



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



SPORT DLA WSZYSTKICH W PRZESTRZENI MIASTA

Przegląd rozwiązań przestrzennych
i programów aktywizujących
w wybranych krajach

Analiza desk-research

Raport opracowała dr inż. arch. Małgorzata Kostrzevska
Czerwiec 2016



Spis treści

1	Funkcja sportu i formy aktywności fizycznej we współczesnym mieście	3
1.1	Definicje i przedmiot opracowania	3
1.2	Współczesne uwarunkowania podejmowania aktywności fizycznej przez mieszkańców miast	4
1.3	Współczesne formy aktywności fizycznej i powiązana z nimi miejska infrastruktura	6
1.3.1	Formy aktywności fizycznej w przestrzeni miast	6
1.3.2	Infrastruktura formalna	7
1.3.3	Infrastruktura nieformalna	7
2	Specyfika urządzeń i programów sportowych w wybranych krajach świata ..	8
2.1	Uzasadnienie doboru państw i reprezentatywnych przykładów	8
2.2	Studia przypadków – przykłady europejskie	9
2.2.1	Skandynawia (Dania i Szwecja)	9
2.2.2	Holandia	12
2.2.3	Wielka Brytania	13
2.3	Studia przypadków - przykłady północnoamerykańskie	15
2.3.1	Stany Zjednoczone	15
2.3.2	Kanada	17
2.4	Studia przypadków – przykłady australijskie	18
2.4.1	Plenerowe miejsca ćwiczeń	18
2.4.2	Wielofunkcyjne tereny zabaw i rekreacji	20
2.4.3	Osiedlowe tereny i obiekty sportowe	21
2.4.4	Park Olimpijski w Sydney	21
3	Kategorie współczesnych ogólnodostępnych miejskich terenów i urządzeń sportowych	23
3.1	Urządzenia rekreacji i zabaw dla dzieci i całych rodzin	23
3.2	Urządzenia dla nastolatków i młodzieży	24
3.3	Tereny i urządzenia sportowe dla dorosłych	25
3.4	Tereny i urządzenia dla seniorów (65+)	26
3.5	Systemy rekreacyjno-sportowe w mieście	27
3.6	Urządzenia integrujące i włączające	29
4	Podsumowanie – możliwość implementacji omówionych rozwiązań w warunkach polskich	32
	Źródła:.....	34



1 Funkcja sportu i formy aktywności fizycznej we współczesnym mieście

1.1 Definicje i przedmiot opracowania

Sport jest istotnym i przybierającym na znaczeniu zjawiskiem społecznym i gospodarczym. Niniejsze opracowanie dotyczy identyfikacji współczesnych form sportu (rozumianego jako aktywność fizyczna) w przestrzeni miast, powiązanej infrastruktury (urządzeń, obiektów i terenów sportowych) oraz programów aktywizujących i włączających mieszkańców miast, przedstawienie dobrych praktyk i rozwiązań przestrzennych w wybranych krajach Świata oraz możliwości ich implementacji w warunkach polskich.

Mówiąc o sporcie, urządzeniach sportowych oraz formach aktywności sportowej, na wstępie konieczne jest przywołanie definicji sportu oraz sportu dla wszystkich (sportu powszechnego). Pojęcie „sportu”, według definicji ustalonej przez Radę Europy, oznacza „wszelkie formy aktywności fizycznej, które poprzez uczestnictwo doraźne lub zorganizowane, stawiają sobie za cel wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej, rozwój stosunków społecznych lub osiągnięcie wyników sportowych na wszelkich poziomach” („Biała księga na temat sportu”, 2007). Natomiast pojęcie „sportu powszechnego”, zastępowanego coraz częściej pojęciem „sportu dla wszystkich” (ang. *Sport for All*), oznacza „każdą aktywność ruchową, do której włączać należy przedstawicieli wszystkich grup społecznych, niezależnie od wieku i stopnia sprawności. Jego celem nie jest dążenie do profesjonalizacji, ale sama przyjemność wypływająca z ruchu, z przebywania z innymi oraz potrzeba troski o własne zdrowie i dobre samopoczucie” (Gołdys *et al.*, 2012). Sport dla wszystkich jest uznawany i realizowany na całym świecie, przez wszystkie instytucje sportowe, z Międzynarodowym Komitetem Olimpijskim włącznie.

Warto zauważyć, że powyższe określenia definiują sport bardzo szeroko, włączając w to pojęcie wszelkie formy aktywności ruchowej, w tym także rekreację ruchową, ćwiczenia dla przyjemności i zdrowia. Jest to o tyle ważne, że niniejsze opracowanie dotyczy przede wszystkim uczestnictwa w sporcie dla wszystkich i projektowania ogólnodostępnych urządzeń sportowych. Sport kwalifikowany, którego celem jest osiąganie wyników sportowych i profesjonalizacja, nie jest przedmiotem tego raportu. Zatem za każdym razem, gdy w niniejszym opracowaniu jest mowa o sporcie, należy rozumieć to pojęcie przede wszystkim jako sport dla wszystkich, rekreację ruchową, dowolne formy aktywności fizycznej podejmowane w czasie wolnym i dla przyjemności. Pojęcia te mogą występować zamiennie, gdyż, według powyższych definicji, rekreacja ruchowa zawiera się w pojęciu sportu i sportu powszechnego, chociaż rekreacja nie dotyczy na ogół konkretnych dyscyplin sportowych (ze szczegółowymi definicjami wszystkich tych pojęć można zapoznać się w „Programie Rozwoju Sportu do roku 2020”, opracowanego przez Ministerstwo Sportu i Turystyki, 2015).

W niniejszym raporcie przedmiotem opracowania jest wskazanie możliwości uczestnictwa mieszkańców miast w sporcie i rekreacji ruchowej poprzez korzystanie z ogólnodostępnych terenów i obiektów sportowych w przestrzeni miast. Szczególny nacisk położony jest zatem na zjawisko sportu powszechnego, w ramach którego rozwijane są programy aktywizujące, włączające i zwiększające partycypację obywateli we wszelkich dostępnych formach aktywności fizycznej.

1.2 Współczesne uwarunkowania podejmowania aktywności fizycznej przez mieszkańców miast

Uczestnictwo w sporcie mieszkańców miast uwarunkowane jest wieloma zjawiskami. Podejmowanie aktywności fizycznej wydaje się być odpowiedzią i zarazem receptą na siedzący, miejski tryb życia, gdzie odległości pomiędzy domem a pracą pokonuje się przeważnie samochodem lub komunikacją publiczną. Cechą charakterystyczną wielkich miast jest z kolei zanik stosunków społecznych, sąsiedzkich, alienacja i atomizacja (zjawisko funkcjonowania pojedynczych osób, które przyjechały za pracę i nie nawiązały lokalnych relacji sąsiedzkich, nie funkcjonują poza środowiskiem zawodowym). Uczestnictwo w sporcie, zwłaszcza w pobliżu miejsca zamieszkania, może stać się odpowiedzią na ten brak. Z drugiej strony zauważalna jest presja medialna na szczupłą sylwetkę, zdrowy, młody wygląd, modne są sportowe stroje, rozwija się rynek produktów i gadżetów (w tym aplikacji na smartfony) związanych z uprawianiem sportu i prowadzeniem zdrowego, aktywnego trybu życia. Coraz liczniejsze są kampanie społeczne, akcje aktywizujące o lokalnym („Bitwa na Kilometry” – Gdańsk i inne miasta Europy), krajowym („Cała Polska biega”) czy nawet kontynentalnym zasięgu („European Cycling Challenge”). Nie wszyscy mieszkańcy miast są jednak w ten proces włączeni, istnieją bowiem liczne bariery w podejmowaniu aktywności fizycznej.

