kakovostne zelene površine, kot strokovni, prostorsko načrtovalski pogled na razmerje med vrstami telesne dejavnosti in zagotavljanjem prostorskih značilnosti, ki so potrebne in privlačne za njihovo izvajanje. Posebna pozornost je bila namenjena tudi razumevanju značilnosti in specifičnosti zelenih površin kot javnih odprtih prostorov, ki izhajajo iz naravnih prvin in procesov, njihovega izvora ter vloge in funkcij v povezavi s trajnostnim, zdravim in kakovostnim razvojem mest in naselij.

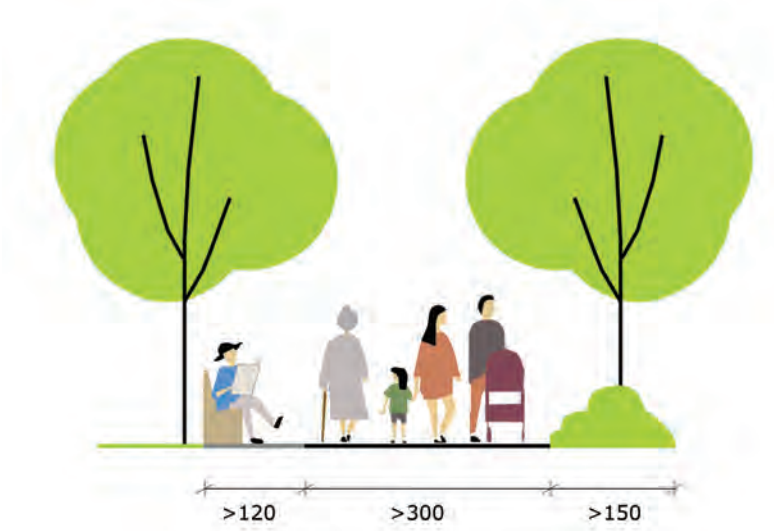
Zaradi njihovega pomena in zelo raznovrstnih koristi in pozitivnih učinkov na splošno kakovost okolja, življenja in zdravja ljudi je treba zelene površine obravnavati kot javno dobro, ki mora biti enakovredno in pravično dostopno vsem prebivalcem, njihovo načrtovanje pa v javnem interesu.

Pomen ustreznega načrtovanja prostora za krepitev in varovanje zdravja ljudi, omogočanje kakovostnih življenjskih razmer in zagotavljanje zdravega življenjskega okolja poudarja tudi prostorska zakonodaja, ki občinam postavlja zahteve glede univerzalnega dostopa do družbene in gospodarske javne infrastrukture, zagotavljanja zadostnih javnih površin v naseljih, enakovredne preskrbljenosti in dostopnosti, raznovrstne uporabe, ohranjanja lokalnih značilnosti prostora ter povezovanja vseh grajenih in zelenih površin in njihovega kakovostnega oblikovanja.

Čeprav se zavedanje o pomenu zelenih površin za zdravje in dobro počutje ljudi v zadnjem času povečuje tudi v praksi, posebno v večjih urbanih naseljih, je to v občinskem prostorskem načrtovanju še vedno prepogosto prezrta ali le obrobno in površno obravnavana tema. Posledično so v številnih občinah pogosto mnogo slabše in skromnejše razmere za vsakodnevno telesno dejavnost prebivalcev, kot bi bilo to potrebno glede na prostorske značilnosti. V mnogih slovenskih manjših naseljih in vaseh so razmere za hojo in kolesarjenje nespodbudne (ali celo neprimerne), manjkajo tudi javno dostopni in ustrezno urejeni ter opremljeni zunanji prostori za varno druženje in igro ter različne oblike vodene telesne vadbe in rekreacije. Dejstvo je, da bližina in obsežnost območij naravnega okolja, ki je na podeželju precej večja kot v mestih, še ne zagotavljata ustreznih možnosti za uporabo. To je še



Na odločitev o uporabi zelenih površin spodbudno vplivajo tako privlačnost in ustrezna opremljenost prostora kot prijetnost in varnost dostopnih pešpoti za vse skupine prebivalcev.



Za varnost in prijetnost uporabe pešpoti je pomembno, da se med potmi in prometnicami vzpostavi vmesni zeleni pas (npr. drevored).

posebno pomembno za otroke in mladostnike, starejše, osebe z oviranostmi in druge, ki potrebujejo posebne ureditve glede dostopnosti, varnosti in opremljenosti.

Zelo pogosto je tudi premalo privlačnih prostorskih ureditev za mladostnike, ki so na podeželju velikokrat manj telesno dejavni. Ustrezne javne površine v neposredni bližini bivališč bi lahko spodbudile več telesne dejavnosti za zdravje med zaposlenimi odraslimi, ki se na delo vozijo z avtom in imajo zaradi tega manj prostega časa.

Vsebine občinskih prostorskih načrtov kažejo še, da občine namenijo mnogo več pozornosti načrtovanju prostora in zelenih površin za potrebe in dobrobit turistov kot prebivalcev. Tako se na primer pogosto načrtujejo obsežna omrežja tematskih turističnih peš in kolesarskih poti, ki niso zasnovana z mislijo, da bi jih lahko uporabljali tudi prebivalci za svoje vsakodnevne potovalne poti ali rekreacijo. Prebivalci imajo namreč drugačne potrebe glede dostopnosti, lokacije, urejenosti in opremljenosti zelenih površin kot obiskovalci kraja. Občine in načrtovalci prostorskih dokumentov se še premalo zavedajo, da prav kakovost odprtega prostora in to, da jih aktivno uporabljajo prebivalci, ustvarjata vitalnost kraja in povečujeta njegovi privlačnost in konkurenčnost za obisk. Vlaganje v kakovost ureditev in dostopnost zelenih površin in drugih odprtih prostorov za spodbujanje aktivnega življenjskega sloga ne bo imelo pozitivnih učinkov samo na zdravje in zadovoljstvo prebivalcev, ampak lahko izboljša tudi splošno stanje okolja in gospodarski razvoj. To potrjujejo avtorji publikacije Urban Green Spaces and Health: Review of Evidence, ki jo je Svetovna zdravstvena organizacija izdala leta 2016. Številne študije in raziskave dokazujejo, da privlačno in kakovostno bivalno okolje z dobro dostopnimi in urejenimi zelenimi površinami spodbuja priseljevanje (ali zadržanje) bolj izobražene in premožnejše delovne sile ter zvišuje vrednost nepremičnin, odpira nova delovna mesta in spodbuja turizem.

Značilnosti zelenih površin niso odvisne samo od načrtovalskih in oblikovalskih odločitev, ampak so neizogibno izpostavljene naravnim procesom, ki imajo na zelene površine stalen in velik vpliv. Kakšen in kolikšen je ta vpliv, je odvisno tako od vrst naravnih prvin kot zasnove prostora. Za vzdrževanje želenega (načrtovanega) stanja je zato potrebno kontinuirano vzdrževanje. Pomembno je, da se že v fazi načrtovanja zelenih površin predvidijo in jasno opredelijo ustrezen način, nosilec upravljanja in obseg vzdrževanja območja.

Pomen celovitega pristopa

Splošno in usmerjeno hkrati

Načrtovanje zelenih površin z vidika spodbujanja telesne dejavnosti prebivalcev je le eden izmed pomembnih vidikov sodobnega in celostnega načrtovanja zelenih površin, ki je potreben, da se vsi potenciali in funkcije zelenih površin presojajo in obravnavajo z vseh relevantnih vidikov hkrati. Celovit pristop združuje pomembna splošna sodobna strokovna spoznanja in vsebine, upošteva mednarodna in nacionalna priporočila in smernice za oblikovanje vizije želenega stanja ob hkratnem upoštevanju lokalnih značilnosti, ki so temelj za opredelitev možnosti, ciljev in okvirov razvoja.

Medsektorsko povezovanje

Optimalno prostorsko načrtovanje terja komunikacijo in skupno delo več sektorjev in prebivalcev. To je še posebno pomembno pri načrtovanju zelenih površin za aktiven življenjski slog in javno zdravje, na katero se navezujejo vsebine prizadevanj in ukrepov več sektorjev, ki pokrivajo vsebine javnega zdravja, športa, trajnostnega urbanega razvoja, načrtovanja zelenega sistema ter načrtovanje trajnostne mobilnosti, urbano gozdarstvo in urbano kmetijstvo, razvoj kulturne krajine, vodnogospodarsko načrtovanje, šolstvo itd.

Pristop skupnega in podpornega delovanja vseh strok, ki se ukvarjajo s spodbujanjem aktivnega življenjskega sloga, telesne dejavnosti in za to podpornega prostorskega načrtovanja, je ključen tudi za izboljšanje družbenega in političnega zavedanja o pomembnosti tematike, rezultati sodelovanja pa so usmerjeni v doseganje učinkov v prostoru samem. V okviru prostorsko načrtovalskega sistema zahteva obravnava tako kompleksne tematike medsektorsko povezovanje na vseh ravneh, na državni, regionalni, občinski in lokalni (četrtne in krajevne skupnosti).

Sistematično povezovanje predvidenih ukrepanj na različnih ravneh ter zagotavljanje medsektorske usklajenosti in soglasja med relevantnimi deležniki sta ključna za dolgoročno vzdrževanje, upravljanje in po potrebi spreminjanje in prilagajanje zelenih površin, da zadostijo novim potrebam glede omogočanja izvajanja telesnih dejavnosti.

Tesna povezava različnih vidikov prostorskega načrtovanja in telesne dejavnosti se poudarjeno kaže na področju vsakodnevne mobilnosti. Kolesarjenje in predvsem hoja sta eni najbolj osnovnih dejavnosti večine prebivalcev. Prav zato imata ključno vlogo tudi v sklopu ukrepov trajnostne mobilnosti za prihodnost mest in naselij. Na strateški ravni se povezujejo različne vsebine načrtovanja zelenih površin (zelenega sistema) in prometnega urejanja (celostne prometne strategije). Obema je skupno, da se posvečata uporabnikom zunanjega odprtega prostora in da z usmeritvami podpirata ukrepe, ki bi zagotovili ustrezno stanje v prostoru. Zato neposredno povezovanje teh vidikov in ukrepov lahko nesporno vodi v večjo učinkovitost obeh vsebin v prostorskem načrtovanju.

Pri načrtovanju sorabe na območjih drugih namenskih rab je pomembno, da se pristopi vključujoče in povezano z vsemi relevantnimi deležniki. Za uspešno urejanje in delovanje tovrstnih območij je treba doseči soglasje in se dogovoriti o načinih in pravilih sorabe, predlogih, načinih in izvedbi sourejanja z vidikov rekreacijske rabe ter možnostih in načinih sourejanja in sovzdrževanja skupaj z lastniki, pristojnimi sektorji in upravljavci prostora. Najustreznejše in najučinkovitejše je, da se že od začetka v ta proces vključi tudi prebivalce kot prihodnje uporabnike.

Sodelovanje in soustvarjanje

Vključevanje relevantnih deležnikov v načrtovanje je pomemben vidik celovitega pristopa načrtovanja zelenih površin za spodbujanje aktivnega življenjskega sloga. Čeprav je običajno organizacijsko zahtevnejši in dolgotrajnejši, ima ta pristop številne, tako kratkoročne kot dolgoročne prednosti, saj se tako:

- poveča možnost končnega uspeha, saj uporabniki izrazijo dejanska pričakovanja in potrebe, za katere načrtovalci pripravijo ustrezne rešitve;
- zmanjšuje verjetnost, da bi končni uporabniki zavrnili predlagano rešitev, saj vključevanje prispeva k poistovetenju s končno predlagano rešitvijo;

- s sodelovalnim pristopom izboljšuje samopodoba posameznikov in skupnosti, saj se izpostavijo sposobnosti, znanja, viri in ideje v lokalnem okolju. To pozitivno vpliva na odnos do prostora, ob tem se izboljšujejo pripadnost, skrb in varnost;
- povečujejo možnosti in pripravljenost za vključevanje lokalnega znanja, spretnosti in drugih virov za podporo izvedbi in vzdrževanju. To je še posebno pomembno v manjših lokalnih skupnostih z manj razpoložljivimi sredstvi;
- sodelovalni proces pokaže na bogastvo in raznolikost pogledov in idej med udeleženci. S tem se razvija kultura dialoga in sprejemanja kompromisnih rešitev, pomembna za ohranjanje stabilnosti lokalne skupnosti;
- morebitna nasprotja interesov med uporabniškimi skupinami se rešijo že med načrtovanjem.

Sodelovanje prihodnjih uporabnikov lahko poteka posredno ali neposredno. **Posredno vključevanje** poteka prek izbranih predstavnikov, ki zastopajo stališča širše skupine (npr. pri urejanju lokalnega parka ob šoli izbrani predstavnik učiteljskega zbora zastopa stališča celotnega kolektiva). Uporabna so predvsem, kadar so želje in potrebe posamezne uporabniške skupine razmeroma enotne. **Neposredno vključevanje** pa teži k temu, da se v sodelovalni proces povabi in vključi čim več prihodnjih uporabnikov neposredno (v omenjenem primeru na primer vsi učitelji, ki bi park potencialno uporabljali kot učilnico na prostem, vsi učenci, ki bi se v parku zadrževali na poti v šolo in iz šole, ipd.).

Za oba pristopa je na voljo veliko metod in orodij, ki načrtovalcem in lokalni skupnosti lahko pomagajo pri vključevanju uporabnikov pri zasnovi in urejanju zelenih površin.

Večnamenskost in soraba

Večnamenskost prostora v okviru načrtovanja zelenih površin pomeni, da območje nima opredeljenega le enega opredelilnega in prevladujočega namena (funkcije), ki določa njegove značilnosti in razvoj (kot je to v primeru pokopališč, športnih igrišč, tematskih parkov ipd.), ampak se v njem različne funkcije enakovredno prepletajo in skupaj določajo tip prostora in vrste njegove uporabe. Značilen primer večnamenskih površin so **mestni in lokalni parki**, katerih osnovna značilnost je čim širši nabor funkcij in možnosti za razne interese in dejavnosti, enakovredno za vse skupine prebivalcev. Po svoji naravi so izrazito večnamenska tudi **rekreacijska območja**, ki pa so v primerjavi s parki običajno veliko večja in redkeje načrtovana na novo, kot oblikovani prostor. Pogosteje so to območja naravnih in polnaravnih prostorov, zelo privlačna za obisk zaradi krajinskih značilnosti in lege, ki so z načrtovanjem zaradi svojega pomena dodatno urejena in opremljena ter z namensko rabo opredeljena kot zelene površine. Poleg tega so za vsakodnevno rekreacijo prebivalcev in preživljanje prostega časa zelo zanimiva in pomembna tudi številna druga območja, kjer je dejansko in s planskimi akti prednostno izpostavljena druga raba. Glede na krajinske značilnosti in lego so to še posebej določeni **prostori primarnih namenskih rab** (gozdna, kmetijska zemljišča ter vodne površine) v bližini naselij, ki so še posebno zanimivi za razne telesne dejavnosti. Da se prebivalcem omogoči nekonfliktna uporaba teh območij in se zagotovi javna dostopnost, je treba z načrtovanjem (najbolje v okviru zelenega sistema) opredeliti možnosti in pogoje za njihovo sorabo in jih v planskih aktih označiti kot večnamenska ali območja z dodatnim namenom.

Že dosedanja praksa nekaterih pristopov sektorskega načrtovanja prepoznava pomen nekaterih območij za potrebo rekreacije in jo tudi omogoča z usmeritvami v okviru podrobne namenske rabe ali kot dopustno rabo. To je že strokovno zelo dorečeno v primeru gozdarstva, ki nekatera območja gozda opredeljuje kot parkovni gozd. Vendar tak sektorski način ne podpira celovitega pristopa v načrtovanju zelenih površin, saj ne zagotavlja povezanega in usklajenega strokovnega načrtovanja celotne preskrbljenosti niti ustrezne preglednosti nad potenciali, omejitvami, možnostmi in usmeritvami razvoja vseh zelenih površin, pomembnih za kakovost bivanja, zdravja in okolja.

Zato je še posebno pomembno, da se že na strateški ravni opredelijo vsa območja z naravo zelenih površin, ki so pomembna za vzpostavitev povezanega omrežja zelenih površin (zelenega sistema) in v tem okviru za spodbujanje aktivnega življenjskega sloga, ne glede na opredeljeno primarno rabo in lastništvo, s stališča zelenega sistema pa je pomembno, da se utemelji njihova večnamenskost in se določijo usmeritve za njihovo sorabo in javno dostopnost.

Povezovanje ravni načrtovanja

Tematika spodbujanja telesne dejavnosti na prostem se vključuje v prostorsko načrtovanje na različnih ravneh, tako na državni, regionalni in občinski. Glede na njihov pomen in dostopnost se zelene površine ali večje prostorske enote lahko hierarhično razvrščajo.

Državna raven

V okviru priprave nove Strategije prostorskega načrtovanja Slovenije se načrtujejo omrežja zelene infrastrukture na državni ravni. Pri tem so še posebej pomembna **območja izjemnih krajinskih in naravnih kakovosti**, ki so tako formalno zavarovana območja kot območja, ki so za Slovenijo širšega pomena z ekoloških, družbenih ali morfoloških vidikov. To so na primer koridorji rek, ekološki koridorji in območja, ki so po funkcijah ali prostoru specifična rekreacijska in turistična območja ali tematski parki, ki privlačijo zelo veliko uporabnikov s širokega vplivnega območja.

Izhodišča za načrtovanje prostora na občinski (in regionalni) ravni določajo pripravljene smernice Ministrstva za okolje in prostor ter drugih nosilcev urejanja prostora, kot jih določa novi Zakon o urejanju prostora (ZUreP-2). Z vidika obravnave aktivnega življenjskega sloga in zelenih površin so še posebej relevantne smernice Ministrstva za zdravje (v pripravi), določila Strategije prostorskega razvoja Slovenije, Smernice in priporočila za načrtovanje zelenih površin in zelenega sistema Ministrstva

za okolje in prostor, smernice Ministrstva za infrastrukturo za načrtovanje za pešce in kolesarje ter smernice, ki so del nacionalnega programa športa in druge smernice, zajete v pravilnikih in navodilih (npr. za načrtovanje šol in vrtcev). Smiselno je, da se Ministrstvo za zdravje kot nosilec urejanja prostora aktivno vključi tudi v izdelavo državnih prostorskih načrtov ter v okviru obravnave vplivov na javno zdravje predlagane posege presoja tudi z vidikov spodbujanja telesnih dejavnosti, še posebno zagotavljanja in vplivanja na ustrezne prostorske povezave za pešce in kolesarje ter dostopnost območij za rekreacijo.

Regionalna in medobčinska raven

Regionalni pomen imajo **večja rekreacijska območja** ali posebni **tematski parki**, ki privlačijo veliko uporabnikov predvsem iz regije in so to izletniško in turistično privlačne lokacije. Prebivalci ta območja načeloma uporabljajo le občasno, za okoliške prebivalce pa imajo ta območja tudi lokalni pomen za vsakodnevno rabo.