Z badań wynika, że zarówno w skali kraju („Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2012 r.”, GUS), jak i reprezentatywnego dużego miasta („Strategia Rozwoju Sportu Miasta Katowice do 2020 roku”, 2012), z punktu widzenia mieszkańców miast najistotniejsze są działania na rzecz partycypacji w sporcie dla wszystkich. Około 2/3 respondentów w kraju i ponad 51% w Katowicach wskazuje, jako główny powód uprawiania sportu, przyjemność i zabawę, a następnie: dbanie o własne zdrowie i poprawę kondycji fizycznej, dbanie o ładny wygląd, poprawę samopoczucia psychicznego i możliwość spotykania się z ludźmi. Z kolei w pytaniu o stosunek do zawodów sportowych (amatorskich), aż 65% respondentów zadeklarowało, że nie zamierza brać udziału w zawodach w przyszłości, a ponad 52% nie brało udziału do tej pory. Wyniki tego badania pokazują, że współczesny sport ma być przede wszystkim źródłem radości i przyjemności, a nie rywalizacji – zapracowani mieszkańcy miast nie tęsknią za dodatkowym stresem związanym ze współzawodnictwem, natomiast znacznie bardziej potrzebne jest im odręczenie psychiczne.

Aby właściwie odpowiedzieć na zapotrzebowanie mieszkańców miast w zakresie infrastruktury sportowej i rekreacyjnej, należy także dobrze zidentyfikować bariery, które uniemożliwiają bądź zniechęcają do uczestnictwa w aktywności ruchowej. Z powyższych badań jednoznacznie wynika, że zdecydowanie najczęściej wskazywaną barierą jest brak czasu (ponad 32% badanych w kraju i ponad 51% w Katowicach). Kolejnymi barierami są: brak chęci i zainteresowania, zbyt wysokie koszty uczestnictwa i sprzętu, stan zdrowia, wiek, brak odpowiedniej infrastruktury i towarzystwa. Jednocześnie najbardziej ulubionymi formami ruchu są jazda na rowerze i pływanie, a po nich gry zespołowe: piłka nożna, siatkowa i koszykowa – zwłaszcza u mężczyzn, podczas gdy kobiety preferują aerobik, fitness, jogę i piłkę siatkową.

Podsumowując powyższe wyniki badań w kontekście infrastruktury sportowo-rekreacyjnej, wydaje się, że największe znaczenie mają obiekty i tereny w pobliżu miejsca zamieszkania (aby nie tracić czasu na dojazdy), ogólnodostępne (bezpłatne), dające możliwość podejmowania aktywności w towarzystwie rodziny lub znajomych, bez rywalizacji, w przyjemnej, niezobowiązującej atmosferze umożliwiającej relaks i odprężenie. W miastach szczególnie istotna wydaje się kwestia odpowiedniego projektowania dróg i ścieżek rowerowych, rekreacyjnych ciągów pieszych umożliwiających także jazdę rolkami, wrotkach, hulajnogach. Korzystanie z roweru pełni bowiem w



mieście dwojaką funkcję – ekologicznego środka transportu i formy aktywności fizycznej, a także umożliwia aktywne spędzanie czasu z rodziną i znajomymi, także w formie wycieczek turystycznych.

Analiza przestrzeni miejskiej pod kątem terenów i obiektów sportowych (np. inwentaryzacja ponad 100 warszawskich boisk szkolnych i osiedlowych wykonana przez Inicjatywę „Nasze Boisko” w 2015 i 2016 roku) wykazała, że największym problemem nie jest brak infrastruktury, lecz brak udostępnienia jej lokalnym społecznościom (pozamykane boiska szkolne, na które nie ma wstępu po zajęciach lekcyjnych) lub degradacja, przez co są to przestrzenie nieatrakcyjne, a nawet nie nadające się do użytku, co ma miejsce zwłaszcza w zaniedbanych dzielnicach historycznych i modernistycznych osiedlach z wielkiej płyty. Problem zamykania boisk przed lokalną społecznością nie jest problemem charakterystycznym dla wielkich miast, tylko zależy od przyjętych zwyczajów, nastawienia dyrekcji szkoły i regulacji na poziomie samorządów, np. w Gdańsku wszystkie boiska szkolne i przyszkolne place zabaw są udostępnione i otwarte po godzinach pracy szkół, a w położonej nieopodal Redzie (mieście około 20-tysięcznym) wszystkie szkolne boiska są zamknięte i wynajmowane w celach komercyjnych zewnętrznym firmom. Podobnie sprawa wygląda ze szkolnymi salami gimnastycznymi.

Kwestia udostępniania szkolnych terenów i obiektów sportowych wydaje się istotna zwłaszcza w obliczu faktu, iż polskie dzieci należą obecnie do najszybciej tyjących w Europie (Raport UNICEF 2013, „*Warunki i jakość życia dzieci w krajach rozwiniętych*”). W latach 2001-2010 w Polsce zaobserwowano największy przyrost dzieci z nadwagą w wieku 11, 13 i 15 lat, z ok. 12,5% w roku 2001 (wówczas jedna z najniższych wartości wśród badanych krajów) do ponad 15% w roku 2010. W pozostałych krajach ta dynamika jest znacznie mniejsza, a na szczególną uwagę zasługuje przypadek Wielkiej Brytanii, gdzie zanotowano największy spadek dzieci z nadwagą, z ponad 16% w roku 2001 do niecałych 12% w roku 2010. Na przełomie XX i XXI wieku to brytyjskie dzieci należały do najszybciej tyjących. Zdając sobie sprawę z wagi tego problemu, w Wielkiej Brytanii skutecznie wdrożono liczne krajowe programy, których celem była (i jest nadal) zmiana nawyków żywieniowych oraz włączanie społeczeństwa do udziału w zróżnicowanych formach aktywności fizycznej (np. ogólnokrajowy program „Sport England”). Obecnie wobec tego problemu stoi Polska. Warto mieć tu na uwadze prawidłowość, że wzorce i nawyki dzieci czerpią najskuteczniej od najbliższych dorosłych – rodziców, zatem kluczowe jest zaktywizowanie całych rodzin i tworzenie warunków do wspólnego uczestnictwa w sporcie dla wszystkich, co poza zdrowotnym, ma także wymiar integracyjny i sprzyja wzmocnieniu więzi rodzinnych. W tym miejscu warto także przytoczyć wyniki badań, które pokazują, że od końca lat 70. znacząco spada sprawność fizyczna dzieci (Wolański, Dobosz 2012). Obecnie dzieci są wolniejsze, słabsze, mniej skoczne. Dużo mniej czasu spędzają w ruchu i na świeżym powietrzu, a dużo więcej w pozycji siedzącej, w szkole i w domu przed komputerem lub telewizorem.