V skladu z zakonodajo se na ravni regije opredeljujejo zasnova poselitve, zasnova krajine in zasnova gospodarske javne infrastrukture. Predvidena je tudi priprava zelenega sistema regije. Načrtovanje zelenih površin, predvsem z vidika spodbujanja telesnih dejavnosti, je treba opredeliti kot eno izmed tematik zelenega sistema regije, ki z določitvijo vizije in ciljev ter s smernicami prispeva k ciljem in vsebinam prostorskega načrta ter opredeljuje splošne usmeritve za razvoj občin na področju zagotavljanja prostorskih pogojev za spodbujanje aktivnega življenjskega sloga. Te se nanašajo predvsem na določila glede preskrbljenosti z zelenimi površinami, njihove dostopnosti in ustrezne kapacitete, predlaga pa tudi območja večnamenskosti oziroma sorabe v okviru drugih namenskih rab, način in vsebine medsektorskega usklajevanja ter pristop spremljanja stanja.

Občinska raven

Izvedbeni akti, ki se pripravljajo za vse občine (občinski prostorski akti), se v splošnih določilih navezujejo na izhodišča strateškega dela, torej na posamezne vidike urejanja odprtega prostora in zelenih površin za omogočanje gibanja. Zakon o urejanju prostora (ZUreP-2) določa, da mestne občine kot del strateškega dela občinskega prostorskega načrta pripravijo zeleni sistem mesta (v okviru urbanistične zasnove za mesta ter druga urbana naselja), poleg tega je to tudi zelo ustrezna in uporabna strokovna podlaga za prostorske načrte vseh drugih občin, saj omogoča celovit in usklajen pristop načrtovanja zelenih površin za kakovost bivanja, okolja in zdravja v občinah.

Na občinski ravni se lahko določijo lokalni standardi preskrbljenosti z zelenimi površinami in se opredeli sistem spremljanja stanja na ravni mesta ali naselja. Za ustrezne odločitve na področju načrtovanja zelenih površin občine za spodbujanje aktivnega življenjskega sloga je treba na občinski ravni pripraviti analize stanja prostora in potreb, demografsko prognozo in ocena preskrbljenosti. Če se predvidevajo večje spremembe v prostoru ali posegi, ki bi lahko vplivali na izvajanje več vrst dejavnosti v prostoru, je pri celoviti presoji vplivov na okolje smiselna tudi vključitev kazalnikov vpliva na aktivni življenjski slog.

Načrtovanje zelenega sistema

S pojmom zeleni sistem mesta označujemo celovitost krajinskih sestavin (mestne krajine) na območju mesta ali naselja in pristop njihovega načrtovanja in upravljanja. Sestavine zelenega sistema mesta ali naselja so posame-

zni deli odprtega prostora, ki se med seboj razlikujejo po namembnosti, zgradbi in stopnji naravnosti, vendar so v medsebojnem povezovalnem odnosu ter kot celota ustrezajo različnim potrebam prebivalcev po uporabi in doživljanju zelenih površin in drugih odprtih prostorov. To so lahko parki, otroška igrišča, šolski vrtovi, trgi, zelenje ob ulicah, cestah in vodotokih, zelenje v stanovanjskih naseljih, primestni travniki, primestni in mestni gozdovi ipd. Zeleni sistem je pomemben vidik celostnega načrtovanja prostora in lahko pomembno prispeva k zgradbi, podobi in identiteti mesta ali naselja ali širšega ureditvenega območja manjše podeželske občine. Njegova osnovna cilj in namen sta, da posamezne po prostorskih značilnostih in vsebini zelo različne zelene površine vključujeta in povezujeta v prepoznavno prostorsko in pomensko celoto. S tem se povečuje njihova učinkovitost z vseh vidikov: družbenega, funkcionalnega, morfološko-strukturnega in ekološkega, torej za zadovoljitev zelo raznovrstnih potreb prebivalcev, za sooblikovanje prostora mesta in za ustvarjanje ustreznih prostorskih razmer za ekološko ravnovesje v njem.

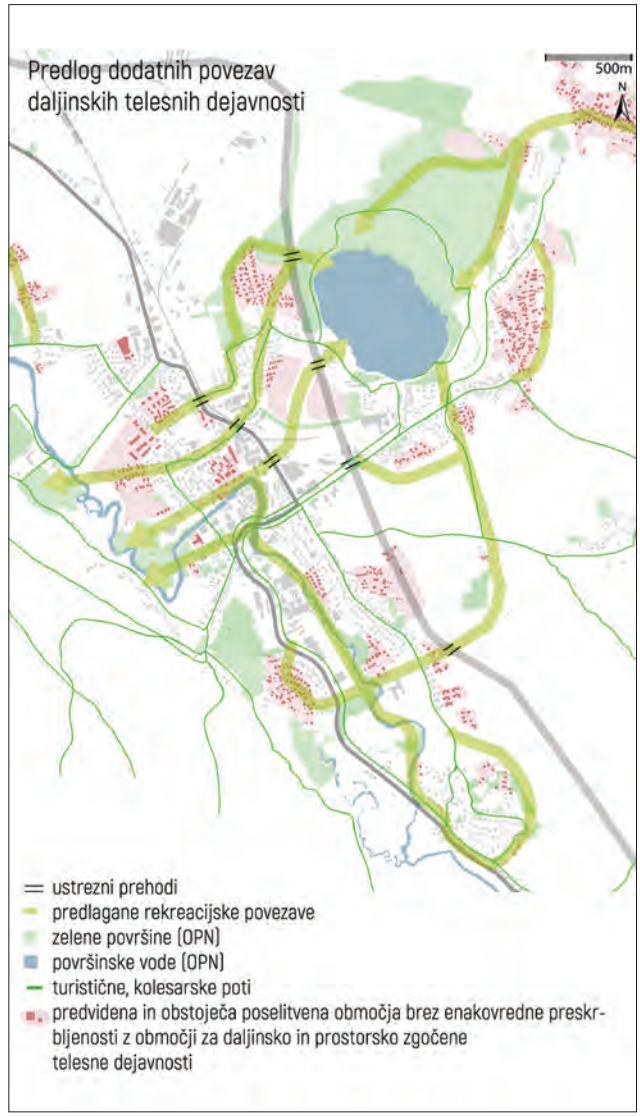
Zeleni sistem je pomembna načrtovalska kategorija v javnem interesu. Razne naravne, polnaravne in ustvarjene zelene površine ter druge odprte prostore na območju mesta ali naselja in njegovega zaledja funkcionalno in ekološko povezuje v smiselno in razpoznavno prostorsko celoto. Cilji načrtovanja zelenega sistema so:

- izboljšati prostorske in programske povezave zelenih površin v mestu (naselju) in njegovem zaledju;
- ustrezno zadovoljiti potrebe prebivalcev glede uporabe zelenih površin v mestu in njegovem zaledju ter ustvariti prostorske razmere za kakovostno preživljanje njihovega prostega časa;
- zagotoviti enakomerno preskrbljenost ali ustrezni razporeditev in dostopnost zelenih površin, ki so pomembne za vsakodnevno kakovost življenja vseh prebivalcev in zagotoviti možnost izbire;
- prispevati k izboljšanju podobe, prepoznavnosti in členitve mestnega prostora;
- vzpostaviti zeleni sistem kot krovno načrtovalsko kategorijo za zagotavljanje in uresničevanje javnih interesov, ki se uveljavljajo na zelenih in drugih odprtih površinah mesta;
- prispevati k izboljšanju splošnega stanja okolja v mestu in kakovosti bivalnega okolja (izboljšanje klimatskih razmer, omilitev hrupa, koncentracije prašnih delcev ipd.);
- prispevati k uravnavanju podnebja in blaženju ekstremov, blaženju vplivov na okolje, kroženju vode in hranilnih snovi, uravnavanju stanja voda, zmanjševanju poplavne ogroženosti in zmanjševanju toplotnih otokov na urbanih območjih;
- smiselno vključiti upoštevanje vidikov narave v mestu in zagotoviti minimalne ekološke pogoje za rastlinske in živalske vrste ter ustrezno zavarovati območja, pomembna za njihovo preživetje;
- vključiti vse obstoječe prostorske in vsebinske potenciale mesta in vzpostaviti razmere za kakovosten razvoj teh površin;
- trajno zavarovati pred spremembo namembnosti tiste zelene površine in odprte prostore, ki so prepoznani kot ključni za zeleni sistem oziroma za kakovost bivanja in okolja mesta;
- zagotoviti temelj za opredelitev pravnih, organizacijskih in finančnih sredstev za vzpostavitev, urejanje in vzdrževanje zelenega sistema mesta.

Zeleni sistem povezuje več vsebinskih oziroma funkcionalnih ravni zelenih površin, ki se lahko prikazujejo tudi ločeno kot tematske karte zelenega sistema. Ena od njih se lahko pripravi tudi kot karta preskrbljenosti z zelenimi površinami za telesno dejavnost prebivalcev.

Glede na konkretno prostorsko situacijo, velikost in funkcije mesta in občine se zeleni sistem lahko vzpostavi tudi na območju celotne občine, na medobčinski ravni ali na regionalni ravni. Izkušnje kažejo, da zaradi narave zelenega sistema vseh njegovih sestavin ni mogoče smiselno opredeliti s kategorijami namenske rabe. Učinkoviteje je kot dodatni element zelenega sistema uvesti kategorijo večnamenskosti ali sorabe prostora, pri kateri se režim in smernice osnovne rabe dopolnijo in uskladijo z režimom zelenega sistema. Z njim se opredeljujejo površine, ki zagotavljajo varovanje ali ponovno vzpostavitev in smiselne zaokrožitve zelenih klinov, ustrezno ohranjanje robov,

Na karti zelenega sistema mesta Ljubljana so prikazane zelene površine opredeljene kot podrobnejša namenska raba (mestni parki, parki in parkovne poteze, potencialna območja lokalnih parkov, tematski parki in tematske parkovne poteze, rekreacijska območja, območja posebne ekološke vrednosti, reprezentativne ureditve in členitvene poteze) ter območja večnamenskosti v režimu zelenega sistema za varovanje, urejanje in izboljševanje krajinske kakovosti območij.



Na podlagi izdelanih prostorskih analiz mesta Kočevje je bil narejen predlog za izboljšanje dostopnosti do potencialnih zelenih površin izvajanja telesnih dejavnosti. Na karti so opredeljene povezave za izboljšanje povezanosti v okviru sistema zelenih površin in povezanosti centra mesta z zelenim zaledjem. Prikazana so tudi območja, kjer je potrebna izboljšava obrečnega prostora in območja bivanja, za katera je treba izboljšati dostopnost in/ali preskrbljenost z zelenimi površinami za različne oblike telesne dejavnosti.

prehodov in povezav ter značilnosti odprtega prostora, ter območja, pomembna za dostopnost, trajnostno mobilnost, rekreacijo in druge prostočasne dejavnosti prebivalcev. Z režimom zelenega sistema je smiselno prekriti vsa, za zeleni sistem relevantna območja zelenih površin in odprtega prostora, ki so opredeljena z drugimi namenskimi rabami, kot so kmetijska raba, gozdovi s posebnim namenom, zavarovana območja, tudi območja stanovanj, proizvodnje ipd. Režimi varovanja in urejanja zelenega sistema so namenjeni zagotavljanju varovanja pred pozidavo in neželenimi spremembami ter postavljanju dodatnih zahtev in določanju izhodišč za urejanje tovrstnih območij.

Kot strateški pristop načrtovanja zelenih površin je na mednarodni ravni uveljavljen še pojem zelena infrastruktura, ki pa je zelo podoben slovenski praksi načrtovanja zelenih sistemov. Po opredelitvi prostorske celovitosti je pristop zelene infrastrukture popolnoma enak pristopu zelenega sistema mest in naselij, kot ga v Sloveniji opredeljujeta Strategija prostorskega razvoja Slovenije in Prostorski red Slovenije. Zeleno infrastrukturo zato lahko v okviru načrtovanja mest in naselij razumemo tudi kot celovit pristop načrtovanja, urejanja in upravljanja različnih vidikov krajine, odprtih prostorov in zelenih površin mesta za doseganje kakovosti življenjskega okolja, podporo trajnostni mobilnosti in energetski učinkovitosti (blaženje temperaturnih ekstremov).

Zelena infrastruktura je nov prednostni cilj evropskih strateških programov in razvojnih politik za obdobje 2014–2020. Evropska komisija jo opredeljuje kot eno ključnih in preverjeno uspešnih orodij za razumevanje vrednosti ekoloških, gospodarskih in družbenih koristi, ki jih (lahko) ima človeška družba od naravnega okolja, in za ustrezno uveljavljanje teh koristi (Evropska komisija, 2013). Med pomembne elemente zelene infrastrukture spadajo vsa območja odprtega prostora z določenimi naravnimi značilnostmi, od naravnih do polnaravnih območij do poustvarjenih ali saniranih naravnih območij in oblikovanih zelenih površin in drugih odprtih prostorov, pomembnih za kakovost bivanja in stanja okolja, med katere se štejejo tako ekološki koridorji, kmetijske in gozdne površine, mestne zelene površine kot zelene strehe in zelene stene.

V poročilu The Multifunctionality of Green Infrastructure (Science..., 2012) so kot osnovne naloge zelene infrastrukture opredeljene:

- **varovanje stanja biotske raznovrstnosti,**
- **varovanje stanja in izboljšanje delovanja ekosistemov,**
- **omogočanje in spodbujanje ekosistemskih storitev,**
- **spodbujanje družbene blaginje in zdravja ljudi,**
- **podpiranje razvoja zelenega gospodarstva in trajnostnega upravljanja zemljišč in vode.**

Uveljavljanje vidikov in politik zelene infrastrukture omogoča preseganje delnega reševanja težav in medsebojno celovito povezanost vseh sektorskih pristopov in politik ter izboljšanje in dolgoročno učinkovitost oskrbe z ekosistemskimi storitvami.

Prostorska tipologija zelenih površin in namenska raba

Kot je podrobneje navedeno v poglavju *KJE?*, so zelene površine kljub pomembnim skupnim značilnostim zelo različne in se pri prostorskem načrtovanju vključujejo v različne namenske rabe. Da bi zagotovilo kakovostnejši in poenoten pristop k načrtovanju zelenih površin v Sloveniji, je Ministrstvo za okolje in prostor pristopilo k pripravi smernic za načrtovanje različnih tipov zelenih površin (Šuklje Erjavec idr., v tisku). V ta namen je bila opredeljena podrobnejša tipološka struktura, ki se ne navezuje na kategorije namenske rabe, ampak izhaja iz vloge, namena, funkcije in prostorskih značilnosti zelenih površin. Za boljšo preglednost in vključevanje v uveljavljene pristope prostorskega načrtovanja so opredeljene štiri osnovne skupine: samostojne zelene površine, zelene površine v povezavi s stavbami, zelene površine v okviru primarnih rab in zelene površine v okviru drugih vsebin, kot je prikazano v spodnjem prikazu.

Tipologija zelenih površin po štirih osnovnih skupinah

1. tip: **Samostojne zelene površine:**

parki:
- → mestni parki
- → lokalni parki
- → parkovne poteze

javna igrišča za otroke in mladostnike
rekreacijska območja
športno-rekreacijski parki
vrtički
pokopališča
tematski parki
zelene členitvene poteze

2. tip: **Zelene površine v povezavi s stavbami:**

zelene površine na stanovanjskih območjih:
- → zelene površine na območjih s pretežno eno- in dvostanovanjskimi stavbami
- → zelene površine na območjih s pretežno večstanovanjskimi stavbami

zelene površine ob stavbah s programom:
- → zunanji prostori šol
- → zunanji prostori vrtcev
- → zunanji prostori domov za starejše občane
- → zunanji prostori 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

3. tip: **Zelene površine v okviru primarnih rab:**

vodne in obvodne ureditve
mestni gozdovi
večnamenska območja urbanega kmetijstva

(povzeto po: Šuklje Erjavec idr., v tisku).

4. tip: **Zelene površine v okviru drugih vsebin:**

zelene površine v povezavi s prometnimi ureditvami
→ drevoredi
→ peš poti in kolesarske povezave
→ stanovanjske ulice
→ druge ceste in večja križišča
→ parkirišča
zelene površine posebne naravne in kulturne vrednosti

Strokovno gradivo za priročnik Ministrstva za okolje in prostor[1] opredeljuje usmeritve in podrobnejša pravila, ki so namenjena predvsem opredeljevanju prostorskih izvedbenih pogojev in drugih določil načrtovanja na izvedbeni ravni občinskih prostorskih načrtov. Pripravljene so tako splošne usmeritve za celovito načrtovanje zelenih površin in zelenega sistema ter različnih vidikov kot usmeritve za vsak opredeljeni tip zelene površine.

Samostojne zelene površine so v prostorskih aktih kot podrobnejša namenska raba opredeljene kot »zelene površine – Z« v okviru osnovne namenske rabe »I stavbna zemljišča«. Načrtujejo se kot sklenjene prostorske enote, povezane z okoliškim odprtim prostorom. Z vidika izvajanja telesne dejavnosti so nekatere od teh površin izrazito večnamenske, prostor izvajanja raznih dejavnosti (na primer površine za parke – ZP ali druge urejene zelene površine – ZD), druge so namenjene enemu sklopu dejavnosti, a lahko omogočajo različne vrste telesne dejavnosti (na primer površine za oddih, rekreacijo in šport – ZS in površine za vrtičkarstvo – ZV), obstajajo pa tudi zelene površine, ki primarno niso namenjene intenzivnim telesnim dejavnostim, saj imajo drugačen osnovni namen (na primer površine za pokopališča – ZK).

V okviru večine tipov samostojnih zelenih površin se tako zagotavljajo predvsem možnosti za razne oblike telesnih dejavnosti. Glede na velikost in tip naselja ter število prebivalcev se smiselno opredeli, koliko tipov zelenih površin je potrebnih za ustrezno preskrbljenost naselja po zagotavljanju prostora za telesne dejavnosti. Za majhna naselja na podeželju je običajno najprimerneje predvideti večnamensko parkovno površino, ki omogoča izvajanje več tipov dejavnosti.

Za samostojne zelene površine, ki so običajno javno dostopne in praviloma v prostorskih aktih obravnavane kot samostojna posebna namenska raba (zelene površine – Z), so v smernicah priročnika Zeleni sistem v mestih in naseljih (Šuklje Erjavec idr., v tisku) opredeljeni:

- → **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 raščenega terena;**
- → **minimalna pokritost z drevesnimi krošnjami;**
- → **način zagotavljanja kakovosti ureditve posameznega tipa zelenih površin (pričakovane prostorske značilnosti, kakovost, opremljenost);**
- → **raven kakovosti urejanja in vzdrževanje 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.**

Zelene površine v povezavi s stavbami so programsko in strukturno raznoliki prostori, saj se navezujejo na namembnost stavb, npr. ob šolah, bolnišnicah, drugih ustanovah, poslovnih in industrijskih središčih, ter prostori na območjih stanovanjskih gradenj. Večina tovrstnih zelenih površin se v prostorskih aktih ne prikazuje na karti podrobne namenske rabe kot območja zelenih površin, ampak so zajete v drugih namenskih rabah (na primer zelene površine in otroška igrišča v stanovanjski soseski). Območja zelenih površin v sklopu teh so pomemben vir možnosti za telesno dejavnost lokalnih prebivalcev, še posebno v manjših naseljih, ter na splošno v zelo gostih urbanih središčih. Pomembno je, da so te zelene površine (razen v posebnih primerih) javno dostopne.

[1] V času priprave priročnika Ministrstva za zdravje Ministrstvo za okolje in prostor še ni dokončno pripravilo in izdalo priročnika Zeleni sistem v mestih in naseljih. Priročnik Ministrstva za zdravje je podrobnejša vsebinska utemeljitev in dopolnitev z vidikov načrtovanja zelenih površin za spodbujanje aktivnega življenjskega sloga.

Za zelene površine, ki se pojavljajo v povezavi s stavbami, smernice določajo:

- → skupni delež zelenih površin glede na celotno površino obravnavanega območja (v izračun deleža zelenih površin se vključijo le dejanske ureditve zelenih površin, ki so strnjene in prepoznane kot celota, ne pa tudi posamezne vmesne zelenice, ki so manjše od 10 m^2 ali ožje od 1,5 m);
- → opredelitev funkcij, vsebine in kakovosti ureditev, pričakovanih prostorskih značilnosti, kakovosti oblikovanja, minimalnega obsega in vrste opremljenosti;
- → za območja stanovanjskih stavb faktor odprtih bivalnih površin z določilom, da se na območjih v zelenem sistemu ta faktor ustrezno poveča;
- → za območja nestanovanjskih stavb faktor zelenih površin, ki pomeni razmerje med zelenimi površinami na raščenem terenu in celotno površino gradbene parcele;
- → minimalno pokritost z drevesnimi krošnjami za zagotavljanje ustreznih mikroklimatskih razmer in ekosistemskih storitev;
- → način povezovanja stavbe in pripadajoče zelene površine;
- → dostopnost površine (pogoji in raven dostopnosti);
- → način zagotavljanja kakovosti urejanja in vzdrževanja;
- → stopnjo opremljenosti (na lestvici od 1 do 4) glede na funkcijo in uporabo teh površin ter
- → stopnjo vzdrževanja (na lestvici od 1 do 4) glede na funkcijo in uporabo teh površin.

Zelene površine v okviru primarnih rab so prostori ob vodah ter območja kulturne krajine in gozdov, ki imajo večnamensko funkcijo. Z vidika spodbujanja telesne dejavnosti so ta območja še posebej pomembna na podeželju in v manjših naseljih. Potencial njihove uporabe se nujno upošteva pri prostorskem načrtovanju, ki mora potekati v sodelovanju s pristojnimi sektorji in deležniki lokalne skupnosti.

Zelene površine v povezavi s prometnimi ureditvami imajo s stališča spodbujanja telesne dejavnosti še posebno velik pomen. Te površine so ključne za zagotavljanje ustreznih prostorskih povezav za pešce in kolesarje, ki se gibajo po prostoru tako v okviru prostočasnih dejavnosti kot v sklopu vsakodnevne aktivne mobilnosti.

Različne vrste dejavnosti se lahko izvajajo v različnih tipih prostorov. V spodnji tabeli je prikazano, katere dejavnosti so povezane s posameznimi tipi zelenih površin. Na podlagi presoje lahko ugotovimo primernost izvajanja določenega tipa dejavnosti v določenem prostoru. Tako lahko opredelimo: tipe prostorov, ki so ključni ali nujni za izvajanje določenih dejavnosti, prostore, kjer je izvajanje določenih dejavnosti zaželeno, in prostore, kjer je izvajanje določene dejavnosti pogojno mogoče. Ločimo tudi tipe zelenih površin, kjer določenih dejavnosti iz različnih razlogov ne moremo izvajati (npr. otroške igre ali sprehajanja psa na pokopališču, konjeništva v lokalnem parku, igre z žogo na območju površin posebne naravne in kulturne vrednosti, kotalkanja in vrtnarjenja v mestnem gozdu ipd.)

Ponazoritev ustreznosti tipov površin za različne telesne dejavnosti

	dejavnosti/prostori, začilnosti prostorov	parki (ZP)			igrišča	stanovanjska krajina (znotraj namenske rabe S)		zelene površine ob stavbah z različnim programom rab - C, I, B)					
		mestni parki	lokalni parki	parkovne poteze	javna igrišča za otroke in mladostnike	območja z eno- in dvostanovanj. stavbami	območja z večstanovanj. stavbami	območja zunanjih prostorov šol	območja zunanjih prostorov vrtcev	zunanji prostori domov za starejše občane	zunanji prostori zdravstvenih ustanov	zelene površine ob drugih javnih stavbah	
prostorsko zgoščene telesne dejavnosti	rolkanje, rolanje, kotalkanje								●	●	●	●	
	telovadba na prostem (joga na prostem itd.)				●	●			●			●	
	neformalne igre z žogo (košarka itd.)		●		●	●			●	●	●	●	
	igra na igralih									●	●	●	
	prosta igra (plezanje, raziskovanje, skakanje itd.)									●	●	●	
	taborništvo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	igranje golfa	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	igranje tenisa	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	
	igranje minigolfa, namiznega tenisa, šaha				●	●		●	●		●	●	
	ribištvo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	kinologija	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	konjeništvo	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	vrtnarjenje	●	●	●	●	●	●	●	●		●	●	
	drsanje (sezonsko)	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	sankanje (sezonsko)									●	●	●	
	kolopark-asfaltne grbine					●	●	●	●	●	●	●	
daljinske telesne dejavnosti	hoja (sprehodi)		●		●			●	●				
	nordijska hoja in pohodništvo	●	●		●	●	●	●	●	●	●	●	
	hoja ali tek z vadbo na trim stezi		●		●	●	●	●	●	●	●	●	
	vožnja s kolesom	●	●		●	●		●	●	●	●	●	
	športno kolesarjenje (cestno, gorsko)		●	●		●	●	●	●	●	●	●	
	tek		●		●	●	●	●	●	●	●	●	
	tek na smučeh	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
	sprehajanje psa				●			●	●	●	●	●	
	veslanje, sup-anje	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	
telesne dejavnosti kot potovalni način	kolesarjenje (premagovanje razdalj)*				●			●	●	●	●	●	
	hoja (premagovanje razdalj)*				●			●	●	●	●	●	
	vožnja s skirojem, rolerji, rolko (premagovanje razdalj)*				●			●	●	●	●	●	

*zelene površine so obravnavane kot prehodna območja, na poti do željenega potovalnega cilja.

legenda:

- nujnost prostora/objekta za izvajanje dejavnostI
- zaželjenost prostora za izvajanje dejavnosti
- ● možnost uporabe prostora za dejavnost
- ● nezaželjenost dejavnosti v prostoru

	(znotraj različnih namenskih			šport in rekreacija (ZS)		vrtički (ZV)	poko-pališča (ZK)	zelene površine v okviru primarnih rab (K1,K2,G, V)			zelene površine v povezavi s prometnimi ureditvami				druge urejene zelene površine (ZD)			
	zelene p. v sklopu trgovskih in poslovnih centrov	zelene površine v sklopu območij za turizem	zelene p. ob industrijskih stavbah in v sklopu obrtnih con	rekrea-cijska območja	športno-rekrea-cijski parki	območja vrtičkov	pokopa-lišča	vodne in obvodne ureditve	mestni gozdovi	multifunk-cionalna območja urbanega kmetijstva	peš in kole-sarske povezave	stano-vanjske ulice	druge ceste in večja križišča	parkirišča	tematski parki	zelene členit-vene poteze	zelene površine posebne naravne in kulturne vrednosti	zelene površine kot deli stavb - zelene strehe, vertikalna ozelenitev
	○	○	○	▒	█	○	●	▒	●	○	▒	○	●	○	○	●	●	●
	○	○	●	▒	▒	○	●	○	○	○	●	●	●	●	○	○	○	●
	○	○	○	▒	█	○	●	●	●	○	●	○	●	○	○	●	●	●
	○	▒	●	█	█	▒	●	○	○	○	●	●	●	●	▒	●	●	○
	○	▒	●	█	█	▒	●	○	○	○	○	●	●	●	█	○	○	○
	●	○	●	○	○	●	●	●	○	○	●	●	●	●	○	○	○	●
	●	▒	○	▒	○	●	●	●	●	●	●	●	●	●	█	●	●	●
	●	○	○	○	▒	●	●	●	●	●	●	●	●	●	○	●	●	○
	○	▒	○	○	○	○	●	○	●	●	●	●	●	●	○	●	●	○
	○	○	○	▒	○	○	●	█	●	●	●	●	●	●	○	○	○	●
	●	○	●	▒	○	●	●	●	●	○	●	●	●	●	▒	○	●	●
	●	○	●	▒	○	●	●	●	○	▒	●	●	●	●	▒	○	●	●
	●	●	○	○	●	█	●	○	●	▒	●	●	●	●	○	○	●	▒
	○	▒	●	█	█	●	●	▒	●	○	●	●	●	○	○	○	●	●
	●	▒	●	█	▒	○	●	●	○	○	●	●	●	●	▒	▒	▒	●
	●	○	●	█	█	●	●	●	●	●	○	●	●	●	▒	○	●	●
▒	▒	▒	○	▒	○	○	○	▒	○	▒	█	▒	▒	○	○	○	○	○
	○	○	●	█	○	○	●	▒	█	▒	▒	○	●	●	○	▒	▒	●
	●	▒	●	█	▒	○	●	▒	█	▒	○	●	●	●	○	○	●	●
	○	○	○	█	▒	○	●	○	○	○	█	█	█	●	●	○	●	○
	●	○	○	▒	○	●	●	○	▒	○	▒	█	█	●	▒	○	●	●
	●	○	●	▒	▒	○	○	▒	▒	▒	▒	○	○	●	○	○	○	●
	●	○	●	▒	○	●	●	▒	○	█	●	●	●	●	○	○	○	●
	○	○	○	█	○	○	●	○	█	█	█	▒	○	●	○	○	○	○
	●	○	●	▒	○	●	●	█	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●
	○	○	○	▒	▒	○	●	○	○	○	█	█	▒	●	●	○	○	●
	○	○	○	▒	▒	○	○	○	○	○	█	█	▒	●	●	○	○	●
	○	○	○	▒	▒	○	●	○	○	○	█	█	▒	●	●	○	○	●

Upoštevanje lokalnih značilnosti

V Sloveniji so prostorski potenciali za zagotavljanje ustreznih in kakovostnih zelenih površin razmeroma veliki. Sorazmerna majhnost slovenskih mest omogoča neposredno povezanost mest z njihovim zelenim zaledjem, kar omogoča številne prednosti, kot so oskrba mest iz neposrednega zaledja, povezovanje urbaniziranih območij z zelenim zaledjem za vsakodnevne aktivnosti prebivalcev, obsežna, ohranjena območja naravnih značilnosti v neposredni bližini bivališč, kratke razdalje ipd. Pričakovali bi, da je preskrbljenost z zelenimi površinami za sprostitev, rekreacijo in druge oblike redne telesne dejavnosti v naravnem okolju še posebno velika na podeželju, vendar v resnici ni tako, vsaj ne za vse skupine prebivalcev. Veliko bolje so s privlačnimi in za vsakdanjo rabo primernimi zelenimi površinami preskrbljeni prebivalci večjih mest.

V Nacionalnem poročilu o urbanem razvoju, Habitat III (Šuklje Erjavec, idr. (ur.), 2016) avtorji poudarjajo, da so bile *»v Sloveniji do sedaj kakovosti odprtega prostora in zelenih površin vidno izboljšane le v središčih večjih mest ali v okviru prenov historičnih mestnih jeder. Veliko slabša je situacija v okviru lokalnih urbanih območij izven mestnih središč, območij stanovanjskih sosesk ter na splošno v manjših urbanih naseljih«.* Razlogov za tako stanje je več. Prav gotovo bi se v razpravi mednje na prvo mesto umestili finančni razlogi, a v resnici ureditve za prebivalce privlačnih in javno dostopnih zelenih površin niso nujno drage in nedosegljive. Z dobro premišljenim pristopom in vključevanjem različnih akterjev lokalne skupnosti bi bilo možno v vsakem naseljenem kraju, ne glede na njegovo velikost in število prebivalcev, urediti vsaj eno večnamensko zeleno površino, ki bi bila ustrezno urejena in opremljena za vse: otroke, mladostnike in starejše.

Zaradi različnosti slovenskih naselij in krajin ter velikosti in značilnosti občin (podeželske, mestne) ni mogoče pripraviti podrobnejših skupnih usmeritev za zagotavljanje zelenih površin za telesno dejavnost. Vsekakor sta za zagotovitev ustreznega stanja in preskrbljenosti z zelenimi površinami za različne oblike telesne dejavnosti nujna celostna analiza prostorskih in družbenih značilnosti in vrednotenje zelenih površin (obstoječega stanja, problemov in potencialov, potreb po nekem tipu zelene površine itd.), na podlagi katerega se na lokalni ravni prilagodi tipologija zelenih površin, določijo skupna izhodišča za načrtovanje, upravljanje in vzdrževanje zelenih površin ter določijo lokalni standardi in usmeritve za posamezne tipe zelenih površin.

Ne glede na velikost in tip naselja je treba opredeliti:

- preskrbo glede na tip zelene površine in vrsto telesne dejavnosti,
- dostopnost, velikost in kakovost ureditve,
- celovitost zasnove,
- kakovost oblikovanja,
- raven in tip opremljenosti,
- vzdrževanje.

Majhnost naselij

V Sloveniji je bilo 1. januarja 2016 evidentiranih 6.035 naselij. Številna od njih so majhna ali celo zelo majhna, saj ima kar 96 % naselij manj kot 1.000 prebivalcev, 49 % pa jih ima celo manj kot 100 prebivalcev. In vendar je teh zelo majhnih naselij veliko, kar skupaj vseeno pomeni velik delež prebivalstva (44 %). V 2.932 naseljih, ki imajo manj kot 100 prebivalcev, skupno živi 134.153 ljudi, njihove potrebe pa so podobne potrebam prebivalcev večjih naselij. Morda jim res ne manjka vsakodnevnega stika z naravo, vendar ta sam po sebi še ni dovolj za spodbujanje aktivnega življenjskega sloga. Hoja in kolesarjenje kot način opravljanja dnevnih poti za prebivalce majhnih naselij pogosto ne prispevata veliko k vsakodnevni telesni dejavnosti. Navadno sta v okviru takih naselij slabši peš in kolesarska dostopnost do osrednjih točk v naselju (kot so cerkve, pokopališča, trgovine, pošta in druge storitvene dejavnosti ipd.) tako zaradi oddaljenosti teh točk kot pomanjkanja ureditev – pločnikov ter povezanih peš in kolesarskih poti. Zelo majhna naselja navadno nimajo niti šole in vrtca, zato so tudi otroci pogosto vezani na dnevni prevoz.

Upoštevanje lokalnih značilnosti je v primeru načrtovanja zelenih površin in drugih odprtih prostorov ključno. V občinah z majhnimi naselji je še posebno pomembno, da se pristopi k načrtovanju s soudeležbo in da se skupaj z lokalno skupnostjo poiščejo ustrezna lokacija in razpoložljivi viri za ureditev vsaj ene večnamenske zelene površine, ki je dobro in varno dostopna za vse prebivalce, še posebno za otroke, mladostnike in starejše občane.

Z vidika omogočanja telesnih dejavnosti prebivalcev manjših naselij je treba zagotoviti večnamenskost v naselju in upoštevati možnosti prostorskih povezav.

Priporoča se:

- → večnamenska ureditev javnega odprtega prostora z dovolj veliko utrjeno površino za različne igre otrok, klopmi za druženje, vsaj enim košem (za igro na koš), nekaj igrali ali drugo ureditvijo, zanimivo za otroke, in zagotovljeno senco (prednostno z večjimi drevesi);
- → zagotovitev dostopnosti in prehodnosti rekreacijsko zanimivih gozdov, prehodnost območij kmetijske krajine in obrežij voda, ki so primerna na razne prostočasne aktivnosti;
- → zagotoviti dobre peš in kolesarske povezave do postajališč javnega prometa ter ustreznih ureditev za čakanje z možnostjo varnega parkiranja koles (senca, zaščita pred vremenskimi vplivi, možnosti sedenja, ureditev kolesarnic, kjer je možnost varnega dostopa do postaje s kolesi). Postajališča imajo lahko poseben pomen za starejše otroke in mladostnike kot prostori druženja, izmenjave informacij in identitete, zato jim je treba nameniti še posebno pozornost. Preveriti je pomembno, ali je v povezavi s postajališčem mogoče urediti tudi večnamensko zeleno površino, s čimer se racionalizirajo potrebne ureditvene intervencije, saj mora biti postajališče dobro dostopno za vse;
- → varen peš dostop do cerkve in pokopališča, ki sta lahko zelo pomembni točki za nekatere skupine prebivalcev, še posebno za starejše.

Ne samo naselja, tudi mesta v Sloveniji so majhna

V Sloveniji je le 11 mestnih občin in 67 mest, in sicer glede na merilo po Zakonu o lokalni samoupravi (ZLS, 15.a člen), da je mesto kraj z več kot 3.000 prebivalci ali je status mesta pridobilo z odločitvijo vlade zaradi svojega pomena, gostote naseljenosti in/ali zgodovinskega razvoja. Od tega le 16 slovenskih mest šteje več kot 10.000 prebivalcev. Poudariti je treba, da so pri obravnavi mest in naselij v Sloveniji in drugje v Evropski uniji velike razlike. Eurostat na primer navaja, da imamo v Sloveniji le dve mesti: Ljubljano kot srednje veliko mesto in Maribor kot majhno mesto.

Izrazita majhnost slovenskih mest je pomembno izhodišče pri opredeljevanju pristopov in usmeritev za celostno načrtovanje zelenih površin v mestih in naseljih na državni ravni. Zaradi te specifičnosti je treba previdno ravnati tudi v pogledu prenosa dobrih praks in izkušenj iz tujine.

Demografska analiza dostopnosti zelenih površin

Za spodbujanje telesnih dejavnosti prebivalstva je treba ureditve glede na lokacijo in vsebino čim bolj približati prebivalcem. To predpostavlja, da je treba podrobno poznati strukturo in razporeditev prebivalstva v prostoru. Struktura prebivalstva namreč narekuje potrebe in zahteve glede tipov zelenih površin, njihove lokacije, velikosti in opremljenosti. Če poznamo strukturo prebivalcev v lokalnem okolju, lahko načrtujemo prostor na način, da ima vsak možnost izbire med različnimi tipi zelenih površin.

Za analizo strukture prebivalstva in demografskih projekcije prebivalstva se lahko uporabljajo kvantitativne metode za oceno realnih potreb prebivalcev. Demografska analiza zajema pregled in izračune strukture dejanskih, prihodnjih in potencialnih uporabnikov, ti izračuni so podlaga za oceno potreb po zelenih površinah v lokalnem okolju. Ta ocena je lahko eno od osnovnih izhodišč za načrtovanje lokacij zelenih površin, za izbor določenega tipa površine in za načrtovanje opremljenosti zelenih površin.

Namen demografskih projekcij je proučiti dinamiko prebivalstva v času, tako spremembe strukture prebivalstva kot njihove razporeditve v prostoru. Neskladja med rastjo in upadom števila prebivalcev v nekem obdobju lahko namreč povzročijo opuščanje in nevzdrževanje otroških igrišč ali pomanjkanje zelenih površin za druge skupine uporabnikov. V izogib temu se lahko izdelajo projekcije prebivalstva po spolu in starosti po čim manjših prostorski enotah, kot so naselja, krajevne skupnosti in enote urejanja prostora.

ANALIZA STANJA PREBIVALSTVA IN DEMOGRAFSKE PROJEKCIJE V KOČEVJU

V okviru demografske analize prebivalcev sta bili pripravljeni demografska projekcija prebivalcev po naravni rasti za obdobje 2018–2043 po krajevnih skupnostih pilotne občine Kočevje in analiza dostopnosti zelenih površin v proučevani občini glede na starostno strukturo prebivalcev.