Podsumowując powyższe rozważania, wydaje się, że jednym z kluczowych problemów polskiej przestrzeni jest brak jej upublicznienia dla celów sportu i rekreacji i konieczne jest skupienie się na jej przywróceniu, również w kontekście jej jakości i stanu wyposażenia. Istotne jest także wdrażanie programów aktywizujących, których celem będzie zwiększenie udziału wszystkich grup wiekowych w aktywności ruchowej. Natomiast budowa nowych urządzeń sportowych konieczna jest zwłaszcza w nowych, deweloperskich osiedlach mieszkaniowych, w których w przestrzeni publicznej i półpublicznej (sąsiedzkiej) jedyną infrastrukturą rekreacyjną są place zabaw dla najmłodszych dzieci, które są atrakcyjne dla użytkowników do najwyżej 7-8 roku życia, albo niewielkie skwery wyposażone w ławki i inne elementy małej architektury, które umożliwiają wypoczynek przede

wszystkim osobom starszym i rodzicom z dziećmi w wózkach. Grupa dzieci starszych, nastolatków i aktywnych dorosłych bywa najczęściej pomijana i w bezpośrednim miejscu zamieszkania, poza boiskiem szkolnym (często niedostępnym), nie znajduje żadnych ogólnodostępnych obiektów sportowych, poza ewentualnie ścieżkami rowerowymi lub siłowniami plenerowymi. Nie mając możliwości spędzania aktywnie czasu w atrakcyjnej przestrzeni dopasowanej do wieku i wymagań estetycznych i funkcjonalnych odbiorców, pomijane grupy wiekowe pozostają nieaktywne, albo zmuszane są do pokonywania dużych odległości do miejsc umożliwiających aktywność, ale najczęściej odpłatnie (pływalnie, aquaparki, hale sportowe, ścianki wspinaczkowe, zorganizowane zajęcia aerobiku, fitnessu czy tańca).

1.3 Współczesne formy aktywności fizycznej i powiązana z nimi miejska infrastruktura

1.3.1 Formy aktywności fizycznej w przestrzeni miast

Jak nadmieniono w poprzednim podrozdziale, do najchętniej podejmowanych deklarowanych aktywności należą pływanie i jazda na rowerze oraz sporty zespołowe i różnego rodzaju ćwiczenia grupowe dla kobiet, w tym także taniec. Nie sposób jednak nie zauważyć w przestrzeni publicznej miast rosnącej liczby osób uprawiających bieganie, jazdę na rolkach i deskorolkach, jazdę na rowerach bmx. W miastach Europy Zachodniej w ostatnich latach zauważyć można ogromny wzrost hulajnóg jako środka transportu miejskiego – hulajnogi używane są zwłaszcza w wielkich miastach wyposażonych w metro i inne formy komunikacji publicznej, ponieważ są niewielkie, lekkie i składane. Jeżdżą nimi przedstawiciele wszystkich grup wiekowych, nawet osoby starsze. Coraz popularniejsze są także wszelkiego rodzaju sporty uliczne uprawiane w niededykowanej przestrzeni publicznej lub w specjalnie przygotowanych strefach, np. skateparkach, boiskach do koszykówki ulicznej. W parkach wiele osób ćwiczy indywidualnie lub zbiorowo – joga, tai-chi, ćwiczenia w siłowniach plenerowych – to przykładowe formy takiej aktywności. Rośnie popularność tzw. „mother groups” – grup matek małych dzieci, które umawiają się na wspólne ćwiczenia w parkach. Matki przychodzą z dziećmi i rotacyjnie sprawują nad nimi opiekę, podczas gdy reszta grupy może w tym czasie ćwiczyć, biegać, czy relaksować się – w zależności od potrzeb. Rośnie liczba programów, inicjatyw, których celem jest jak najszerze włączanie mieszkańców miast do aktywnego spędzania czasu wolnego w sposób najbardziej odpowiadający uczestnikom – np. program „ParkLives”, który realizowany jest aktualnie w 10 miastach Wielkiej Brytanii, umożliwia uczestnictwo w zróżnicowanych formach aktywności, w tym np. sportach zespołowych, bieganiu, jodze w najbliższym od miejsca zamieszkania parku. Wszystkie aktywności w ramach „ParkLives” są bezpłatne, a miejsce i czas zajęć można śledzić w internecie.

Wymienione formy aktywności potwierdzają rosnące zapotrzebowanie mieszkańców miast na infrastrukturę umożliwiającą uczestnictwo w sporcie powszechnym, nieformalnym, nastawionym na czerpanie przyjemności i odprężenie psychiczne, ogólnodostępną i nieodpłatną, bez konieczności rywalizacji. Niektóre formy aktywności – kolarstwo, jazda na hulajnodze, rolkach – pełnią jednocześnie rolę ekologicznych środków transportu.

Oczywiście, powyższe formy aktywności występują w miastach także w postaci sportu kwalifikowanego, klubowego, którego celem jest osiąganie wyników sportowych, profesjonalizacja, jednak niniejsze opracowanie tego wymiaru sportu nie dotyczy.

1.3.2 Infrastruktura formalna

Miejskie przestrzenie, tereny i obiekty sportowe można zasadniczo podzielić na infrastrukturę formalną i nieformalną. Do infrastruktury formalnej zaliczyć można przede wszystkim te tereny i obiekty, które były projektowane i realizowane z myślą o funkcji sportowej, a więc od początku dedykowane były aktywności fizycznej.

Infrastruktura formalna może służyć zarówno sportowi dla wszystkich, jak i sportowi kwalifikowanemu. Należą do niej np. stadiony i hale widowiskowo-sportowe, szkolne sale gimnastyczne, boiska klubowe, szkolne i osiedlowe, korty tenisowe, pływalnie miejskie, szkolne i inne, place zabaw, ścieżki rowerowe, skateparki miejskie i osiedlowe, parki miejskie ze strefami do rekreacji ruchowej, siłownie w budynkach i plenerowe, ścianki wspinaczkowe i inne, budowane i zagospodarowywane intencjonalnie dla celów sportu.

Infrastruktura sportowa, która służy sportowi kwalifikowanemu, klubowemu i przeprowadzaniu zawodów sportowych, podlega ściśle określonym normom projektowym, natomiast bardziej swobodnemu projektowaniu może podlegać otoczenie obiektów sportowych, służące rekreacji czy mniej sformalizowanym formom sportu, które może być uzupełnieniem profesjonalnego obiektu sportowego. Takie wielofunkcyjne obiekty, które posiadają strefy zarówno ogólnodostępne, z których może korzystać lokalna społeczność, jak i o dostępie ograniczonym (dla klubów, zawodników, na potrzeby zawodów) są wykorzystywane w znacznie większym stopniu i znacznie lepiej służą zróżnicowanym użytkownikom.

Infrastruktura formalna nie zawsze jest dostępna i nie zawsze występuje w bezpośrednim miejscu zamieszkania, dotyczy to przede wszystkim obiektów sportowych. Natomiast do ogólnodostępnych i bezpłatnych formalnych urządzeń sportowych należą urządzenia zewnętrzne i tereny sportowe, takie jak: place zabaw, skateparki, siłownie plenerowe, ścieżki rowerowe, trasy turystyczne, boiska osiedlowe, udostępnione boiska szkolne.

1.3.3 Infrastruktura nieformalna

Sport w mieście obecny jest także w przestrzeniach nie dedykowanych sportowi. Wyróżnić tu można dwie kategorie przestrzeni. Po pierwsze, aktywności odbywają się w miejskich przestrzeniach publicznych, na podwórkach, na placach, na ulicach, przy wykorzystaniu elementów architektonicznych, małej architektury, fragmentów budynków (np. posadzki placu, poręczy schodów, samych schodów, pochylni, murów, ścian budynków, ramp, ławek). W takich przestrzeniach obecność sportu nie zawsze jest akceptowana, choć coraz bardziej powszechna (np. skateboarderzy wykonujący ewolucje na elementach małej architektury czy miłośnicy parkuru wykonujący ćwiczenia przy użyciu konstrukcji budowli).

Po drugie, sport obecny jest w przestrzeniach, które w nieformalny i oddolny sposób przystosowane zostały na potrzeby poszczególnych aktywności (np. w formule DIY – *Do It Yourself*). Główną cechą tej infrastruktury jest jej oddolny charakter. Często są to przestrzenie odzyskane, przywrócone miastu ze stanu zdegradowania, nieużytku, zagospodarowane przez grupy młodzieży, subkultury (np. deskorolkowe), poszukujące własnej tożsamości i miejsc umożliwiających wyrażanie siebie. Mogą to być np. oddolnie tworzone skateparki w nieużytkowanych przestrzeniach pod mostami czy wiaduktami, „dzikie” tory dla bmx-ów w lasach miejskich. Miejscom tym nadawane jest nowe znaczenie, a użytkownicy utożsamiają się z nimi, wprowadzając np. elementy sztuki ulicznej, graffiti czy innych wyznaczników wizualnych, graficznych. Miejsca te zostają oswojone poprzez działanie,



użytkownicy w pełni się z nimi identyfikują, uważają za „swoje”. Takie wartości trudno jest uzyskać w przestrzeniach formalnych.

Z infrastruktury nieformalnej korzystają i zarazem tworzą ją miłośnicy takich form sportu, jak deskorolki, rolki, rowery bmx, hulajnogi wyczynowe, parkur, wspinaczka, motokros, break dance, streetball i inne.

2 Specyfika urządzeń i programów sportowych w wybranych krajach świata

2.1 Uzasadnienie doboru państw i reprezentatywnych przykładów

Głównym celem niniejszego opracowania jest przedstawienie dobrych praktyk i inspirujących przykładów infrastruktury sportowej projektowanych i realizowanych w wybranych krajach całego świata. Reprezentatywne kraje zostały dobrane pod kątem specyficznych cech (np. wysokiego usportowienia społeczeństwa, ciekawego designu) bądź rozwiązywania problemów powiązanych ze sportem i czynną rekreacją (np. społeczne programy aktywizujące jako narzędzie walki z nadwagą). Wybrane kraje reprezentują także w większości kulturę europejską lub z niej się wywodzącą, przynajmniej w pewnym stopniu (przypadek Ameryki Północnej czy Australii). Poniżej przedstawiono główne cechy wybranych krajów uzasadniające ich wybór.

Skandynawia (Dania i Szwecja). Kraje skandynawskie mogą służyć przykładami zarówno rozwiązań projektowych, jak i programowych w zakresie przystosowania przestrzeni miejskiej dla celów sportu i rekreacji. Architekturę i rozwiązania przestrzenne cechuje w Skandynawii wysoka jakość designu, elegancja, prostota, minimalizm, estetyka, wykorzystywanie ekologicznych materiałów, dbałość o środowisko naturalne, wysoka jakość przestrzeni publicznych. Kraje skandynawskie są krajami o najwyższym poziomie życia i edukacji, jednocześnie kładącymi nacisk na masowe uczestnictwo społeczności w sporcie i transporcie ekologicznym (rower, narty biegowe zimą). Kopenhaga uznawana jest za miasto najbardziej na świecie przyjazne rowerzystom. Wielu wybitnych architektów i urbanistów wywodzi się ze Skandynawii, urzekając świat skromnymi w środkach wyrazu, ale efektownymi, praktycznymi i „szytymi na miarę” człowieka rozwiązaniami. Przykładem wybitnej osobowości, która od lat 60. XX wieku pracuje na rzecz podnoszenia jakości życia w mieście, jest duński architekt i urbanista, profesor Jan Gehl, który na przykładzie Kopenhagi, a potem wielu innych miast, udowodnił, że jedyną drogą do uczynienia miasta przyjaznym mieszkańcom jest pozbywanie się samochodów z centrum i „uwolnienie” przestrzeni pieszym, rowerzystom i miłośnikom innych bezsilnikowych „kółek”.

Holandia. To, podobnie jak Skandynawia, kraina rowerów, wysokiej jakości niebanalnego designu, architektury oraz nowatorskich projektantów i odważnych inwestorów, którzy nie boją się eksperymentowania w przestrzeni publicznej. Holandię cechuje także duża otwartość na wspólnoty lokalne, tolerancja, uciekanie od gettoizacji grup społecznych, a w zamian pojawiają się np. programy sportowe włączające imigrantów do uczestnictwa w różnych aktywnościach.

Wielka Brytania. Została wybrana głównie ze względu na liczne programy, akcje społeczne i inicjatywy, realizowane w skali całego kraju lub miast, których celem jest włączanie i partycypacja wszystkich grup społecznych w sporcie oraz przełamywanie barier i stereotypów w tym zakresie.



Działania te są kompleksową odpowiedzią na problem, z którym obecnie musi zmierzyć się Polska – zjawisko naszybciej tyjących dzieci. Przykłady brytyjskie pokazują także, że aby zaktywizować ludzi, nie potrzeba kosztownych inwestycji w nową infrastrukturę sportową – wystarczy mądre gospodarować aktualnymi zasobami.

Ameryka Północna (Stany Zjednoczone i Kanada). Stany Zjednoczone, podobnie jak Wielka Brytania, ale w znacznie większej skali, borykają się z problemem nadwagi i otyłości. Dlatego również wdrażane są liczne programy włączające do uczestnictwa w sporcie, ciekawe są również propozycje projektowe terenów rekreacyjnych nawiązujące do natury. Z kolei Kanada jest krajem, w którym sport cieszy się dużą popularnością, a zwłaszcza sporty zimowe. Warto przyjrzeć się przykładom pokazującym sposoby rekreacyjnego wykorzystania z przestrzeni w miesiącach zimowych, kiedy pozornie klimat nie sprzyja aktywnościom na świeżym powietrzu.