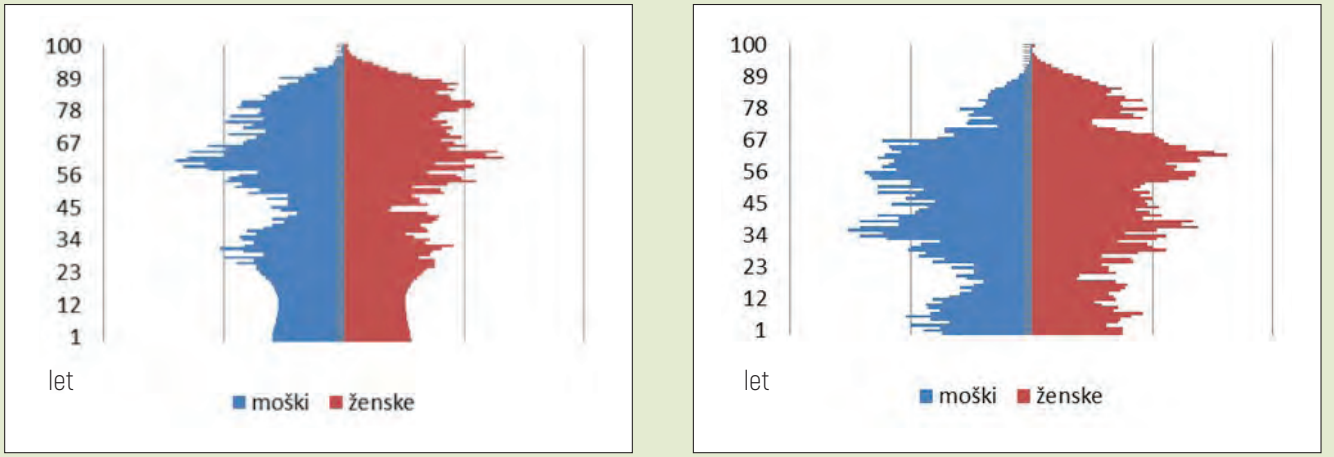
V demografskih projekcijah po naravni rasti so bili upoštevani podatki o umrljivosti, rodnosti, migracijah in gibanju števila prebivalcev. Prostorska enota analize so bile proučevana občina in njene krajevne skupnosti. Cilj analize je bil izračun števila in starostne strukture prihodnjih potencialnih uporabnikov zelenih površin.

Demografske projekcije kažejo na veliko rast števila starostnikov, starejših od 65 let, v naslednjih desetih letih, nato se težišče povečevanja števila prebivalcev premakne v starostno obdobje nad 85 let. Rezultati kažejo na trend staranja, kar zahteva drugačne pristope v prostorskem načrtovanju in opremljanju zelenih površin.

Demografska analiza načrtovalsko opredeljenih območij

Z demografsko analizo je bila ocenjena ustreznost razporeditve in opremljenosti zelenih površin glede na starostno strukturo prebivalstva. Ocena je bila izdelana na podlagi merila 300-metrske oddaljenosti zelene površine od bivališča.

Podrobnejša obravnava je pokazala, koliko zelene površine v razdalji 300 m od bivališča zadostijo potrebam ljudi glede na



Prebivalstveni piramidi za leti 2018 (levo) in 2043 (desno), krajevna skupnost Kočevje mesto

Izsek karte mesta Kočevje z zarisanimi območji analize dostopnosti in območje A1 v Kočevju
Izsek karte mesta Kočevje z zarisanimi območji analize dostopnosti (levo) in območje A1 v Kočevju (desno)

njihovo starost. Ugotovljeno je bilo, da je zelenih površin dovolj, a niso ustrezno opremljene. K racionalnim odločitvam glede umeščanja zelenih površin pripomore poznavanje strukture prebivalstva (npr. otroško igrišče zadošča potrebam prebivalcev, čeprav je za del prebivalcev oddaljeno več kot 300 m, saj na območju živi le 1,4 % prebivalcev, mlajših od 4 let).

Na podlagi analiz je bilo ugotovljeno, da se spodbujanje telesne dejavnosti na območjih, kjer ni dovolj zelenih površin, lahko udejanja s kolesarskimi povezavami in ureditvijo pešpoti do zaledja z zelenimi površinami in da je za reševanje problematike nujen medsektorski pristop.

Analiza stanja prostora in preskrbljenosti naselij z zelenimi površinami

Za oceno realnega stanja o možnostih izvajanja raznih telesnih dejavnosti je treba izdelati prostorske analize stanja. Prednostno se analizira preskrbljenost z zelenimi površinami za zagotavljanje enakovrednih možnosti dostopa do območij za izvajanje raznih telesnih dejavnosti.

Analiza je izhodišče za vrednotenje prostora (težave v prostoru, prostorske možnosti), kar vodi v oblikovanje usmeritev za načrtovanje konkretnih prostorov. Prostorski podatki, uporabljeni v analizi, morajo izražati dejansko stanje prostora.

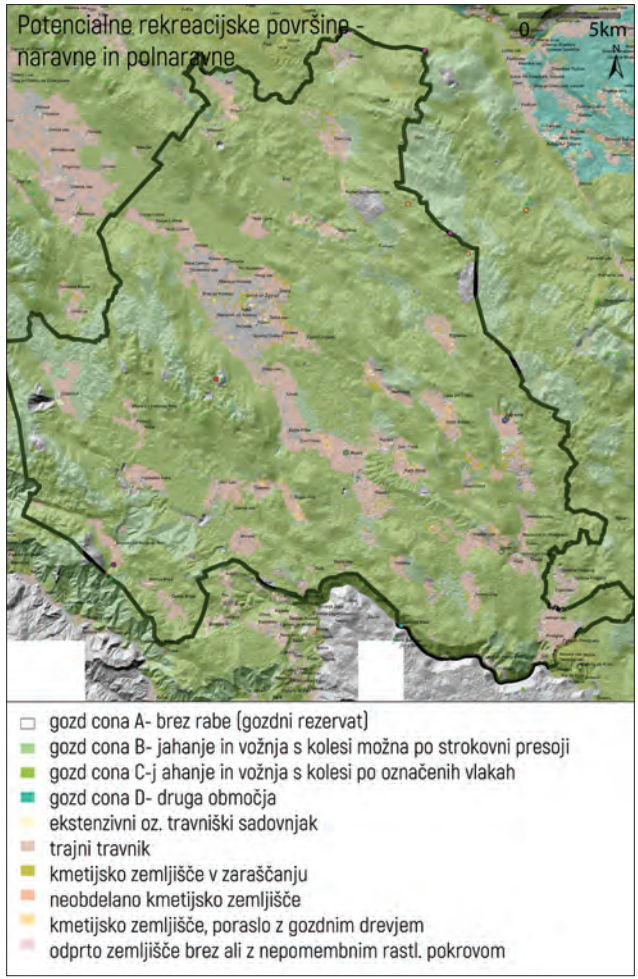
Analiza stanja se izdela na podlagi:

- pregleda strokovne in druge literature in vrednotenja ključnih strokovnih podlag za usmerjanje razvoja v občini (npr. strokovne podlage analize poselitve za urbanistično zasnovo mesta in strokovne podlage za zasnovo krajine na območju občine ipd.),
- analize obstoječih prostorskih značilnosti, s poudarkom na stanju zelenih površin in prostorskih povezavah, vključno s terenskim ogledom,
- analize strateškega in izvedbenega dela prostorskega akta (oblikovanje odgovorov, koliko ti dokumenti zagotavljajo pogoje za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti) ter drugih relevantnih dokumentov (npr. odlokov itd.),
- analize rabe prostora ali podrobne namenske rabe površin (po OPN) tako zelenih površin kot drugih relevantnih površin glede na izbrane vidike in možnosti izvajanja telesne dejavnosti.

Na podlagi analize stanja se proučijo razmere v prostoru, lokalne prostorske značilnosti, točke in območja privlačnosti, razvojne težnje ter specifične prostorske zahteve in ovire. Prostorska analiza stanja mora biti skladna z merilom obravnave. Izdelati jo je treba tako na ravni občine kot na ravni naselja.

Analiza stanja prostora na ravni občine združuje prikaze relevantnih vsebin, kot so:

- → **obstoječe zelene površine ter odprte površine v mestih in naseljih** (dejanske zelene površine, načrtovane zelene površine v namenski rabi, zeleni sistem občine, mest in naselij), kot nosilci preskrbljenosti,
- → **vode** in obvodni prostori (to so območja privlačnosti za rekreacijo in aktivno preživljanje prostega časa, potencialni nosilci povezovalnih zelenih potez v prostoru),
- → **lokacije objektov in območij kulturne dediščine** (ti so gradnik prepoznavnosti in vidne kakovosti območja, z vidika izvajanja dejavnosti so velik potencial kot ciljne točke itd.),
- → **lokacije programov javnih in izobraževalnih ustanov s pripadajočimi zunanjimi površinami** (to so pomembna



Analitična karta za občino Kočevje prikazuje potencialne rekreacijske površine v občini (levo) in za urbano središče Kočevje (desno) (eno- in večnamenske zelene površine v Kočevju).
Opomba: Zaradi nepopolnosti uporabljenih podatkov je analiza posplošena, za natančne rezultate bi bila nujna uporaba ustreznejših vhodnih podatkov.

potencialna območja splošne rabe s posebno ureditvijo),

- **naselja**, ta so opredeljena glede na tip in gostoto poseljenosti oziroma število prebivalcev (ta so pomembno izhodišče za preverjanje preskrbljenosti z zelenimi površinami),
- **infrastruktura**, in to kot potencial in ovira v prostoru (gozdne in poljske poti so potencial za daljinske telesne dejavnosti, izpostavljena problematika pa so na primer neopremljenost cest s pločniki in kolesarskimi stezami, stanje železniške infrastrukture ter načrtovani večji posegi v prihodnosti, na primer gradnja obvoznic itd.),
- **rekreacijske poti** (potencial tematskih poti (pohodniške, kolesarske, sprehajalne) in preverjanje njihovega poteka po pločnikih, v okviru ceste, zunaj cestišč kot samostojnih poti, opremljenost s počivališči itd.),
- **naravna in polnaravna območja,** ki so potenciali za rekreacijo (površine primarne rabe in druge površine, ki omogočajo zgoščene in predvsem daljinske telesne dejavnosti),
- **narava** (območja in lokacija naravnih vrednot in njihovega režima varovanja ter (ne)združljivost z drugimi dejavnostmi, običajno veliki doživljajski potencial).

Analiza stanja prostora na ravni naselja se nanaša predvsem na vsebine, kot so:

- **obstoječa raba prostora, infrastruktura in zelene površine** (infrastruktura kot prostorska delitev, potencial rekreacijskih poti, lokacija zelenih in športnih površin v naselju, osrednja potencialna območja za rekreacijo in njihov pomen za lokalno naselje ali občino/regijo itd.),
- **naravne in polnaravne zelene površine** (območja primarne rabe kot možnosti, stopnje varovanja posameznih območij),
- **dostopnost urbanih zelenih površin z javnim prevozom** (lokacije postajališč javnega prometa, navezava na naselja, rekreacijska območja, dostopnost avtobusnih postajališč v radiju 300 m),
- **stanovanjska območja**, glede na demografsko strukturo (pomembno izhodišče za preverjanje preskrbljenosti z zelenimi površinami),
- **lokacije programov javnih in izobraževalnih ustanov s pripadajočimi zunanjimi površinami** (to so pomembna potencialna območja splošne rabe s posebno ureditvijo).

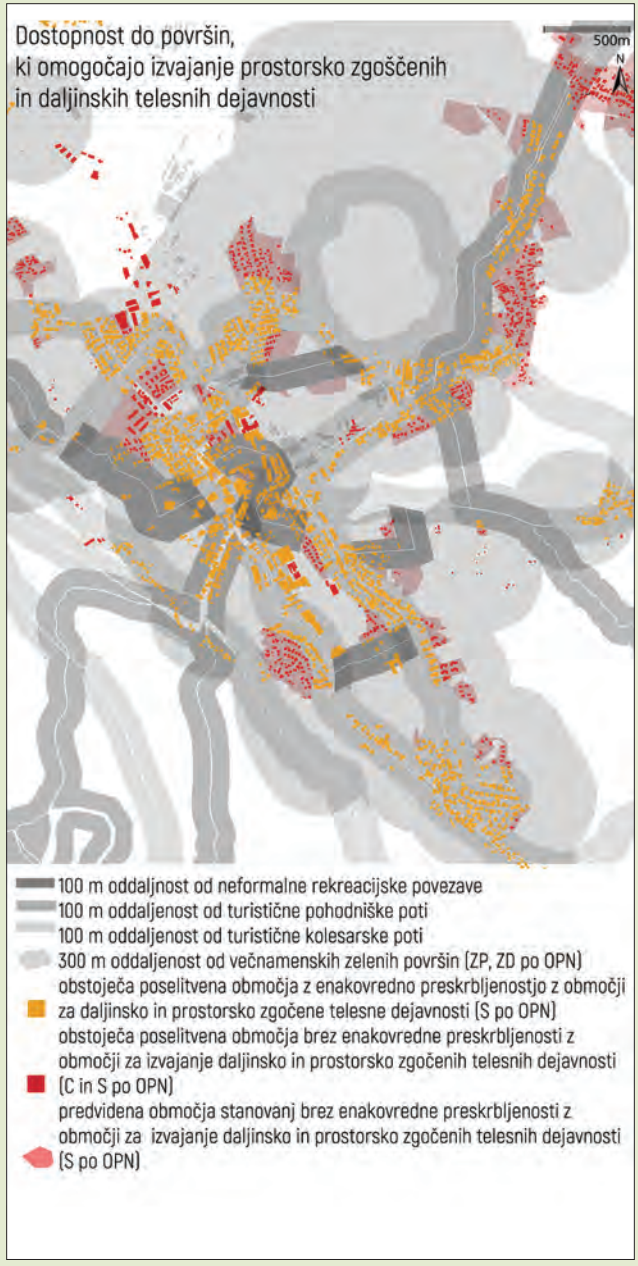
ANALIZA PRESKRBLJENOSTI Z ZELENIMI POVRŠINAMI V NASELJU KOČEVJE

Z analizo preskrbljenosti je bila vrednotena oddaljenost poselitvenih območij do:

- večnamenskih zelenih površin, ki omogočajo izvajanje prostorsko zgoščenih telesnih dejavnosti (največja oddaljenost: 300 m), in
- rekreacijskih poti, ki omogočajo izvajanje daljinskih telesnih dejavnosti (največja oddaljenost: 100 m). Oddaljenost je bila določena na podlagi strokovne presoje.

Na karti v nadaljevanju so z rdečo barvo označena obstoječa in predvidena poselitvena območja, ki nimajo zagotovljene ustrezne dostopnosti do območij obeh vrst rekreacije, temveč samo do enega ali nobenega tipa zelenih površin. Poselitvena območja, označena z oranžno barvo, imajo zagotovljen ustrezen dostop do zelenih površin, ki omogočajo tako daljinske kot tudi zgoščene telesne dejavnosti.

Na podlagi vrednotenja lahko sklepamo, da ima mesto Kočevje v okviru namenske rabe zelenih površin predvidenih dovolj površin (ki ne izražajo obstoječega stanja, temveč površine po prostorskem načrtu) za izvajanje prostorsko zgoščenih oblik telesne dejavnosti, primanjkujejo pa ustrezne zelene površine za izvajanje daljinskih telesnih dejavnosti.



Izkušnje s pripravo analize preskrbljenosti, izvedene za občino Kočevje, so pokazale, da je treba proučiti posamezne sklope telesnih dejavnosti glede na njihovo pojavnost v prostoru in da so za ustrezno vrednotenje potrebni natančni podatki o stanju zelenih površin na obravnavanem območju.

Metode za proučitev potreb, percepcije in motivacije

Potrebe, percepcije in motivacije se lahko proučijo kabinetno (z uporabo statističnih podatkov, izkušenj iz pretekle prakse ipd.) in terensko v vlogi zunanjega opazovalca (npr. opazovanje vedenjskih vzorcev, druge prostorsko-uporabniške analize).

Na voljo so raznovrstna orodja, s katerimi je mogoče uporabnike posredno ali neposredno vključiti v analizo potreb. Izbira primernega orodja je odvisna od faze načrtovanja ali urejanja in obsega vključevanja širše javnosti. Tako so na primer **ankete in intervjuji** primerni za predhodno preverjanje stališč med potencialnimi uporabniki, **fokusne skupine in tematske delavnice** za poglobljeno obravnavo problematike konkretnega prostora, v izvedbenih fazah procesa (pre)urejanja prostora pa so posebno primerne **skupnostne akcije**, pri katerih prihodnji uporabniki sodelujejo tudi pri prostorski izvedbi ureditve, ki so jo predhodno uskladili in dogovorili. Vključevanje v tej fazi je pomembno za razvoj občutka pripadnosti prostoru, ki pomembno vpliva na motivacijo za njegovo uporabo ali skrb za vzdrževanje. Namen sodelovanja z napotki in obravnavanimi različnimi načini vključevanja javnosti so obravnavani tudi v tematskem Priročniku za boljše in lažje sodelovanje z javnostjo pri urejanju prostora, ki ga je v letu 2017 izdal Inštitut za politike prostora.

Zagotavljanje kakovosti načrtovanja zelenih površin

Kakovost načrtovanja zelenih površin za spodbujanje aktivnega življenjskega sloga se na eni strani nanaša na zagotavljanje enakovrednih možnosti vseh prebivalcev in na drugi na zagotavljanje ustrezne kakovosti zelenih površin in drugih javnih odprtih prostorov.

Zagotavljanje enakovrednih možnosti pomeni načrtovanje zelenih površin, ki z ustrezno razporeditvijo, obsegom in povezavami vsem prebivalcem, ne glede na kraj bivanja, zagotavlja javno dostopnost do zelenih površin, ki so primerne za telesne dejavnosti. Vidiki kakovosti zelenih površin in drugih odprtih prostorov pa se nanašajo na kakovost prostorske zasnove, privlačnost prostora za izvajanje telesne dejavnosti, ustreznost opremljenosti glede na lokacijo in potrebe, kakovost zvočnega okolja, neonesnaženost, prometno varnost, varnost pred nesrečami in nasiljem ter stanje vzdrževanosti.

Pri kakovostnem načrtovanju zelenih površin je treba zato, ne glede na tip občine ali naselja, za katero se načrtuje, upoštevati naslednjih osem ključnih vidikov, ki se med seboj prepletajo in dopolnjujejo, ti so:

- ustrezna preskrbljenost zelenih površin,
- javna dostopnost zelenih površin,
- uravnotežena razmestitev, povezanost in zveznost zelenih površin,
- privlačnost in prepoznavnost prostora za izvajanje telesne dejavnosti,
- velikost za zagotavljanje uporabe,
- opremljenost za zagotavljanje uporabe,
- varnost,
- zagotavljanje ustreznega vzdrževanja.

Zagotovitev ustrezne preskrbljenosti

Preskrbljenost je kompleksen pojem in se nanaša na ustreznost razpoložljivega obsega oziroma števila, raznolikosti in dostopnosti zelenih površin glede na tip naselja, potrebe po zelenih površinah glede na število, strukturo in življenjski slog prebivalcev, značilnosti in potrebe lokalne skupnosti ter možnosti in omejitve prostora. Poleg tega na ustreznost preskrbljenosti vplivajo tudi razporejenost in dostopnost zelenih površin ter način njihove ureditve in opremljenosti in privlačnosti.

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, druži, 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.

Ker se občine in njihove prostorske razmere glede krajinskih in naravnih značilnosti, tipa in velikosti naselij, gostote in načina življenja prebivalstva med seboj zelo razlikujejo, je glede potrebne (želene, pričakovane) ravni preskrbljenosti z zelenimi površinami za spodbujanje telesne dejavnosti najbolj smiselno, da se na ravni občine (in večjih ali posebnih tipov naselij) opredelijo lokalni standardi, prilagojeni lokalnim prostorskim in družbenim značilnostim. Pri njihovi pripravi je treba smiselno upoštevati Smernice MOP (Šuklje Erjavec idr., v tisku), priporočila iz tega priročnika in vse relevantne smernice nosilcev urejanja prostora.

Svetovna zdravstvena organizacija v svoji publikaciji Urban green spaces and health: A review of evidence (Egorov idr., 2016) predlaga orodje za presojo stanja preskrbljenosti in dostopnosti zelenih površin v mestih. Metoda temelji na uporabi urbanega atlasa, ki vsebuje podatke vseh večjih evropskih mest (iz Slovenije sta v urbani atlas vključena Ljubljana in Maribor). Orodje na podlagi uporabe določenega sloja podatkov (urbane zelene površine) in priredbe con dostopnosti (300 m) prikaže območja poselitve, ki so v dostopnem radiju. Z dodanim slojem podatka o populaciji v mestu, ki se prekrije s pridobljenim območjem dostopnosti, se lahko ugotovi delež prebivalstva, ki živi na tem območju. Glede na celotno populacijo v mestu se ugotovi delež, ki se nato primerja z drugimi mesti.

To orodje ima potencial, da postane uporabni kazalnik stanja v prostoru, a le ob predpostavki, da bo zajemalo enakovredne podatke za vsa (večja) naselja, po enotni metodologiji. Osnovna baza podatkov o stanju obstoječih zelenih površin je ključni vhodni podatek, na podlagi katerega se lahko izvede vrednotenje stanja.

Javna, fizična in *univerzalna* dostopnost

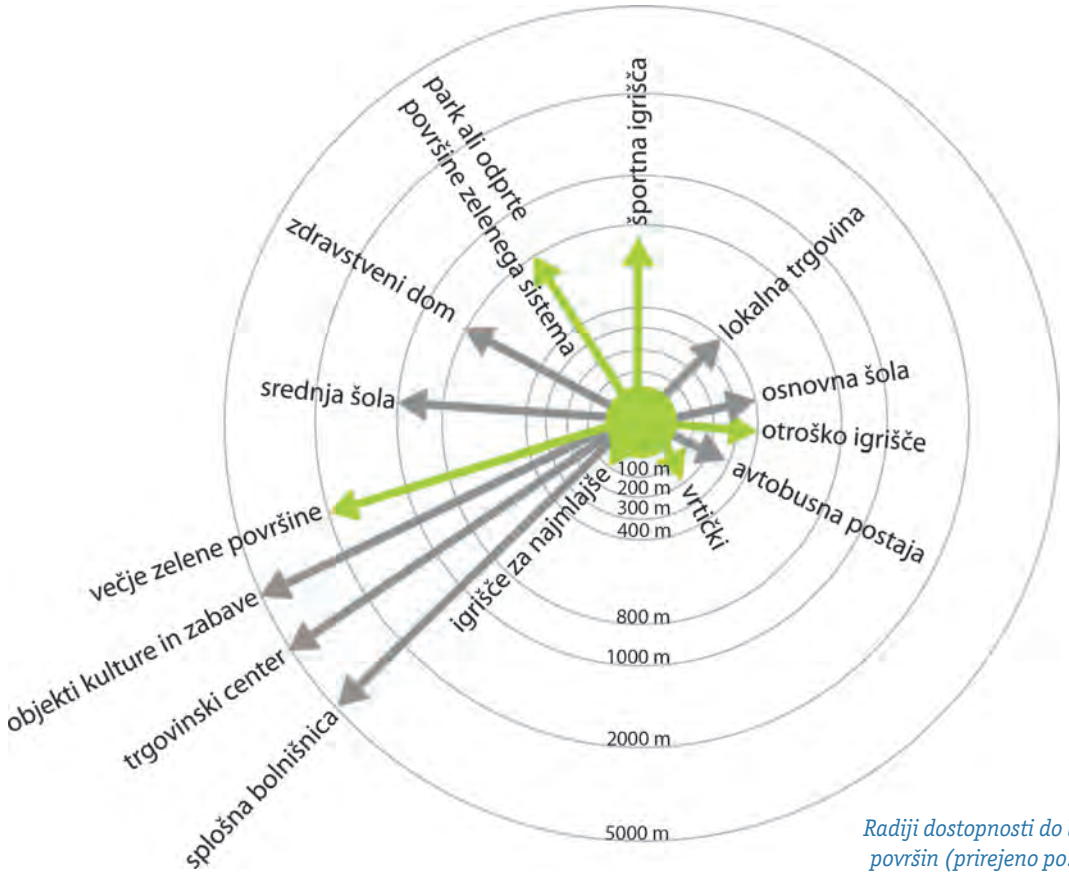
Javna in enakovredna dostopnost do zelenih površin mora biti omogočena vsem skupinam prebivalcev. Pri tem se upoštevajo tudi ranljive skupine in lokalni demografski trendi (npr. staranje prebivalstva), torej tudi družbeni in finančni vidiki. Odvisna je od lege in razporejenosti zelenih površin v širšem prostoru, prostorskih značilnosti območja, kakovosti povezav in dostopov, vidikov enakih možnosti za vse ter kakovosti in raznolikosti prostorskih ureditev, ki omogočajo možnost izbire. Javno dostopne zelene površine so v javni rabi in pod enakimi pogoji dostopne vsem uporabnikom.

Javno dostopnost površin za zagotavljanje dejavnosti na prostem opredeljuje tudi zakonodaja s področja graditve objektov in prostorskega načrtovanja. Kot je opredeljeno z novim gradbenim zakonom, je javna površina (kot so javna cesta, ulica, trg, tržnica, igrišče, parkirišče, pokopališče, park, zelenica in rekreacijska površina) opredeljena kot objekt v javni rabi, katerega raba je pod enakimi pogoji namenjena vsem. Zakon opredeljuje tudi univerzalno graditev in uporabo objektov, ki morajo biti dostopni vsem, ne glede na njihovo morebitno trajno ali začasno oviranost. Podrobneje so zahteve za pločnike, prehode za pešce in javne površine opredeljene v Pravilniku o univerzalni graditvi in uporabi objektov.

Zakon o urejanju prostora opredeljuje univerzalen in ustrezen dostop do družbene in gospodarske javne infrastrukture. Pri tem gre za vse »/.../ prostorske ureditve, namenjene izvajanju dejavnosti splošnega pomena, s katerimi se zagotavljajo dobrine, ki so v javnem interesu /.../« (3. člen ZUreP-2, 4. točka). Kot javne površine so navedene javne ceste, ulice, pasaže, trgi, tržnice, atriji, igrišča, parkirišča, pokopališča, parki, zelenice, rekreacijske površine in podobne površine. To so tudi prostori, kjer se izvaja največ vsakodnevne aktivnosti na prostem.

Z načrtovanjem se opredeljuje fizična dostopnost v smislu bližine zelene površine v povezavi z bivališči ali območji različnih centralnih dejavnosti (vzgoja, izobraževanje in šport), ta bližina se meri z razdaljo ali časom dostopa za pešca in kolesarja, bližino postaje in frekventnosti in javnega prevoza ter možnosti parkiranja za dostop do območja.

Poleg fizične dostopnosti je pri prostorskem in urbanističnem načrtovanju pomemben tudi vidik *univerzalne* dostopnosti, saj je šele takrat dosežena samostojna dostopnost do zelenih površin vsem uporabnikom (tudi gibalno oviranim, slepim in slabovidnim uporabnikom itd.). Če se zunanje zelene površine in javni prostor (zunanje javne površine), ki se uporablja



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

za dostop do njih, načrtujejo v skladu z načeli univerzalnega oblikovanja, je zagotovljena kakovostna ureditev, ki zagotavlja, da lahko vsi ljudje enakovredno dostopajo do zelenih površin in jih uporabljajo. Pri *univerzalnem* načrtovanju smo pozorni do ureditev dostopov, ki se nanašajo tako na zasnovo dostopnih poti (tlakovanje, nakloni, širina poti, načrtovanje talnega taktilnega vodilnega sistema ipd.) kot na jasnost opredelitev točk in pogojev vstopa, orientacije v prostoru, prepoznavnosti poti ipd.

Dostopnost je povezana tudi s percepcijo prostora in družbeno vključenostjo oziroma z občutkom pripadnosti.

Uravnotežena razmestitev, povezanost in zveznost zelenih površin

Uravnotežena razporeditev zelenih površin v naseljih je ključna, da so prostori za dejavnosti v zunanjem prostoru čim bolj enakomerno dostopni. V tem pogledu je še posebno pomembna enakovredna prostorska razporeditev večnamenskih zelenih površin, kot so na primer lokalni parki. Pomembni povezovalni elementi so lahko parkovne poteze, tematske poti, peš in kolesarske poti ter drugi odprti javni prostori naselja ali mesta.

Za zagotavljane enakovrednih možnosti za vse prebivalce je treba pri načrtovanju upoštevati število uporabnikov ali gostoto poselitve in razmestitev javno dostopnih zelenih površin ter to jasno prikazati v prostorskih aktih. Najustreznejši pristop celovitega načrtovanja uravnotežene razmestitve in povezanosti zelenih površin je zasnova zelenega sistema.

Na pogostost obiska nekega zunanjega prostora, tudi do zelene površine, spodbudno vpliva ustrezna (kratka) razdalja, zato je koristno, da se prostorske povezave načrtujejo na način, da ima posameznik za želeno aktivnost možnost izbire poti.

Možnosti izbire poti, zveznost in njihovo zankasto povezovanje spodbudno vpliva na uporabo zelenih površin za različne telesne dejavnosti

Privlačnost in prepoznavnost prostora za izvajanje telesne dejavnosti

Ker se ljudje gibamo po prostoru glede na različne motive in preference, je ključno ustvarjanje kakovostnega okolja, v katerem se kot uporabniki dobro počutimo. Ob udejstvovanju v pretežno naravnem okolju aktivnost ne pomeni samo krepitve telesa, temveč deluje na človeka kot celoto. Voda in zelenje imata neposreden vpliv na zaznavanje okolja, posebej privlačna za uporabo so zato območja z visokim vitalnim rastlinjem ter obrežja in obalni prostori.

Med naravnimi prvinami je treba v mestih ključno pozornost nameniti drevesom, ki pomembno vplivajo na kakovost in prijetnost okolja. Za zagotavljanje sence, ki ima veliko vlogo pri odločitvah za uporabo zunanjih prostorov v poletnih mesecih, je treba (v skladu s podnebnimi razmerami in prostorskimi možnostmi) predvideti dovolj dreves, njihovo primerno razmestitev in ustrezne vrste dreves z dovolj velikimi krošnjami. Za zagotovitev dolgoživosti dreves in s tem njihovega dolgoročnega učinka je treba posebno pozornost nameniti izboru vrst in zagotavljanju ustreznih razmer za sajenje in vzdrževanje.

Tako v mestih kot na podeželju so zelo pomemben dejavnik privlačnosti prostora za telesno dejavnost vodotoki in vodne površine ter njihova obrežja. Dostopnost in prehodnost voda in vodnih obrežij določa zakonodaja, a v praksi se to pogosto ne upošteva oziroma se javna dostopnost zmanjšuje tudi zaradi posegov v širšem prostoru urejanja. Zato je posebnega pomena, da sta javna dostopnost vode in prehodnost obrežij jasno opredeljeni tudi z načrtovanjem prostora in ta območja postanejo del zelenega sistema ali celovitega načrtovanja zelenih površin.

V okviru načrtovanja večjih urbanih območij v zadnjih desetletjih prihajajo v ospredje tudi vodne ureditve, pri katerih gre za trajnostno obravnavo vodnega režima v povezavi z uporabo meteorne vode, ureditvami drenažnih sistemov in drugih na naravi temelječih rešitev.

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.

Jasnost in prepoznavnost prostora sta ključna dejavnika za njegovo privlačnost za uporabo. Zato so še posebno pomembne vidno poudarjene naravne in ustvarjene prvine in ureditve, ki sooblikujejo prepoznavnost prostora in gradijo prostorsko identiteto nekega območja ter vplivajo na odnos, skrb in družbeno pripadnost. Ključne identitetne prvine v odprtem prostoru so lahko dejavnik razvoja območja za rekreacijo in prostočasne dejavnosti. Prepoznavne prvine omogočajo dobro orientacijo v prostoru, ki je pomemben dejavnik privlačnosti in varnosti za uporabo. Dobro orientacijo v prostoru omogoča ustrezno načrtovanje z upoštevanjem prostorskih razmerij, jasno vodenje po prostoru pa omogočajo hierarhična ureditev poti, umeščanje prostorskih poudarkov (ali vključevanje obstoječih v prostorsko sliko) in odpiranje pogledov.

Pri načrtovanju površin za posamezne dejavnosti je pomembno zavedanje o senzornih zaznavah, tako neprijetnih okoljskih vplivov (na primer smrad, hrup, prah, alergeni itd.) kot želenih (šum vode, šelestenje listja itd.). Predvsem v mestih je posebnega pomena ustvarjanje kakovostnega zvočnega okolja. K problematiki preobremenjenosti s hrupom ali neprijetnimi zvoki se pristopa na različne načine, od oblikovanja ovir do drugih načrtovalskih izzivov, povezanih s preoblikovanjem zvočnih vplivov in ustvarjanjem novih, z vidika zaznavanja prijetnejših (glede na posamezne lokacije, npr. fontana na trgu).

Na zadrževanje v odprtem prostoru mest in naselij ter udejstvovanje na njem pomembno vpliva tudi splošna okoljska kakovost. Povezana je z načrtovanjem prostora na splošno, odvisna pa je od uspešnosti prostorskih ureditev in upoštevanja lokalnih okoljskih značilnosti.

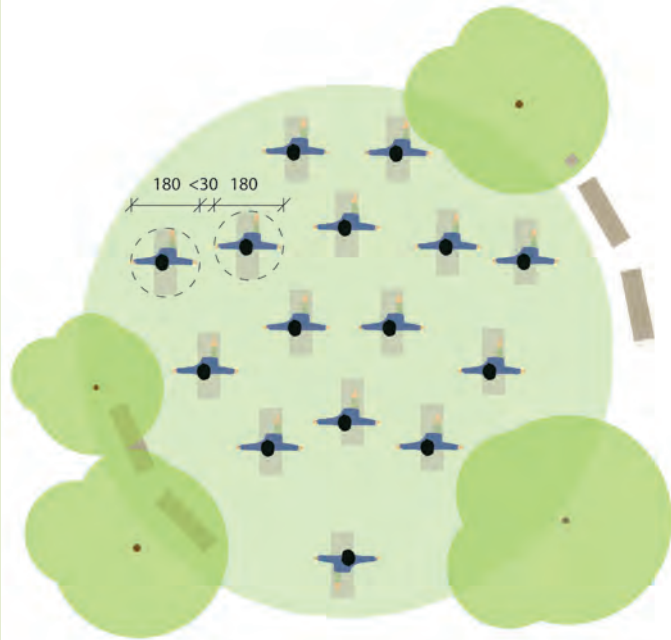
Merjenje zadovoljstva uporabnikov je učinkovit pristop spremljanja stanja tudi pri obravnavi tematike spodbujanja telesne dejavnosti. V nekaterih zahodnoevropskih mestih je že uveljavljeno merjenje zadovoljstva pešcev in kolesarjev v občinah kot del vsakoletnega pregleda aktivnosti na tem področju in spremljanja njihovih učinkov.

V okviru izdelave Strokovnih podlag za prostorsko načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti je bila v Kočevju izvedena anketa o zadovoljstvu pešcev in kolesarjev. Cilj ankete je bil pridobiti mnenje prebivalcev o trenutni ureditvi peš in kolesarskih poti in ugotoviti, ali so aktivnosti, ki jih je občina izvajala v zadnjih letih (npr. ureditve prostorov, ozaveščanje itd.), kakor koli vplivale na zadovoljstvo teh uporabnikov. Enaka anketa je bila namreč izvedena že leta 2016. Raziskava o trenutnem stanju je pokazala, da si prebivalci želijo predvsem bolje vzdrževane ceste, peš in kolesarske poti, zelene površine in urbano opremo. Primerjava rezultatov obeh anket je pokazala, da se je mnenje prebivalcev mesta o razmerah za hojo in kolesarjenje izboljšalo. Ker na področju urejanja omrežja poti in kolesarskih stez dopolnitev ali novih ureditev v dveh letih ni bilo, se sklepa, da so aktivnosti ozaveščanja (promocija kolesarjenja in hoje) pozitivno vplivale na dojemanje teh uporabnikov glede prostora.

Velikost območja za zagotavljanje uporabe

Za izvajanje telesnih dejavnosti je treba zagotoviti tudi ustrezen obseg in velikost območja, ki je predvideno za tovrstno rabo. Za aktivnosti, ki se izvajajo na enem mestu, na neki površini (prostorsko zgoščene dejavnosti), se velikost potrebnega prostora opredeljuje glede na potrebno ureditev ali prostorske značilnosti ter predvideno število hkratnih udeležencev. Upoštevati je treba, da se vrste telesnih dejavnosti razlikujejo tudi po tem, ali gre za skupinske oblike, ki se jih hkrati običajno udeležuje več ljudi različne starosti ali gre za bolj individualne dejavnosti posameznih udeležencev.

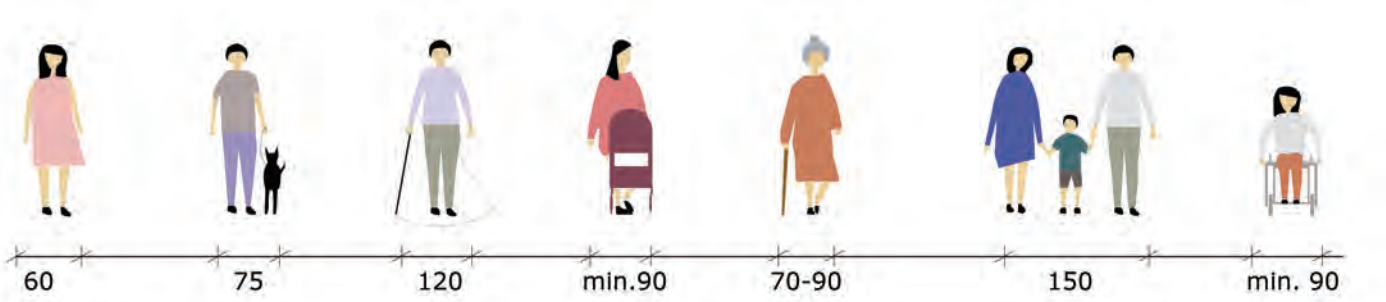
Skoraj 85 % od 176 vprašanih v občini Kočevje za svojo telesno dejavnost na prostem raje izbere prostor, kjer se srečujejo različne generacije, kot prostor, ki ga uporablja samo njihova generacija.