Australia. Kraj ten został wybrany ze względu na niezwykle wysoki poziom usportowienia społeczeństwa oraz znakomicie wyposażoną przestrzeń publiczną w urządzenia sportowe. Przestrzeń publiczną, zarówno tę w centrach miast, jak i osiedlową, projektowane są od razu z myślą o jej aktywnych ruchowo użytkownikach, i najczęściej są one ogólnodostępne i bezpłatne. Tereny rekreacyjne, zielone, traktowane są już na etapie projektowania jako wartościowe elementy krajobrazu miejskiego, które powinny być zespolone z otoczeniem. Dostęp do terenów i obiektów sportowych jest tu uznany za prawo każdego obywatela i nawet jeśli jest on płatny, to koszty te są bardzo niskie w porównaniu do innych kosztów i zarobków. Przestrzeń sportu i rekreacji są przyjazne wszystkim użytkownikom i nie segregują np. ze względu na umiejętności czy wiek.

2.2 Studia przypadków – przykłady europejskie

2.2.1 Skandynawia (Dania i Szwecja)

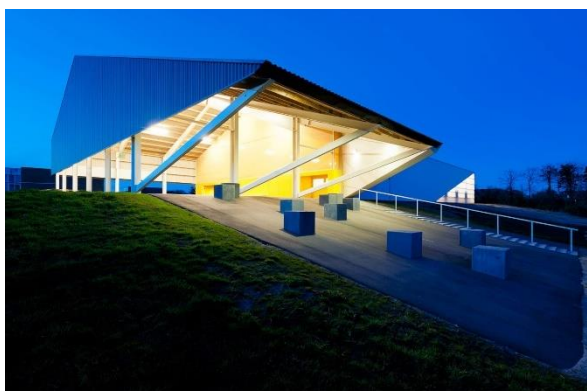
Reprezentatywnym przykładem skandynawskiego podejścia do projektowania i budowy infrastruktury sportowej jest niskobudżetowa, ogólnodostępna, nieogrzewana hala sportowa, pełniąca funkcję osiedlowego boiska i sąsiedzkiego centrum aktywności fizycznej. Hala, położona na północy Danii w miasteczku Løgstør, zbudowana jest z tanich materiałów, z jakich buduje się hale magazynowe, lekką konstrukcję można szybko zmontować. Obiekt powstał we współpracy z Duńską Fundacją na Rzecz Kultury i Urzędzeń Sportowych, a projekt został opracowany przez CEBRA Architects. Celem projektu było stworzenie obiektu taniego w budowie i eksploatacji, ogólnodostępnego i otwartego.

Budynek ma prostą, ale ekspresyjną formę przypominającą poskładany arkusz kartonu, jak origami. Pod częścią dachu mieści się hala sportowa z nawierzchnią ze sztucznej trawy, umożliwiającą grę w piłkę nożną, ręczną, koszykową, tenisa i inne. Hala ma lekkie, rozsuwane boczne ściany, które można łatwo otwierać lub zamykać w zależności od pogody. Pod drugą częścią dachu, otwartą, tylko z fragmentem bocznych ścian, mieści się asfaltowa nawierzchnia dla deskorolek, rolek, koszykówki ulicznej i innych, dowolnych aktywności. Ta część hali jest niezamykana i dostępna przez całą dobę. Nawierzchnia asfaltowa „wylewa się” spod zadaszenia w formie zaaranżowanego stoku z przeszkodami, na którym można np. zjeżdżać slalomem na deskorolce.

W tym projekcie kluczowe są: niska cena wykonania, niskie koszty eksploatacji (brak ogrzewania), dostępność dla lokalnej społeczności, położenie przy szkole, wielofunkcyjność i bardzo prosty pomysł polegający na zadaszeniu asfaltowego placu – w ten sposób użytkownicy są niezależni od złej pogody, a nawierzchnia pozostaje sucha i bezpieczna. Można sobie wyobrazić, że pod

zadaszeniem można zorganizować także plac zabaw, skatepark, siłownię, lokalną imprezę, wstawić siedziska dla osób chcących oglądać innych – możliwości są w zasadzie nieograniczone.

Takie miejsce może stać się lokalnym miejscem aktywności i spotkań sąsiedzkich, wzmacniać więzi społeczne, integrować mieszkańców. Dostępność przez całą dobę umożliwia korzystanie wszystkim grupom wiekowym i zainteresowań sportowych.



Fot. 1. Hala w Løgstør. Widok od strony stoku i częściowo zadaszonej nawierzchni do sportów ulicznych.



Fot. 2. Ciekawa forma, prosta, tania konstrukcja, oświetlenie dają ciekawy efekt wizualny przy minimalnych kosztach eksploatacji.



Fot. 3. Zadaszone, oświetlone asfaltowe boisko do sportów ulicznych. Możliwość użytkowania niezależnie od pory dnia, nocy i roku.

Innym przykładem skandynawskiego projektowania urządzeń rekreacji ruchowej jest plac zabaw w Malmö (Szwecja), autorstwa Andersa Dahlbäcka, architekta krajobrazu. Szczególnym elementem całej strefy przeznaczonej do aktywności fizycznej dla całych rodzin, bez względu na wiek, jest ogromna, szeroka zjeżdżalnia oraz połączony z nią zestaw siatek do wspinania – urządzenie o nazwie „Green Wave Slide” (zjeżdżalnia Zielona Fala). Zjeżdżalnia prowadzi z całkiem sporego pagórka, usypanego z gruzu i odpadów powstałych przy budowie pobliskiego boiska. Rozmiar zjeżdżalni umożliwia zjazdy grupowe, rodzinne, a szerokie siatki do wspinania są także źródłem zabaw grupowych. Poza tym Green Wave Slide jest unikatowym elementem krajobrazu, atrakcyjnym wizualnie, co także przyciąga użytkowników. Jest to element większej przestrzeni rekreacyjnej wyposażonej m.in. w wodotryski uruchamiane ruchem użytkowników, ścieżki wśród drzew i trasy nadziemne. Jest to przestrzeń przeznaczona dla osób bez ograniczeń wiekowych. Integracja grup wiekowych i łączenie, a nie segregacja, są wartościami reprezentowanymi przez skandynawskie urządzenia sportu i rekreacji.



Fot. 4. Green Wave Slide w Malmö na pagórku uformowanym z odpadów.



Fot. 5. Drewniana ścieżka rekreacyjna w okolicy



Fot. 6. Green Wave Slide miejscem rekreacji całych rodzin.

2.2.2 Holandia

Podobnie jak w Skandynawii, w Holandii niezwykle ważna jest jakość designu i traktowanie urządzeń sportowych, placów zabaw, stref rekreacji jak dzieł sztuki i świadomie projektowanych elementów krajobrazu. W przykładach holenderskich warto zwrócić uwagę na odejście od dziecięcej stylistyki placów zabaw na rzecz oryginalnych, ciekawych form przestrzennych, doboru barw atrakcyjnych także dla starszych użytkowników. Także wyraźny jest trend łączenia w ramach jednego terenu sportowo-rekreacyjnego urządzeń dla różnych grup wiekowych i różnych form aktywności, od ściśle sportowych po rekreacyjne.