Minimalno potrebna površina za udobno izvajanje telesne dejavnosti posameznika v prostoru je odvisna od vrste telesne dejavnosti in predvidenega števila hkratnih uporabnikov (možnosti prostora). Za skupinsko telesno vadbo je treba v povprečju zagotoviti vsaj 3 m² za tip vadbe ustrezne odprte površine na osebo. K izračunu minimalne potrebne površine je vedno treba dodati še površino za zasaditev dreves za senčenje območja, dostop in dodatne elemente, kot so na primer klopi in koši za odpadke.

Za t. i. daljinske telesne dejavnosti, kot so hoja, tek, kolesarjenje in podobno, je treba glede na pričakovano vrsto gibanja in število ljudi ter prostor, na katerem potekajo, opredeliti širino poti, območje za elemente urejanja ob njej ter ustrezne prostorske razdalje in povezave.

Pristop opredeljevanja zadostnega obsega in velikosti zelenih površin je odvisen tudi od značilnosti posameznega naselja in prostorskih možnosti. V malih, redko poseljenih vaških naseljih z aktivnim kmečkim prebivalstvom so tako prostorske razmere kot potrebe prebivalcev glede zagotavljanja možnosti za telesno dejavnost drugačne kot v večjih urbanih centrih in v manjših podeželskih naseljih s pretežno nekmečkim prebivalstvom.



Minimalni prostor, ki ga različne skupine prebivalcev potrebujejo za udobno hojo ali vožnjo z vozičkom. Dimenzije se uporabljajo kot izhodišče za načrtovanje prostorskih ureditev (prirejeno po: Volk, 2000; Infrastruktura za pešce: Splošne usmeritve, 2017). Pri opredeljevanju širine poti je treba upoštevati možnost srečevanja uporabnikov, predvidenega načina skupne hoje, v paru, kot družina, skupina ter predvidenega števila hkratnih uporabnikov območja. Čim večje je število, širše poti je treba zagotoviti, saj je več možnosti, da se bodo uporabniki srečevali in/ali hodili skupaj.

Ustreznost možnosti površin za določeno dejavnost je zato treba vedno proučiti in opredeliti na podlagi lokalnih značilnosti: tipa naselja, demografske strukture prebivalcev in prostorskih možnosti.

V naseljih pogosto ni dovolj prostorskih možnosti za optimalno zagotavljanje javnih zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti vseh prebivalcev, zato je zelo pomembno, da se kot možnosti za razvoj vključijo in preverijo tudi ureditve zunanjega prostora, ki so (in bodo) načrtovane z drugačnimi razlogi. Tak primer so na primer zunanji prostori ob vrtcih in šolah, ki so namenjeni osnovni dejavnosti zavodov, a so tako zaradi svoje dobre opremljenosti (ki izhaja iz določil za načrtovanje teh objektov) kot (z določili zahtevane) dobre dostopnosti lahko zelo pomembna možnost tudi za lokalno skupnost. Še posebno, ker jih šola ali vrtec običajno ne uporablja prav v času, ko je interes drugih prebivalcev največji, to je popoldne, zvečer, ob koncu tedna, med prazniki in med počitnicami. Zato naj se pri načrtovanju in/ali prenovi obšolskega prostora (in zunanjega prostora vrtca) vedno preverijo tudi širše potrebe lokalne skupnosti in naj se vsaj del prostora nameni v skupno rabo. Pomen takega pristopa za splošno izboljšanje kakovosti okolja za telesno dejavnost utemeljujejo tudi mednarodna priporočila, ki odpiranje zunanjih prostorov šol za javnost opredeljujejo kot pomemben ukrep, pomen večnamenske izrabe šolskega prostora pa je opredeljen tudi v Navodilih za graditev osnovnih šol v republiki Sloveniji (2007).

ODPRTI PROSTORI OB VRTCIH IN ŠOLAH

Ureditev zunanjega prostora ob vrtcih ter ustreznost povezav do vrtcev in od vrtca do drugih rekreacijskih in parkovnih površin opredeljuje pravilnik, katerega določila za odprti prostor se osredotočajo na ustrezno oblikovanost, opremljenost in redno vzdrževanost igrišča in drugih površin ob stavbi. Igrišče mora biti osenčeno (predvsem z naravno senco – drevesi), zagotovljen mora biti prostor za igro starejših in mlajših otrok. Igrišče je namenjeno tako igranju na igralih kot prosti igri in drugim dejavnostim. Vrtci lahko za svoje potrebe uporabljajo tudi druge javne površine, ki so z območjem vrtca povezane z varnimi peš potmi.

Opremljenost odprtega prostora ob šolah je odvisna od šole, šolsko zemljišče običajno obsega šolsko dvorišče, igrišče, vrt, športna igrišča in dostope ter parkovne površine. Celostna ureditev obšolskega prostora zagotavlja ustrezno umeščenost različnih vrst dejavnosti (hrupnih, manj hrupnih ter na primer tistih, namenjenih izključno učnemu procesu itd.).

Opremljenost za zagotavljanje uporabe

Opremljenost zelenih površin se določi glede na potrebe predvidenih telesnih in drugih dejavnosti v prostoru (telesne dejavnosti ter pogostost in čas izvajanja telesne dejavnosti itd.) ter glede na lokacijo ali prostorske značilnosti. Različni prostori zahtevajo različno stopnjo opremljenosti, na primer:

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.

- osnovno urbano opremo (klopi, koši za smeti, pitniki, pergole, osvetlitev, za izvajanje telesne dejavnosti še igrala, naprave za telesno vadbo itd.),
- opremljenost z oznakami (za orientacijo – smerokazi) in projektnimi rešitvami za senzorno in gibalno ovirane uporabnike,
- dodatno opremo (javne sanitarije, shramba za kolesa in otroške vozičke, informacijske table, polnilnica kolesarskih gum, bar, restavracija, električni žari, vodni motivi, cvetlični motivi, zaščitne zasaditve, protihrupne zaščite, razstavni panoji, skulpture itd.).

Varnost

Za uporabnike zunanjih prostorov so privlačni prostori in prostorske povezave, ki ustrezajo zahtevam glede varnosti. Ta merila so splošna in sprejeta na širši družbeni ravni, nekatera pa so tudi zelo subjektivna, povezana z dojemanjem posameznika in družbe.

Vidiki varnosti so različni in se nanašajo na:

- varnost pred poškodbami in nesrečami,
- varnosti pred nasiljem,
- prometno varnost,
- varnost pred onesnaženjem.

Varnost pred poškodbami in nesrečami pri uporabi zelenih površin se zagotavlja z ustreznim izborom materialov in rastlin, ureditvijo prostora ter upoštevanjem priporočenih standardov za igrala in druge vidike načrtovanja otroških in drugih igrišč, grajenih elementov, načrtovanja za funkcionalno ovirane in vzdrževanja javnih površin.

Varnost pred nasiljem se zagotavlja z ustrezno osvetlitvijo, preglednostjo, prehodnostjo in vzdrževanjem območja, vključevanjem javnosti v načrtovanje in upravljanje ter v nekaterih primerih tudi z ograjami in nadzorom.

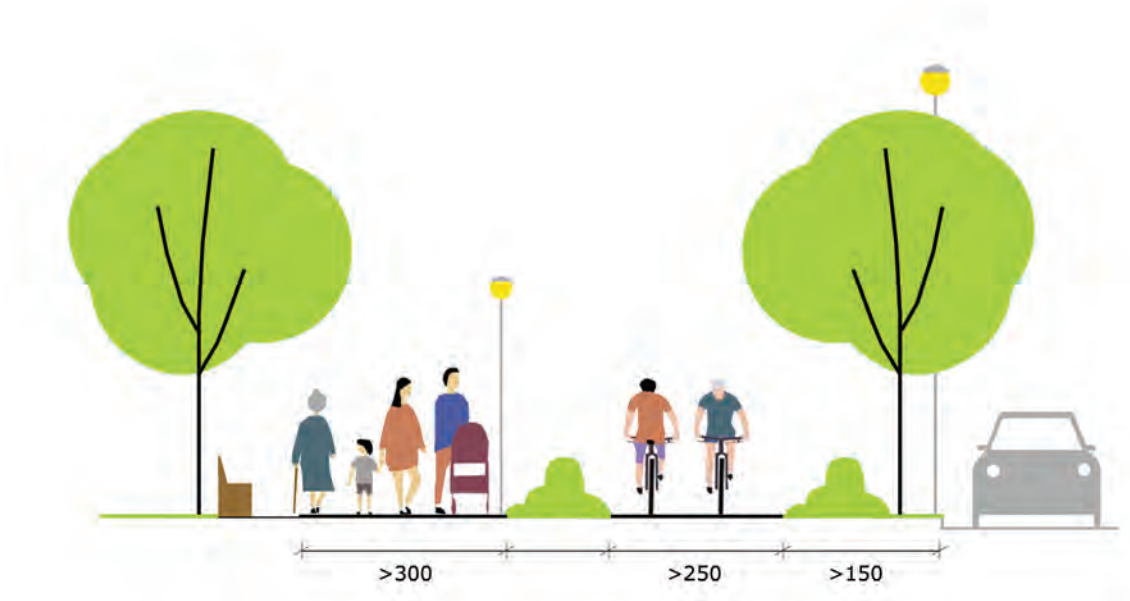
Prometno varnost je treba preveriti tako na območju dostopa do zelenih površin kot v okviru površine. Treba jo je zagotavljati predvsem z ustreznim ločevanjem različnih oblik prometa in oblikovanjem prostora (ločilni pasovi, označbe, tlakovanja, elementi).

Varnost in zaščito pred negativnimi vplivi z okolice je mogoče najustrezneje zagotavljati z oblikovanjem reliefa, zasaditve in drugih elementov, ki zmanjšujejo vpliv hrupa in drugih emisij.

Zagotavljanje ustreznega vzdrževanja

Za različna prostorsko sklenjena območja ali tipe zelenih površin je treba določiti pogostost vzdrževanja glede na specifičnost ureditev in obdobja (začetno obdobje po izvedbi ureditev, poznejše obdobje že vzpostavljene ureditve, sezonskost itd.). Vzdrževanje zelenih površin, predvsem večjih in kompleksnejših območij, naj se predvidi že v fazi izdelave projektne dokumentacije (na primer kot del krajinsko-arhitekturnega načrta).

Glede na intenzivnost ali pogostost vzdrževalnih ukrepov se zelene površine razvrstijo v posamezne kategorije, tem pa se določi stopnja intenzivnosti. Čeprav je običajno za vzdrževanje javnih površin odgovorna lokalna gospodarska javna služba, se v vzdrževanje zelenih površin vključuje tudi javnost (kot sodelovanje, obveščanje o konkretnih problemih itd.).



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.

Priporočila

Priporočila za načrtovanje zelenih površin

Priporočila po vrstah telesnih dejavnosti

Načrtovalski pristop k obravnavi telesne dejavnosti

Telesne dejavnosti z načrtovalskega stališča razlikujemo glede na to, ali potrebujejo sklenjen prostor ali pa vzpostavljeno in urejeno omrežje poti. S tega stališča je možno in smiselno opredeliti tri osnovne skupine telesnih dejavnosti, ki se med seboj razlikujejo glede na način in namen uporabe prostora:

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

2. daljinske dejavnosti (vezane na razdalje),

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

Priporočila so pripravljena kot skupna priporočila za vse vrste telesnih dejavnosti in glede na tri osnovne skupine telesnih dejavnosti. Pri tem je treba poudariti, da so priporočila v tem priročniku namenjena kot dopolnitev splošnih priporočil Ministrstva za okolje in prostor in se osredotočajo na kakovost načrtovanja zelenih površin z vidika spodbujanja telesne dejavnosti.

V okviru načrtovanja zelenih površin naj se za spodbujanje telesnih dejavnosti zagotovijo:

- ocena potreb po preskrbljenosti naselij z zelenimi površinami, vrednotenje in načrtovanje za opredelitev prostorov za izvajanje vseh treh osnovnih vrst telesnih dejavnosti glede na potrebe in zmožnosti obstoječih in potencialnih uporabnikov. Pomembno je, da se proučijo prostorski odnosi, da se upoštevajo lokalne prostorske značilnosti in specifične prostorske zahteve posameznih vrst telesnih dejavnosti (npr. potreba po neki velikosti površine, nekem načinu ureditve, opremljenosti itd.). Glede na možnost izvajanja dejavnosti se lahko opredelijo enonamenske zelene površine, ki so namenjene predvsem izvajanju ene vrste telesne dejavnosti, in večnamenske zelene površine, ki uporabnikom omogočajo izvajanje več vrst dejavnosti;
- preverjanje aktualnih potreb, motivacije, navad in prednostnih izbir prebivalcev v zvezi s telesno dejavnostjo v zunanjem okolju, ki se izvaja z vključevanjem deležnikov in metodami načrtovanja s sodelovanjem javnosti. Tako se povečuje tudi interes prebivalcev za aktiven življenjski slog, kar dolgoročno vpliva na njihovo ozaveščenost in spremembe navad;
- upoštevanje lokalnih pobud in skupin, ki spodbujajo različne oblike telesne dejavnosti in/ali izboljšave stanja in uporabe zelenih površin in drugih odprtih prostorov. Te imajo ključno vlogo pri opredelitvi, ohranjanju, vzdrževanju in opremljanju zelenih površin za spodbujanje telesnih dejavnosti;
- ustrezen tip prostora za izvajanje dejavnosti (tip zelene površine – npr. odprti prostor v soseski, ob javnem objektu, v gozdu itd.) in ustrezna urejenost teh površin;
- ustrezno velikost površine za predvideno število uporabnikov, ki se hkrati udejstvujejo na tej površini – tako imenovano kapaciteto prostora, ki je predvidena glede na lokalne potrebe in značilnosti (gostota in struktura prebivalstva, predvidevanje množičnih dogodkov);
- ustrezno bližino do teh površin (oz. do najbližje urejene javne zelene površine, ki omogoča telesne dejavnosti za različne skupine prebivalcev). Pri določitvi lokalnih standardov naj se upošteva 300 m kot najdaljša peš razdalja od območij bivanja do javne zelene površine;
- ustrezno dostopnost do teh zelenih površin, ureditev kakovostnih povezav do teh površin (za pešce in kolesarje ter za funkcionalno ovirane osebe), vzpostavitev povezav tudi do postajališč JPP;
- prednostno urejanje večnamenskih prostorov, ki omogočajo raznovrstno rabo (različne dejavnosti, različne skupine uporabnikov), predvidevanje možnosti souporabe prostora;
- ustrezno kakovost ureditve – predvsem so pomembne varnost, ugodna mikroklima in doživljajska privlačnost prostora, ustrezna opremljenost, urejenost in umeščenost v prostor (upoštevanje prostorskih značilnosti);

→ zagotavljanje smiselnih prostorskih povezav, za kar je pogosto pomembno predvideti načrtovanje prek administrativnih meja (prek enot urejanja prostora, meja občine itd.).

Prostorsko zgoščene telesne dejavnosti

V ta sklop so vključene vse dejavnosti, ki za svoje izvajanje potrebujejo sklenjen in ustrezno urejen odprti prostor oziroma zeleno površino. To pomeni, da obiskovalci v času izvajanja te dejavnosti ostajajo na neki lokaciji. Tovrstne dejavnosti so na primer razne igre z žogo in drugimi pripomočki, otroška igra (prosta igra ali z uporabo igral), fitnes in telovadba na prostem, joga na prostem, vrtnarjenje ter plezanje, plavanje, drsanje, jahanje (na hipodromu), igranje golfa in druge oblike telesnih dejavnosti na nekem strnjenem območju.

a. Zagotavljanje javne dostopnosti

→ V vseh naseljih je treba zagotoviti vsem prebivalcem enakovredne možnosti dostopa do ozelenjenega, javno dostopnega, oblikovanega odprtega prostora, ki se uporablja tudi kot prostor za izvajanje prostorsko zgoščenih dejavnosti.

→ Razdalja 250–300 m ali 5 minut hoje od bivališča do najbližje urejene javne zelene površine spodbuja posameznika k trajnostnemu premikanju (peš, s kolesom) in vpliva na pogostost obiska teh prostorov. K zagotovitvi te (najmanjše) razdalje in ureditvi ustreznih zelenih površin je treba stremeti tako v urbanih kot podeželskih naseljih.

→ Za doseganje dostopnosti je treba urejati ustrezno kakovost povezav (poti) do vseh zelenih površin ter prostorov, ki so urejeni, da se uporabniki na njih zadržujejo in izvajajo razne dejavnosti. Gre tako za tiste prostore, ki so v planskih aktih (z namensko rabo) opredeljeni kot zelene površine, kot tiste, ki so v sklopu drugih namenskih rab (poselitvena območja, vodotoki, gozdne površine, stoječe vode).

b. Zagotavljanje uravnotežene razmestitve, povezanosti in zveznosti

→ Nekatere zelene površine se načrtujejo kot večnamenski prostori, v katerih se lahko izvajajo različne dejavnosti. Pri ureditvah teh se upošteva možnost usklajevanja z novimi potrebami, ki se lahko pojavijo zaradi spremenjene strukture prebivalstva.

- Prostori, kjer se izvajajo prostorsko zgoščene dejavnosti, se medsebojno povezujejo. V strnjenih naseljih se s prehodnostjo prostora zagotavljajo ustrezno široke in opremljene povezave za spodbujanje telesne dejavnosti in uporabo trajnostnih oblik premikanja prebivalcev.

c. Zagotavljanje privlačnosti in prepoznavnost prostora za izvajanje telesne dejavnosti

- Z vidika prostorske prepoznavnosti in gospodarnosti izvedbe je treba oblikovanje prostorov za telesno dejavnost prilagajati lokalnim značilnostim. Pri urejanju je ključen predvsem krajinski oblikovalski pristop – oblikovanje reliefa, umestitev potrebne opreme, zasaditve za oblikovno členjenje, prijetnost okolja, senčenje, doživljajsko privlačnost, razporeditev poti in utrjenih površin ter izbor ustreznih materialov.
- Smiselno je, da se v neposredno v bližino območij z neprijetnimi okoljskimi vplivi (hrupa, prahu, alergenov) ne umeščajo prostori za izvajanje prostorsko zgoščenih dejavnosti. Upoštevajo naj se tudi izhodišča za oblikovanje zvočno ustreznih prostorov, ki jih podajajo evropske smernice Quiet Urban Areas (Bartalucci idr., 2015).
- Za načrtovanje kakovostnih in privlačnih prostorov za izvajanje raznih vrst telesnih dejavnosti je potreben celosten strokovni pristop.
- Privlačnost prostora opredeljujejo tudi:
  - doživljajska pestrost, spodbujanje raziskovanja in otroške igre,
  - ustvarjanje zavetja pred dežjem in soncem,
  - fleksibilnost za uporabo (travne ploskve in druge večnamenske površine)
  - dopolnilna oprema in ureditev (npr. redno vzdrževana javna stranišča, garderobe, ločena območja za pse ipd.).

d. Zagotavljanje ustrezne velikosti in obsega

- Zelene površine za razne vrste telesne dejavnosti je treba dimenzionirati glede na vrsto gibanja in pričakovano število sočasnih uporabnikov.
- Za izvajanje telesnih dejavnosti se spodbuja souporaba oziroma se omogoča javna raba površin za razne dejavnosti, na primer na zelenih površinah ob šolah in vrtcih (z določeno ureditvijo dostopnosti), na parkiriščih (z načini uporabe), na športnih igriščih (z načinom dostopnosti) ter v conah umirjenega prometa (v skladu z ureditvijo). Pri tem se spodbujajo povezovanja med deležniki (občine, zavodi), kot so na primer partnerstva glede vzdrževanja, upravljanja in zagotavljanja varnosti na teh območjih.
- V manjših naseljih in na območjih, kjer je na razpolago malo odprtega prostora, je za zagotavljanje zadostne količine zelenih površin za izvajanje telesnih dejavnosti smiselno, da se zagotovi vsaj ena skupna večnamenska javna površina.

e. Zagotavljanje ustrezne opremljenosti

- Za spodbujanje telesnih dejavnosti je treba zagotoviti ustrezno osnovno opremo, ki omogoča boljše izvajanje dejavnosti in dodatno opremo, ki podpira spremljajoče aktivnosti, kot so druženje, počitek, parkiranje koles, opazovanje, možnost nakupa pijače in hrane ipd. Za presojo ustreznosti opremljenosti prostora je treba spremljati uporabo in stanje zelenih površin in opreme.
- Za izvajanje aktivnosti na prostem je nujno, da se zagotavlja dovolj sence v poletnem času. Prednostno se senca zagotavlja z ustrezno velikimi drevesi, ki nudijo naravno osenčenost, z ozelenjenimi pergolami, pa tudi z senčnicami, nadstreški.

f. Zagotavljanje varnosti

- Varnost pred poškodbami se zagotavlja z ustrezno oblikovanimi grajenimi elementi (poti, senčnice, ograje in zidovi itd.) ter izborom materialov (neživi in živi material – npr. les, kovina, beton, zasaditve) in opreme (igrala, osvetlitev, klopi itd.), kar se strokovno ustrezno obravnava v pripravi projektne dokumentacije.
- Prometna varnost in varnost pred onesnaženjem se zagotavljata z ustreznim prostorskim umeščanjem, na primer varnost otroških igrišč se zagotavlja na način, da se ta

umeščajo v ustrezni oddaljenosti od prometnic ali z oblikovanjem ustreznih prostorskih preprek.

- Varnost pred nasiljem se prednostno zagotavlja z ustrezno osvetlitvijo, preglednostjo, prehodnostjo in vzdrževanjem območja, samo v skrajno problematičnih primerih tudi z ograjami in nadzorom.
- Varnost na splošno lahko izboljša tudi vključevanje lokalne skupnosti v načrtovanje urejanja in upravljanja prostora.

g. Zagotavljanje ustreznega vzdrževanja

- Na površinah, kjer se posamezna dejavnost izvaja pogosteje ali se izvaja več dejavnosti hkrati, je treba zagotavljati intenzivnejše vzdrževanje, takšne površine so namreč izpostavljene večjim obremenitvam. To so predvsem večnamenske površine, kot na primer parki in druge odprte in zelene površine z večjo gostoto uporabnikov in območja z več opreme, na primer trgi, območja vrtičkov, otroška igrišča itd.
- Zelene površine z vsebinsko pestrejšim programom in ureditvami pogosto potrebujejo tudi vsebinsko upravljanje z opredeljenim nosilcem razvoja.
- Način dolgoročnega upravljanja, vključno z vzdrževanjem prostora, je treba predvideti in opredeliti že v času načrtovanja.

Daljinske telesne dejavnosti

Daljinske telesne dejavnosti so tiste rekreacijske dejavnosti, pri katerih gre za aktivno premikanje po širšem odprtem prostoru, ko premagujemo neko razdaljo v linearnem ali krožnem poteku in se (običajno) vrnemo na isto izhodišče. V to skupino dejavnosti spadajo na primer pohodništvo, nordijska hoja, rekreacijska hoja, sprehajanje, tek, rolkanje, veslanje, jahanje, kolesarjenje, tek na smučeh, alpsko smučanje, turno smučanje, supanje, vadbe na trim stezah, učne dejavnosti na tematskih poteh itd.

Za doseganje ustrezne intenzitete ali učinka vadbe na telo je treba zagotoviti zvezne ureditve dovolj dolgih razdalj. Glede na različnost zmožnosti in potreb uporabnikov naj zasnova omogoča možnost izbire daljših in krajših poti. Da te prostore uporablja čim več uporabnikov, morajo imeti poti dovolj veliko doživljajsko vrednost, kar se lahko doseže le z ustreznim načrtovanjem.

Kot primerna infrastruktura za daljinske telesne dejavnosti se štejejo peš in kolesarske poti, ki so prostorsko ločene od površin cest, ustrezno široke (npr. vsaj 1,5 m), varne, opremljene s smerokazi in informacijskimi tablami in ustrezno umeščene v prostor. Poti so projektirane na način, da upoštevajo lokalno okolje, po katerem potekajo, v urbanem okolju so prednostno ozelenjene z drevoredi. Poti so lahko izjemoma tudi del površin cest, pri čemer se konfliktne situacije med uporabniki, zlasti med motoriziranimi in nemotoriziranimi, rešujejo z umirjanjem motornega prometa. Te povezave so pomemben del zelenega sistema na ravni naselij, občin in regij.

a. Zagotavljanje javne dostopnosti

- Pomemben dejavnik javne dostopnosti sta splošna prehodnost prostora in kakovost dostopa do izhodiščnih točk.
- Nujno je, da se ureditve za daljinske telesne dejavnosti neposredno povezujejo z zunanjim prostorom bivališč. Za ustrezne dostope do teh namenskih ureditev se štejejo pločniki, kolesarske steze in podobne povezave.
- 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.

b. Zagotavljanje uravnotežene razmestitve, povezanosti in zveznosti

- Za spodbujanje aktivnega življenjskega sloga je smiselno zagotoviti ustrezne peš in kolesarske povezave v občini, pri čemer je poudarek na zagotavljanju povezav med naselji in mesti ter med ključnimi programi v naseljih in v sklopu poselitvenih območij. 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). Samostojne ureditve, pomembnejše povezave in območja se plansko opredelijo kot elementi zelenega sistema.

- Za zagotavljanje povezav predvsem v naseljih ali delih poselitvenih območij se uporabi regulacijski element os prehodnosti prostora, ki je predviden po predlogu novega Pravilnika o pripravi OPN.
- Izhodišče za snovanje mreže poti za daljinske telesne dejavnosti so lahko turistične kolesarske in pohodniške poti, o katerih morajo biti na voljo ustrezne informacije, predvsem njihova dolžina, terenski potek, tip (makadamska, skozi gozd, po cesti) in primernost za uporabo (družinske, rekreacijske itd.). Te poti imajo navadno velike doživljajske možnosti (speljane so mimo raznih znamenitosti kulturne dediščine, arheoloških, turističnih in drugih zanimivosti ali po prepoznavni krajini).
- Na regionalni in medobčinski ravni se kot samostojne ureditve načrtujejo daljinske peš in kolesarske poti, ki so prednostno zvezne (brez prekinitev). Pri načrtovanju poti je ključno, da se prednostno umeščajo zunaj cestišča prometnih cest. Da bi jih prebivalci lahko redno uporabljali, je pomembno zagotoviti ustrezne peš in kolesarske povezave do njih, urediti vstopne točke, opremo in označevanje.

Za učinkovitost načrtovanja in dolgoročnega javnega ohranjanje omrežja peš in kolesarskih poti in povezav je pomembno, da se vsaj pomembnejši koridorji povezav (rezervacija povezovalnih peš in kolesarskih koridorjev) vključijo tudi v kartografske prikaze v prostorskih aktih.

c. Zagotavljanje privlačnosti in prepoznavnost prostora za izvajanje telesne dejavnosti

- Pomembni vidiki privlačnosti poti so doživljajska pestrost, menjavanje prizorišč, razgibanost terena ipd.
- Privlačnost poti se povečuje z načrtovanjem dolžin in ustreznih podlag (naravnih, tlakovanih, nedrsečih in nebleščečih, v nekaterih primerih tudi s taktilnim tlakovanjem itd.), glede na vrsto gibanja in lokalne značilnosti.
- Poti naj bodo primerno osenčene (vodijo naj skozi gozd, ob njih je osnovan drevored itd.), imajo naj ustrezne označbe za orientacijo in urejena počivališča (npr. klopi, koši za smeti in pasje iztrebke, ustrezna osvetlitev itd.).

d. 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).
- Ustrezne prostorske razdalje poti se ocenijo na podlagi priporočenih vrednosti dnevnih telesnih dejavnosti, pri tem se upoštevajo značilnosti, kot sta naklon poti, ključne točke na poti itd. Koristno je, da se pri načrtovanju omrežja poti stremi k čim večji povezanosti poti.
- Pri opredeljevanju obremenjenosti poti za daljinske dejavnosti naj se upoštevajo raznovrstne situacije – množični obiski, srečevanje različnih uporabnikov (tisti, ki so peš, kolesarji, jezdeci itd.), njihova večnamenskost, prehodnost in dostopnost (tudi servisni dovozi, uporaba poti kmetijskih strojev itd.). V skladu z vsemi vidiki je treba določiti potrebno širino poti.
- 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.

Za izboljšanje preskrbljenosti in možnosti ter z vidika racionalnosti naj se vedno preverijo možnosti večnamenske rabe poti na gozdnih in kmetijskih območjih, še predvsem za ohranjanje in vzpostavitev novih povezav čez ta območja (gozdovi, kulturna kmetijska krajina, obvodni prostori in vode so pomemben del možnosti za dejavnosti, ki se lahko ob ustreznih ureditvah in ukrepih upravljanja izvajajo nekonfliktno).

e. Zagotavljanje ustrezne opremljenosti

- Za izboljšanje njihove privlačnosti je treba ključne povezovalne rekreacijske poti opremiti s počivališči, kjer je mogoč počitek v senci.
- Na začetnih in ciljnih točkah rekreacijskih poti naj se uredijo parkirišča za kolesa (kadar so izhodišča oddaljena in poti bolj izletniške, tudi za avtomobile).
- Privlačnost za uporabo lahko izboljša tudi dodatna opremljenost območij vzdolž poti (npr. trim orodja, igralo itd.).

- Na podlagi starostne strukture prebivalstva in demografskih projekcij prebivalstva občine je treba zagotoviti ustrezen delež dobro dostopnih javnih poti, zasnovanih za uporabo starejših in gibalno oviranih.

f. Zagotavljanje varnosti

- Za zagotavljanje prometne varnosti in varnosti pred poškodbami in nesrečami se dimenzije povezav za pešce in kolesarje načrtujejo vsaj v skladu s pravilniki in usmeritvami, v katerih so opredeljeni minimalni standardi. V prostoru se lahko zagotavljajo tudi boljši pogoji. Smernice, ki jih je na tem področju izdalo Ministrstvo za infrastrukturo, opredeljujejo tudi druge priporočene elemente, ki jih je za zagotavljanje dobrih razmer za kolesarjenje vredno upoštevati.
- Za zagotavljanje varnosti pred nasiljem morajo ureditve omogočati prehodnost in vizualno preglednost (na primer prehodov in križišč) ter primerno osvetljenost povezav.
- 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.

g. Zagotavljanje ustreznega vzdrževanja

- Za prostore večje obremenitve, kot so priljubljene peš in kolesarske povezave, je treba zagotoviti celovito in dolgoročno upravljanje in intenzivnejše vzdrževanje.
- V primerih večnamenskih poti oziroma poti v sorabi je treba upravljanje in vzdrževanje dogovoriti skupaj z vsemi relevantnimi deležniki.

Telesna dejavnost kot način opravljanja poti

To so dejavnosti, ki se nanašajo na hojo, kolesarjenje in druge oblike vsakodnevne telesne dejavnosti, ki jih izvajamo zaradi dostopa do službe, šole, vrtca itd., torej aktivne vsakodnevne poti.

Cilj urejanja kakovostnih prostorov in povezav za pešce in kolesarje je, da se spodbuja njihova čim večja uporaba. Poleg tega, da omogočajo telesno dejavnost posameznika (hojo, kolesarjenje), 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.

Ob obravnavi urbanih območij je smiselno, da se določi omrežje ključnih peš in kolesarskih povezav, da se opredeli z analizo najkrajših poti od stanovanjskih območij do najpogostejših ciljnih destinacij (služba, vrtci in šole, trgovine, zdravstvena oskrba in prostočasne dejavnosti) ter do pomembnejših prometnih vozlišč (npr. do železniških postajališč, avtobusnih postaj). Smiselno je, da se na podlagi teh izhodišč načrtuje infrastruktura, ki prebivalcem omogoča varno, udobno in doživljajsko bogato hojo in kolesarjenje do teh ciljnih destinacij. Ob tem se upoštevajo tudi drugi trajnostni načini opravljanja poti (npr. s skirojem, tekom itd.).

Za vsa nova načrtovana stanovanjska območja se morajo načrtovati varne in privlačne peš in kolesarske poti za spodbujanje telesne dejavnosti lokalnih prebivalcev. Pri načrtovanju se morajo proučiti razdalje in omogočiti najkrajše poti od doma do glavnih servisnih območij, izobraževalnih ustanov, trgovin, avtobusnih postajališč, pokopališč, športnih, rekreacijskih in drugih območij prostočasnih dejavnosti. V omrežju poti naj bodo daljše poti prečno povezane z drugimi potmi. Treba je upoštevati različne situacije in tako zagotoviti ureditve za večjo obremenjenost omrežja ter predvsem njegovo povezanost in zveznost.

Načrtovanje za telesno dejavnost kot način opravljanja poti se neposredno povezuje z načrtovanjem prometa ali trajnostne mobilnosti.
Ta se v občinah načrtuje v okviru celostnih prometnih strategij.

Pri načrtovanju za spodbujanje hoje in kolesarjenja kot načina opravljanja poti naj se zagotovijo:

- prednostno umirjanje motornega prometa na hitrost, ki ne ogroža pešcev in kolesarjev (pešcem prijazna območja, območja umirjenega prometa, skupne prometne površine) oziroma ločevanje nemotoriziranega in motoriziranega prometa, kadar ni mogoča drugačna rešitev (ovire med cesto in potmi, ločeni poteki). Primerno načrtovana prometna infrastruktura zagotavlja prebivalcem prometno varne peš in kolesarske povezave. Za varno uporabo povezav za pešce in kolesarje je ključno umirjanje motornega prometa. Glede na lastnosti povezave se lahko opredeli ureditev, kot so območje omejene hitrosti (30–40 km/h), območje umirjenega prometa (10 km/h) ali območje za pešce (motorna vozila so prisotna le izjemoma in s hitrostjo pešcev). Ureditve naj omogočajo prehodnost in vizualno preglednost prehodov in križišč;
- da ima posameznik od svojega bivališča neposreden dostop do varne poti za hojo in kolesarjenje (stanovanjska območja v naseljih v okviru območij umirjenega prometa oziroma vsaj pločnik ali pločnik in kolesarska pot);
- kratke poti do ciljev opravljanja poti – zagotavljanje ustreznih razdalj in možnosti povezovanja ciljev za različne namene in opravke. Pri opredeljevanju sprejemljivih razdalj dostopnosti do ciljnih točk se upoštevajo tudi reliefne značilnosti prostora, prostorske prepreke (vodotoki, večje prometnice, neprehodna območja) in ambientalne kakovosti;

- → univerzalno načrtovanje kolesarskih in peš povezav (brez komunikacijskih in grajenih ovir, ustrezno za vse vrste funkcionalnih oviranosti, tudi za senzorno ovirane). Smiselno je, da se zunaj nivojski prehodi (ki veljajo za manj ustrezne) načrtujejo kot ambientalne, ne le tehnične rešitve;
- → varnost in udobnost poti, s preprosto prostorsko orientacijo, ambientalno prijetno, s čim več zagotovljene sence v poletnih mesecih;
- → upoštevanje potreb otrok (varne poti v šolo), starejših (opremljanje s klopmi) in drugih skupin, pri katerih se želi v lokalni skupnosti hoja še posebej spodbujati;
- → kakovost in doživljajska pestrost širšega območja ter ustrezna urbana opremljenost na ključnih točkah (označevanje, klopi, stojala za kolesa, senčenje, osvetlitev, počivališča itd.);
- → ureditev varnih in prijetnih dostopov do postajališč javnega prevoza;
- → povezovanje z razvojem potencialnih rekreacijskih in turističnih poti v okviru zelenih površin;
- → parkirišča za kolesa na ciljnih in prestopnih točkah najpogostejše uporabljenih poti. Priporočeno je, da vsaj večje občine poleg parkirnih normativov za avtomobile opredelijo tudi parkirne normative za kolesa.

Smiselno je, da se v manjših naseljih pozornost nameni omrežju poti do ključnih točk, na primer jedra kraja in pokopališča. Kjer so dostopi mogoči samo po regionalnih ali bolj prometnih cestah, naj se stremi k vzpostavitvi prostorsko ločenih povezav (zunaj cestnega telesa). Pri urejanju lokalnih cest naj se stremi k ureditvi ustrezno širokega pločnika in opreme.

Vključevanje vsebin v planske akte na različnih ravneh

Strateška raven – regionalna, medobčinska ali občinska

Zagotavljanje javnega zdravja je eno od pomembnih splošnih izhodišč strateških dokumentov in strateških delov prostorskih aktov. V kateri dokument se določila za načrtovanje zelenih površin z vidika zagotavljanja spodbujanja telesne dejavnosti vključujejo, je odvisno tudi od velikosti in tipa občine, saj nova zakonodaja predvideva, da bodo strateški del Občinskih prostorskih planov lahko (ne-mestne) občine prevzele iz Regionalnega prostorskega plana.

V regionalnih prostorskih planih in občinskih prostorskih planih je treba na strateški ravni opredeliti vizijo, cilje, prednostne naloge in izhodišča za načrtovanje prostora z upoštevanjem vidika omogočanja in spodbujanja telesne dejavnosti v zunanjem prostoru. Ta načelna določila so temelj za nadaljnje konkretnejše usmeritve na lokalni ravni.

Ker se spodbujanje telesne dejavnosti prednostno načrtuje na prostem, je pomembno, da se ta vsebina v prostorskih aktih veže na regionalni zeleni sistem na regionalni ravni (v okviru RPP) in zeleni sistem ali zasnovo zelenih površin na lokalni ravni (na ravni občine v okviru OPP, za naselja v okviru obravnave ureditvenih območij naselij in za mesta v okviru urbanističnih zasnov).

V podporo dostopnosti in spodbujanju telesne dejavnosti kot potovalnega načina se pristop načrtovanja zelenih površin in drugih odprtih prostorov se spodbujanje telesne dejavnosti medresorsko uskladi z načrtovanjem poti za pešce in kolesarje ter JPP iz zasnove prometne infrastrukture (in celostnih prometnih strategij).

Opredeliti in prikazati je treba uresničevanje načela enakovredne preskrbljenosti tako s stališča zagotavljanja ustreznega števila, razporejenosti, javne dostopnosti in raznolikosti ureditev zelenih površin, v katerih se lahko uresničujejo različne prostorsko zgoščene telesne dejavnosti, kot ustrezne dolžine, povezanost in narava zelenih površin za možnost uporabe javno dostopnih območij za rekreacijo v naravi.

Za to, da se tematike za vključevanje v prostorske akte ustrezno pripravijo, je priporočena izdelava celovitih strokovnih podlag, ki naj poleg analiz stanja, vrednotenja prostorskih problemov in potencialov ter evidentiranja potreb prebivalcev vključujejo tudi že konkretne usmeritve, kot so na primer opredelitev in usmeritev glede dejavnosti na podlagi prostorskih značilnosti, ključna območja razvoja, smernice za umeščanje v konkretnem prostoru, vzpostavljanje povezav ali omrežja rekreacijskih poti ter razvoj točk in območij, pomembnih za razne dejavnosti na prostem itd. V pripravo celovite presoje vplivov na okolje, še zlasti, če se predvidevajo velike spremem-

be v prostoru, je treba vključiti tudi kazalnike ustreznosti in kakovosti prostora za spodbujanje aktivnega življenjskega sloga.