Przykładami takich rozwiązań są ogólnodostępne, miejskie lub osiedlowe strefy aktywności i rekreacji w Amsterdamie, Hadze i Haarlemmermeer. Ich cechą wspólną (widoczną także w rozwiązaniach skandynawskich czy australijskich) jest dążenie do pofalowanych, nierównych, zróżnicowanych nawierzchni, zgodnie z zasadą, że „plac zabaw nie może być płaski”. Zespół w Haarlemmermeer składa się z boiska do gier zespołowych, skateparku, placu zabaw dla dzieci i strefy zieleni. Elementy skateparku, które jednocześnie mogą służyć jako siedziska albo trybuny wzdłuż boiska, wykonane są z obłych elementów o ciekawej, żywej kolorystyce. Plac zabaw w Amsterdamie urzeka z kolei pofalowaną nawierzchnią, której dynamika stonowana jest czarną nawierzchnią i zielonymi trampolinami – oszczędną kolorystyką, rzadko stosowaną na placach zabaw. Z kolei na placu rekreacyjnym w Hadze dominuje kolor czerwony i intrygujące kształty nawierzchni. Każdy z wymienionych przykładów jest unikatowy, wpisany w kontekst miejsca i lokalny krajobraz, pozbawiony sztampy i katalogowych, powielanych rozwiązań, co na pewno sprzyja utożsamianiu się mieszkańców z tymi miejscami i budowaniu lokalnej wspólnoty.



Fot. 7. Amsterdam, Potgieterstraat. Pofalowany, czarno-zielony plac zabaw jako rekreacyjna przestrzeń sąsiedzka.



Fot. 8. Amsterdam, Potgieterstraat. W czarną, miękką nawierzchnię wpuszczone są zielone trampoliny.



Fot. 9. Haarlemmermeer. Ciekawa kolorystyka i formy, wielofunkcyjna przestrzeń.



Fot. 10. Haga. Intrygujące formy nawierzchni i żywa kolorystyka.

2.2.3 Wielka Brytania

Przykłady z Wielkiej Brytanii pokazują, jak wielkie znaczenie w aktywizowaniu społeczeństwa mogą mieć dobrze przygotowane programy i akcje społeczne. W Wielkiej Brytanii udało się skutecznie zahamować zjawisko tycia dzieci, między innymi poprzez szczególny nacisk na partycypację w sporcie i rekreacji. W Anglii kluczową organizacją rządową, która opracowuje strategie, wdraża programy i dofinansowuje kulturę fizyczną, jest Sport England. Sport England ściśle współpracuje z organizacjami rządowymi, pozarządowymi, szkołami, lokalnymi społecznościami, sponsorami i innymi interesariuszami. Główny nacisk (co widać także w wielkości dofinansowania) kładzie się na włączanie osób do tej pory nieaktywnych do sportu i rekreacji ruchowej. Włączanie odbywa się wielu poziomach – jedną z ciekawszych inicjatyw w kontekście polskich uwarunkowań jest program „Use

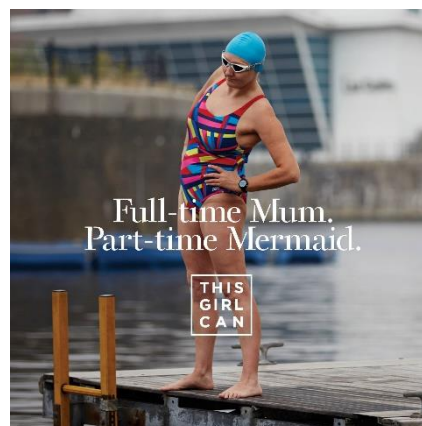
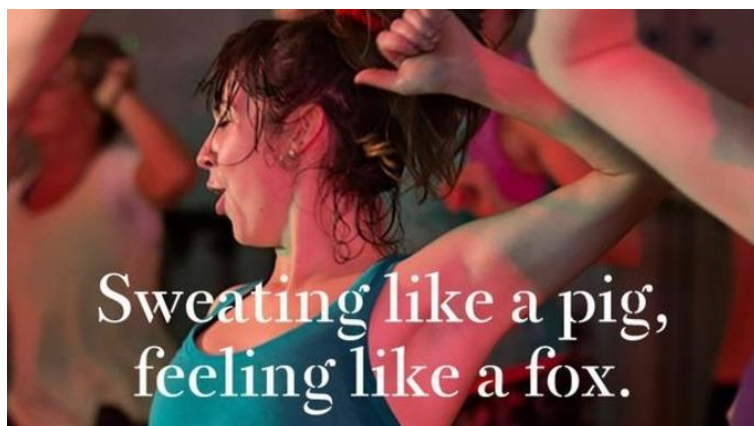


Our School”, który jest narzędziem otwierania i udostępniania obiektów i terenów sportowych lokalnym społecznościom. Z blisko 325 mln funtów, jakie Sport England inwestuje w rozwój aktywnego społeczeństwa, aż ponad 200 mln inwestowane jest w uczestnictwo w sporcie, podczas gdy w rozwój infrastruktury – „tylko” nieco ponad 75 mln funtów. To rozłożenie wydatków pokazuje, że za kluczowe uznaje się docieranie z przekazem bezpośrednio do ludzi, zaś inwestycje w samą infrastrukturę nie są wystarczające – budowa nowych obiektów nie gwarantuje, że będzie się z nich skutecznie korzystać. Ta relacja wskazuje także na potencjał tkwiący w istniejącej infrastrukturze sportowej i rekreacyjnej, która często bywa użytkowana zbyt rzadko. Włączenie np. sportowej infrastruktury szkolnej w system ogólnodostępnych, lokalnych, publicznych urządzeń sportowych jest dużo tańsze niż dublowanie jej poprzez budowę nowych urządzeń, w podziale na „szkolne” i „ogólnodostępne”. Sport England opracowuje także strategię dla kraju – najnowszym dokumentem jest: „Sport England: Towards an Active Nation. Strategy 2016-2021” (maj 2016). Już sam tytuł wskazuje na priorytety – uczestnictwo w sporcie i aktywizację społeczeństwa. Warto dodać, że Sport England prowadzi też analizy ekonomiczne wydatków na służbę zdrowia, z których wynika, że jeden funt zainwestowany w partycypację w sporcie przynosi aż 26 funtów oszczędności kosztów leczenia (www.sportengland.org).