Ponazoritev teh vsebin na kartografskih osnovah je ključna za upoštevanje prostorskih značilnosti. Izdelajo naj se samostojni prikazi ali pa naj se vsebine vključijo v prikaze zelenega sistema, sistema zelene infrastrukture ali zasnovo krajine, lahko pa tudi združeno z drugo sorodno vsebino.

S prikazi na konceptualni ravni in na karti (običajno manjšega merila ali glede na raven obravnave: regionalno, medobčinsko ali občinsko) se prikazujejo pomembne enote in območja (rekreacijska, zavarovana, turistična itd.), območja poselitve in povezave med njimi ter pomembne točke (na primer rekreacijske, kulture itd.).

Pomembno je jasno prikazati omrežja urejanja povezav nemotoriziranega prometa, tako državnega kot lokalnega pomena (državne povezovalne poti, povezave med kraji in lokalnimi jedri, rekreacijske in turistične povezave itd.).

Na strateški ravni se za mesta in večja naselja pripravi zeleni sistem, ki poleg opredelitve vizije, ciljev in prednostnih nalog določi tudi tipologijo zelenih površin glede na tip naselja, izhodišča za lokalne smernice in akcijski načrt za dolgoročni razvoj zelenih površin. Za prikaz usmeritev se vsebine spodbujanja telesne dejavnosti prebivalstva vključijo v okvir zelenega sistema ali samostojno kot prikaz sistema za spodbujanje gibanja prebivalcev. Za mogočo uporabo takega prikaza je nujno, da se vriše na kartografsko podlago.

Podrobnejša raven

Izpeljana splošna določila, opredeljene vidike za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti in prostorske prikaze na strateški ravni je treba v izvedbenih aktih natančneje opredeliti. To pomeni, da se morajo vključiti tako v splošna določila izvedbenega načrta, določila o posameznih namenskih rabah in določila za posamezne enote urejanja prostora.

V okviru tekstualnega dela odloka se predpisujejo zahteve za zelene in odprte površine, ki se vežejo na vse odprte površine na primer v okviru določil Splošnega PIP o oblikovanju okolice objektov, zasaditvah in urejanju odprtih površin in Splošnega PIP o urejanju odprtih površin.

Opredelijo naj se lokalni standardi in usmeritve za posamezne tipe zelenih površin, območja z ureditvijo zelenega sistema, za urejanje in vzdrževanje vseh zelenih površin in za analizo in spremljanje stanja zelenih površin. Priporoča se tudi opredelitev kratkoročnega izvedbenega akcijskega programa (na primer v okviru Odloka za urejanje podobe naselij).

V splošnih določilih je smiselno, da se poudari potreba po izdelavi ustrezne projektne dokumentacije, vključno z načrti krajinske arhitekture, za posebna območja večjega pomena ali kompleksnejših prostorskih ureditev pa izvedba projektnih natečajev.

Konkretna določila v prostorskih aktih, npr. v okviru prostorsko izvedbenih pogojev, naj obsegajo podrobne usmeritve (npr. po posameznih delih občine, glede na urbane in ruralne značilnosti itd.) za doseganje ustrezne preskrbljenosti, kakovosti zelenih površin in njihove dostopnosti za vse tri osnovne vrste telesnih dejavnosti. Usmeritve o teh dejavnostih se (glede na ustreznost) pojavljajo tudi v PIP ali prostorskih določilih o podrobnejših namenskih rabah ter v zvezi s posameznim prostorom v posameznih enotah urejanja prostora.

PRIMER VKLJUČEVANJA DOLOČIL NA PODROBNEJŠI RAVNI

Za podrobno namensko rabo stanovanjskih območij, v okviru katere je običajno, da so določeni faktor izrabe, faktor zazidanosti na gradbeni parceli in dopustne dejavnosti ter splošna merila za oblikovanje (predvsem za stavbe), naj se vključujejo tudi usmeritve za načrtovanje zelenih površin in javnega prostora.

Za SSs – urbana prostostoječa stanovanjska pozidava (tipologija zazidave: eno- ali dvostanovanjska prostostoječa hiša, dvojček) se na primer navedejo:

- potrebna je minimalno ena skupna (in sklenjena) zelena površina na območju z več kot 15 eno- ali dvostanovanjskimi stavbami. Minimalna velikost skupne zelene površine je 250 m^2 ali 5 m^2 na stanovanje;
- na stanovanjskem območju mora biti oblikovan skupni javni prostor, ki omogoča interakcijo, igro in rekreacijo prebivalcev, z ureditvami se omogoča souporaba prostora. Prostor naj bo ustrezno oblikovan in opremljen, zagotavlja naj ugodne mikroklimatske razmere, vidike varnosti in ustreza potrebam prebivalstva;
- na skupnih zelenih površinah je treba zagotoviti otroško igrišče ali ustrezno velik prostor za igro, območje skupnih zelenih površin naj se povezuje z drugimi deli naselja in okolico ali njegovim zaledjem;
- parkirišča morajo biti ozelenjena z drevesi itd.

Ker se na izvedbeni ravni prikazuje prostor s podrobnejšo namensko rabo prostora, določeno na podlagi prostorskih enot, je priporočljivo tematiko načrtovanja prostora za spodbujanje gibanja prikazati kot dodatno vsebino ali prikaz (na primer shema omrežja povezav in prostorov za izvajanje telesnih dejavnosti v območju s povezavami na sosednja območja, obstoječa in predvidena nova itd.). Zagotavljanje prostorov za različne vse telesne dejavnosti tako prikaže podrobneje in uporabi za nadgradnjo obravnave na posameznih območjih ali enotah urejanja prostora.

Viri in literatura

Albreht, A., Zapušek Černe, A. (2018): *Strateško načrtovanje dostopnosti: priročnik.* Ljubljana, Ministrstvo za okolje in prostor, Direktorat za prostor, graditev in stanovanja.

Appleyard, D. (1969): Why buildings are known: A predictive tool for architects and planners. *Environment and Behavior*, 1(2), str. 131–156.

Backović Juričan, A. (avt., ur.) in Verdnik, M. (2017): *Priporočila za promocijo telesne dejavnosti in preprečevanje sedečega vedenja v delovnem okolju: za delodajalce in promotorje zdravja pri delu.* Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Barton, H., Tsourou, C. (2000): Healthy urban planning. Köbenhavn, Svetovna zdravstvena organizacija, Regionalni urad za Evropo.

Bartalucci, C., Borchi, F., Carfagni, M., Governi, L., Zonfrillo, G., Aspuru, I., idr. (2015): *Guidelines for the Identification, Selection, Analysis and Management of Quiet Urban Areas.* Dostopno na: http://www.quadmap.eu/wp-content/uploads/2012/01/Guidelines_QUADMAP_ver2.0.pdf (sneto 20.2. 2019).

Beebeejaun, Y. (ured.) (2016): The Participatory City. Berlin, Jovis.

Cavill, N., Kahlmeier, S., in Racioppi, F. (ur.) (2007): *Telesna dejavnost in zdravje v Evropi: Dokazno gradivo za ukrepanje.* Köbenhavn, Svetovna zdravstvena organizacija, Regionalni urad za Evropo.

Canter, D. (1977): The Psychology of Place. London, Architectural Press.

Consult, R., Bührmann, S., Wefering, F., Rupprecht, S., Plevnik, A., Mladenovič, L., Balant, M., in Ružič (2012): *Trajnostna mobilnost za uspešno prihodnost: Smernice za pripravo celostne prometne strategije.* Ljubljana, Ministrstvo za infrastrukturo in prostor.

Edwards, P., in Tsouros, A. D. (2006): *Promoting physical activity and active living urban environments: The role of local governments.* Köbenhavn, Svetovna zdravstvena organizacija, Regionalni urad za Evropo.

Egorov, A. I., Mudu, P., Braubach M. in Martuzzi, M (ur.) (2016): *Urban Green Spaces and Health: a Review of Evidence.* Köbenhavn, Svetovna zdravstvena organizacija, Regionalna pisarna za Evropo.

Evropska komisija (2010): Evropa 2020: *Strategija za pametno, trajnostno in vključujočo rast.* Bruselj.

Evropska komisija (2013): Communication from the commission to the European parliament, the Council, the European economic and Social committee and the Committee of the regions: Green infrastructure (gi) – enhancing Europe's Natural Capital. Bruselj.

Evropska komisija (2008): *Smernice EU o telesni dejavnosti: Priporočeni ukrepi politike za spodbujanje telesne dejavnosti za krepitev zdravja.* Bruselj, Generalni direktorat Evropske komisije za izobraževanje in kulturo.

Evropska komisija (2013): *EU priporočila o telesni dejavnosti za krepitev zdravja med sektorji.* Bruselj, Generalni direktorat Evropske komisije za izobraževanje in kulturo.

Evropska komisija: Eurostat. Dostopno na: https://ec.europa.eu/eurostat/home? (sneto 20.2.2018).

Forest Research (2010): *Benefits of green infrastructure:* Report by Forest Research. Farnha, Forest Research.

Goličnik, B. (2005): *Vedenjski zemljevidi ljubljanskih trgov in parkov: Novi izzivi in pogledi na načrtovanje in urejanje prostora.* Ljubljana, Urbanistični inštitut Republike Slovenije.

Gradbeni zakon. Uradni list Republike Slovenije, št. 61/2017 in 72/2017 – popr.

Hočevar Grom, A. (2019): *Zdravje v občini.* Prispevek je bil predstavljen na delavnici z naslovom Posvetovalna medresorska delavnica na temo priprave splošnih smernic s področja javnega zdravja z vidikov načrtovanja zelenih površin za spodbujanje telesnih dejavnosti prebivalstva in omogočanje zdravega življenjskega sloga, ki je potekala 9. 5. 2019 na Urbanističnem inštitutu Republike Slovenije v Ljubljani. Tipkopis.

Knific, T. (avt., ur.), Backović Juričan, A. (avt., ur.), Djomba, J. K., Zupančič Tisovec, B., Šćepanović, D. in M., Petrič, M. (ur.) (2018): *Gibam se: Delovni zvezek za udeležence delavnice: Z vztrajnostjo in ozaveščenostjo skupaj do boljšega zdravja.* Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije (2013): *Gibanje: Telesno dejavni vsak dan.* Ljubljana.

Internet 1: http://www.quadmap.eu/ (sneto 15. 3. 2019).

Internet 2: http://www.trendy-travel.eu/index.phtml?id=2011 (sneto 14. 6. 2018).

Inštitut za politike prostora (2018): *Strategija varstva in razvoja za učinkovito upravljanje zelenih površin.* Dostopno na: https://ipop.si/2018/07/17/strategija-varstva-in-razvoja-za-ucinkovito-upravljanje-zelenih-povrsin/ (sneto 15. 5. 2019).

Jakovljević, M., in Knific, T. (2015): *Test telesne pripravljenosti za starejše (Senior fitness test-SFT): Kratka navodila za izvajalce poglobljenega testiranja za starejše.* Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Jacobs, A. B. (1995): Great Streets. London, MIT Press.

Lynch, K. (1960): *The image of the city.* Cambridge, MIT Press.

Maučec Zakotnik, J., Backović Juričan, A. in dr. (2019): *Z gibanjem do zdravja.* Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Maučec Zakotnik, J. (ur.), Knific, T. (ur.), Backović Juričan, A. (ur.), Djomba, J. K. (ur.) (2012): *Z gibanjem do zdravja : Preprost priročnik za aktivno življenje v odrasli dobi.* Ljubljana, Inštitut za varovanje zdravja.

Ministrstvo za infrastrukturo Republike Slovenije (2017): *Infrastruktura za pešce: Splošne usmeritve.* Ljubljana.

Ministrstvo za šolstvo in šport (2007): *Navodila za graditev osnovnih šol v Republiki Sloveniji.* Ljubljana.

Ministrstvo za zdravje (2018): *Akcijski načrt za izvajanje Resolucije o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 do leta 2018.* Ljubljana.

Neuvonen, M., Sievänen, T., Tönnes, S., in Koskela, T. (2007): Access to green areas and the frequency of visits: A case study in Helsinki. *Urban Forestry & Urban Greening,* 6(4), str. 235–247.

Nikšič, M. (2008): *Povezovanje urbanih mikroambientov v prepoznavno celoto.* Doktorska disertacija. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za arhitekturo.

Nikšič, M., Goršič, N., Tominc, B., Selloni, D., Galluzzo, L., Fassi, D., idr. (2018): *Human Cities: Challenging the city scale 2014–2018: Investigation.* Saint-Etienne, Cité du design.

Očkerl, P., Cerar. A., Simoneti, M., in Peterlin, M. (2017): *Priročnik za boljše in lažje sodelovanje z javnostjo pri urejanju prostora.* Ljubljana, Inštitut za politike prostora.

Pravilnik o kolesarskih površinah. Uradni list Republike Slovenije, št. 36/2018.

Pravilnik o univerzalni graditvi in uporabi objektov. Uradni list RS, št. 41/2018.

Pravilnik o normativih in minimalnih tehničnih pogojih za prostor in opremo vrtca. Uradni list Republike Slovenije, št. 73/2000, 75/2005, 33/2008, 126/2008, 47/2010 in 47/2013.

Pravilnik o zahtevah za zagotavljanje neoviranega dostopa, vstopa in uporabe objektov v javni rabi ter večstanovanjskih stavb. Uradni list Republike Slovenije, št. 41/2018.

Prostorski red Slovenije. Uradni list Republike Slovenije, št. 122/04, 33/07 – ZPNačrt in 61/17 – ZUreP-2.

Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025. Uradni list Republike Slovenije, št. 58/2015.

Resolucija o nacionalnem programu športa v Republiki Sloveniji za obdobje 2014–2023. Uradni list Republike Slovenije, št. 26/2014.

Roe, J. J., Ward Thompson, C., Aspinall, P. A., Brewer, M. J., Duff, E. I., Miller, D., idr. (2013). *Green space and stress: Evidence from cortisol measures in deprived urban communities. International journal of environmental research and public health.* Dostopno na: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3799530/ (sneto 15. 3. 2019).

Science for Environment Policy (2012): *The Multifunctionality of Green Infrastructure.* Bruselj, Evropska komisija.

Shackell, A. in Walter, R. (2012): *Greenspace design for health and well-being: Forestry Commission Practice Guide.* Edinburgh, Forestry Commission.

Silveirinha de Oliveira, E., in Ward Thompson, C. (2015): Green infrastructure and health. V: Sinnett, D., Smith, N., in Burgess, S. (ur.): *Handbook on Green Infrastructure,* str. 11–29. Northhampton, Edward Elgar Publishing.

Simoneti, M. (2016): *Celovit sistem ukrepov za urejanje javnih zelenih površin v slovenskih naseljih.* Doktorska disertacija. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za gradbeništvo in geodezijo.

Simoneti, M., Vertelj Nared, P., in Ažman, T. (2019): Univerzalno oblikovanje – oblikovanje za vse. *Rehabilitacija,* 18(1), str. 90–94.

Smardon, R. C. (1988). Perception and Aesthetics of the Urban Environment: Review of the Role of Vegetation. *Landscape and Urban Planning,* 15(1-2), str. 85–106.

SZO (Svetovna zdravstvena organizacija, 2004): *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health.* Ženeva.

SZO (Svetovna zdravstvena organizacija, 2010): *Parmska deklaracija o okolju in zdravju.* Parma.

SZO (Svetovna zdravstvena organizacija), Regionalni urad za Evropo (2014): *Zdravje 2020: Temeljna evropska izhodišča za vsevladno in vsedružbeno akcijo za zdravje in blagostanje.* Köbenhavn.

SZO (Svetovna zdravstvena organizacija, 2016): *Global Report on Urban Health: Equitable, Healthier Cities for Sustainable Development,* Ženeva.

SZO (Svetovna zdravstvena organizacija, 2017): *Ostravska deklaracija.* Ostrava.

SZO (Svetovna zdravstvena organizacija, 2019): *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep: for children under 5 years of age.* Ženeva.

Šuklje Erjavec, I., Kozamernik, J., Balant, M., Nikšič, M. (v tisku): *Zeleni sistem v mestih in naseljih: Usmerjanje razvoja zelenih površin.* Ljubljana, Ministrstvo za okolje in prostor.

Šuklje Erjavec, I., Miklavčič, T., Rogelj, A., in Jerman, Z. (ur.) (2016): *Nacionalno poročilo o urbanem razvoju: Habitat III.* Ljubljana, Ministrstvo za okolje in prostor, Direktorat za prostor, graditev in stanovanja.

Šuklje Erjavec, I. (1994): *Odnos med funkcijo in obliko v krajinski arhitekturi.* Magistrsko delo. Ljubljana, Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta, Oddelek krajinske arhitekture.

Vodeb, V. (2009): *Enake možnosti v prostorskem načrtovanju: Priporočila za prostorske analize na lokalni ravni.* Ljubljana: Urbanistični inštitut Republike Slovenije.

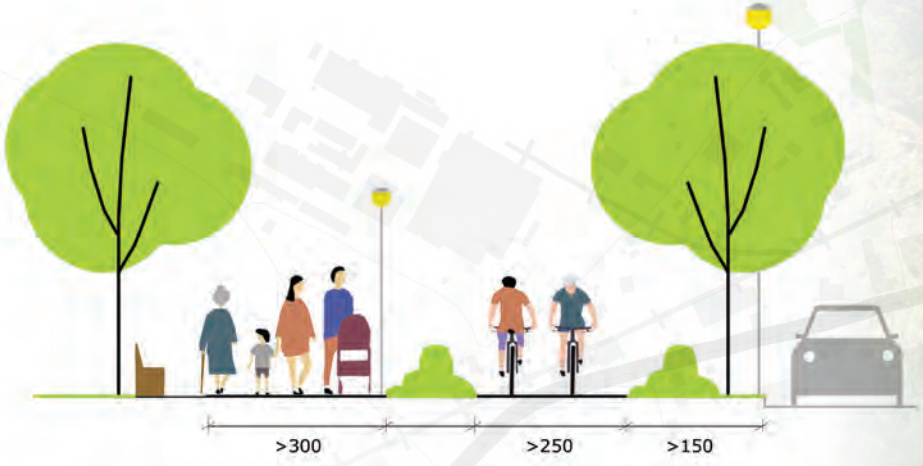
Vodeb, V. , Vodeb, G. (2015): Spatial analysis of the public library network in Slovenia. *Journal of library administration,* 55 (3), str. 202-220.

Volk, M. (2000): *Načrtovanje in prilagajanje grajenega okolja v korist funkcionalno oviranim ljudem.* Ljubljana, Urbanistični inštitut Republike Slovenije.

Zakon o lokalni samoupravi (ZLS). Uradni list Republike Slovenije, št. 94/07.

Zakon o urejanju prostora (ZUreP-2). Uradni list Republike Slovenije, št. 61/2017.

Zakon o športu (ZSpo). Uradni list Republike Slovenije, št. 29/2017 in 21/2018.

Zaletel-Kragelj, L., Eržen, I. & Premik, M., 2007: *Uvod v javno zdravje.* Ljubljana, Medicinska fakulteta Univerze v Ljubljani.

URBANI IZZIV
PUBLIKA CELJE