Inną ciekawą inicjatywą, której celem jest aktywizacja mieszkańców miast, jest program „ParkLives”, realizowany w 10 miastach Wielkiej Brytanii. Program ten opiera się na wykorzystaniu istniejących terenów rekreacyjnych, parkowych, sportowych i organizowaniu na nich bezpłatnych, ogólnodostępnych zajęć i spotkań, w których może uczestniczyć każdy chętny. Wykaz miejsc i aktywności, z podaniem adresu, godziny, docelowej grupy wiekowej czy płciowej jest na bieżąco aktualizowany na stronie internetowej (www.parklives.com). Celem programu jest pokazanie mieszkańcom, że w najbliższym sąsiedztwie można zorganizować ciekawe, integrujące zajęcia sportowe i rekreacyjne – wystarczy lider grupy i park albo boisko. Niektóre z zajęć są dostępne dla wszystkich, bez żadnych ograniczeń, niektóre takie ograniczenia mają, co wydaje się słuszne np. w przypadku trudnych technicznie sportów zespołowych, gdzie mieszanie dzieci i dorosłych mogłoby być niebezpieczne dla dzieci (potrącenia, uderzenia piłką), lub w przypadku zajęć skierowanych tylko do kobiet. Badania pokazują (www.thisgirlcan.co.uk), że wśród kobiet istnieje wiele trudnych do pokonania barier (związanych często z wyglądem) utrudniających podjęcie decyzji o udziale w zajęciach sportowych (pocenie się, czerwienienie skóry, sylwetka daleka od „ideału” forsowanego przez media, sapanie, spocone ubranie, brak makijażu, obawa przed wystawianiem się w takim stanie na widok publiczny i narażeniem się na niewybredne komentarze). Dlatego zajęcia dla kobiet, zwłaszcza w przestrzeni publicznej, mogą wymagać nieco bardziej intymnej atmosfery, nie zawsze też obecność mężczyzn jest pożądana.

Z kolei kampanią społeczną, która w Wielkiej Brytanii walczy z przytoczonymi powyżej uprzedzeniami, barierami kobiet, ale także stereotypami, jest akcja „This Girl Can”, której celem jest zachęcanie wszystkich kobiet do aktywnego spędzania czasu. W kampanii pokazywane są kobiety uprawiające sport, taniec, ale nie zawodowo, tylko dla przyjemności. Eksponują kobiece kształty, spocone ciała, nie wstydzą się swojego wyglądu – przekaz kampanii jest taki, że na wymęczone, czerwone, ociekające potem ciało trzeba sobie solidnie zapracować i że kobieta ma prawo tak wyglądać. Zdjęcia kobiet podczas ich ulubionych ćwiczeń podpisane są nierzadko nieco prowokacyjnymi, dwuznacznymi tekstami (np. „*Damn right I look hot*”, „*I kick balls. Deal with it*”).

Mocny przekaz kampanii społecznych i trafianie w rzeczywiste problemy może być o wiele skuteczniejszym działaniem, niż po prostu budowa kolejnego boiska.



Fot. 11. i 12. Zdjęcia z kampanii *This Girl Can*.

2.3 Studia przypadków - przykłady północnoamerykańskie

2.3.1 Stany Zjednoczone

W przypadku Stanów Zjednoczonych, z uwagi na wielkość i złożoność tego państwa, trudno jest mówić o jednej, spójnej cesze w zakresie planowania, projektowania czy programów na rzecz sportu dla wszystkich. Kraj ten boryka się z plagą otyłości wynikającą z braku aktywności i niewłaściwego odżywiania, dlatego wdrażane są zarówno programy aktywizujące, jak i projekty infrastrukturalne, ale także opracowania strategiczne, których celem jest zwiększanie uczestnictwa w sporcie i udostępnianie infrastruktury sportowej lokalnym społecznościom.

Przykładem działania na rzecz udostępniania szkolnych urządzeń sportowych wspólnotom lokalnym jest strategia opracowana w San Francisco w 2010 roku: „San Francisco's Public Schools Facilities as Public Assets: A Shared Understanding and Policy Recommendations for the Community Use of Schools”. Celem tego dokumentu było wypracowanie narzędzi administracyjnych, finansowych, organizacyjnych umożliwiających włączenie obiektów i terenów szkół publicznych w San Francisco do puli ogólnodostępnych, publicznych obiektów i terenów, do których dostęp powinny przede wszystkim mieć społeczności lokalne, uczniowie i ich rodzice. Najważniejsze założenia: obiekty powinny być wykorzystywane w celach edukacyjnych, sportowych, rekreacyjnych i kulturalnych; szkolne obiekty powinny być bezpieczne i zachęcającym swoim wyglądem do korzystania z nich; procedury wykorzystania obiektów szkolnych jako publicznych powinny być przejrzyste i zrozumiałe; koszty wykorzystania obiektów szkolnych jako publicznych powinny być znane, a do tego „uczciwe i rozsądne”, do tego część zajęć powinna być dostępna nieodpłatnie. Strategia ta powstała na bazie obserwacji, że większość szkolnych obiektów (w tym sportowych) jest zbyt słabo wykorzystywana nie tylko po zakończeniu zajęć szkolnych (popołudniami i w weekendy), ale także w trakcie nich, w godzinach pracy szkół.

Opracowanie to jest kolejnym dowodem na powszechny obecnie kierunek myślenia, w jaki sposób korzystać w sposób zrównoważony i ekonomiczny z istniejących zasobów, zamiast ponosić nieuzasadnione wydatki na nowe realizacje infrastrukturalne.

Z kolei przykładem ciekawych realizacji, zgodnych z ideą zrównoważonego podejścia do projektowania, są parki rekreacyjne w stanie Oregon. Stanowy Wydział ds. Parków i Rekreacji (Oregon Parks & Recreation State Department) z założenia wyposaża parki w urządzenia służące rekreacji fizycznej, przeznaczone zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych. W parkach Oregonu szczególny nacisk położono na wykorzystanie materiałów naturalnych, w tym drewna, roślinności (drzew i kwiatów), kamieni, piasku, wody. Dzięki temu użytkownicy parków mogą doświadczać elementów przyrody i krajobrazu naturalnego w swoim najbliższym otoczeniu. Aktywności w parkach przeznaczone są zarówno dla dorosłych jak i dla dzieci, tworząc lokalną przestrzeń integracji. Warto zwrócić uwagę na fakt, że wykorzystanie materiałów naturalnych, takich jak okorowane pnie drzew do wspinania i ćwiczenia równowagi, głazy narzutowe, z których powstają ściany wspinaczkowe, przepłotnie umocowane pomiędzy drzewami, strefy do zabaw piaskiem i wodą dla najmłodszych – jest po pierwsze tańsze niż zakup elementów katalogowych placów zabaw, a po drugie – zapewnia niepowtarzalność elementów i aranżacji parku, tworząc niepowtarzalną, jedyną w swoim rodzaju przestrzeń, wpisaną w lokalny kontekst i uwarunkowania.



Fot. 13. Westmoreland Park w Portland, Oregon. Plac zabaw i aktywności ukształtowany w formie naturalnego krajobrazu.



Fot. 14. Park w Portland, Oregon, z naturalnymi elementami do zabaw.

2.3.2 Kanada

W kanadyjskich mediach można obserwować dyskusję na temat bezpieczeństwa na placach zabaw – oraz idący za tą dyskusją trend projektowania placów zabaw, które zbliżone są do warunków naturalnych, ale także w pewnym stopniu „niebezpieczne”. Zwraca się uwagę na fakt, że dzieci, które bawią się na całkowicie bezpiecznych, przewidywalnych placach zabaw, z miękkimi nawierzchniami i stałymi odległościami pomiędzy urządzeniami, nie potrafią oceniać ryzyka i zachowywać się w sytuacjach mniej bezpiecznych, bo nie mają gdzie się tego uczyć. Kanada, jako kraj miłośników sportu i czynnej rekreacji, z chęcią wraca do projektowania placów zabaw i terenów rekreacyjnych, na których są kamienne, nierówne nawierzchnie, pnie drzew, które mogą być śliskie i obłe, podobnie jak w parkach w Oregonie. Takie naturalne place zabaw są także neutralne wizerunkowo, nie narzucają żadnej stylistyki, ani dziecięcej, ani dla dorosłych, dzięki czemu są atrakcyjne dla przedstawicieli wszystkich grup wiekowych. Są także tańsze niż modułowe, fabryczne place zabaw i łatwiej wpisują się w otoczenie.



Fot. 15 i 16. Naturalne i „niebezpieczne” place zabaw i rekreacji w Kanadzie.

Kanada to także kraj miłośników sportów zimowych. Do ogólnodostępnych, zimowych urządzeń i terenów sportowych i rekreacyjnych w przestrzeniach miejskich należą przede wszystkim: trasy narciarstwa biegowego, które utrzymywane są na ciągach pieszych (nie odśnieża się ich, aby umożliwić poruszanie się na nartach albo ciągnięcie sanek) oraz ogólnodostępne zewnętrzne lodowiska, które wylewa się na boiskach, placach miejskich, bulwarach spacerowych albo organizuje na zamrzniętych kanałach. Jazda na łyżwach w przestrzeni publicznej wnosi życie do



miasta, jest też zajęciem integrującym i dostępnym dla wszystkich – dzieci, młodzieży, dorosłych i osób starszych. Warto więc, podczas śnieżnych i mroźnych zim, wziąć pod uwagę potrzeby osób aktywnych i udostępnić przestrzeń publiczną dla powyższych form rekreacji.

Fot. 17. Lodowisko na bulwarze nad rzeką St. Lawrence w Montrealu.

2.4 Studia przypadków – przykłady australijskie

Australia jest krajem, w którym sport traktuje się priorytetowo, jako jedną z podstawowych potrzeb mieszkańców miast. Wszelkie przestrzenie publiczne – place, ulice, deptaki, plaże, parki, skwery – wypełnione są aktywnymi ludźmi, którzy nie tylko biegają czy jeżdżą na rowerach i rolkach, ale także ćwiczą, rozciągają się, wzmacniają mięśnie – indywidualnie lub grupowo. Wyposażenie przestrzeni publicznej odpowiada na te potrzeby. Rozwiązania w australijskich miastach powinny stać się inspiracją i przykładem dla innych miast świata, dlatego ogólnodostępne urządzenia sportowe zostały omówione w tym wypadku szerzej niż w przypadku innych krajów.

2.4.1 Plenerowe miejsca ćwiczeń

Jednym z najpowszechniej spotykanym rodzajem urządzeń sportowych w miastach są plenerowe miejsca do ćwiczeń. Część z nich jest podobna do urządzeń stosowanych w Polsce – siłowni na otwartym powietrzu. Są to więc zestawy stalowych przyrządów typu atlas, wiosła, rower stacjonarny, przyrządy do ćwiczeń wzmacniających mięśnie nóg, grzbietu, ramion, poprawiające gibkość. Jednak większość australijskich stacji do ćwiczeń wyposażona jest w przyrządy znane bardziej z sal gimnastycznych, niż z siłowni i często są one wykonane z drewna. Powszechnie spotyka się: ławki, ławki pochyłe, ławki z łękami, drążki do zwisu, wymyków, podciągania, umieszczane na różnych wysokościach, kółka gimnastyczne, przyrządy umożliwiające wykonywanie „brzuszków”, pompek, ale także wszystkich możliwych rodzajów ćwiczeń rozciągających. Część przyrządów bywa rozmieszczana na stopniach umożliwiających pokonywanie wysokości, wbieganie i zbieganie slalomem, skipami itp. Widać wyraźnie, że przyrządy do ćwiczeń gimnastycznych przeważają nad przyrządami do ćwiczeń siłowych.

Wynika to między innymi z faktu, że plenerowe miejsca ćwiczeń są najczęściej uzupełnieniem całego systemu przestrzeni rekreacyjnych – tras pieszych, biegowych i pełnią rolę stacji, na których można, w przerwie od biegania, porozciągać się, poćwiczyć gibkość, siłę czy szybkość. Wiadomo, że taki zróżnicowany, obejmujący różnorodne ćwiczenia i całe ciało, niejednostajny trening jest najlepszy dla zdrowia, bo nie doprowadza on do nadmiernego obciążenia tylko wybranych partii mięśni i stawów. Mając możliwość rozciągania mięśni, ćwiczenia gibkości w trakcie treningu biegowego, zapobiega się zakwasom, mikrouszkodzeniom i skurczom mięśni.

Plenerowe stacje do ćwiczeń są rozmieszczone równomiernie w przestrzeni miast, a szczególnie tam, gdzie mieszkańcy podejmują inne formy rekreacji i sportu (wymienione już trasy biegowe i pieszce, ale także wzdłuż plaż, przy boiskach sportowych, jako uzupełnienie osiedlowych terenów sportowych). Zdając sobie sprawę z wartości takich urządzeń w pobliżu miejsca zamieszkania, władze Sydney zapowiedziały niedawno, że ich celem będzie doprowadzenie do takiego stanu wyposażenia miasta, aby żaden z mieszkańców nie miał od domu do najbliższej stacji plenerowej dalej niż 800 m.

Jeśli chodzi o dodatkowe elementy wyposażenia plenerowych miejsc do ćwiczeń, warto zwrócić uwagę, że powszechnie są one wyposażone w krany – poidła z zimną wodą, aby móc uzupełnić zapasy w bidonie czy po prostu napić się w przerwie treningu. Czasem można spotkać zewnętrzny prysznic, zwłaszcza na stacjach przy plaży, gdzie można spłukać się ze słonejszej wody albo po prostu schłodzić całe ciało, co w klimacie australijskim bywa bardzo potrzebne. Najczęściej stosowaną nawierzchnią jest sztuczna nawierzchnia dywanowa, która umożliwia komfortowe wykonywanie ćwiczeń w pozycji leżącej czy siedzącej. Stosowane są także lekkie zadaszenia chroniące przed słońcem.



Fot. 18. Sydney. Plenerowa stacja do ćwiczeń w parku.



Fot. 19. Sydney. Plenerowa stacja do ćwiczeń przy rekreacyjnej ścieżce wzdłuż plaży.



Fot. 20 i 21. Sydney. Osiedlowe stacje do ćwiczeń dla mieszkańców.



Fot. 22. Sydney, Bondi Beach. Jedna z najpopularniejszych plenerowych stacji do ćwiczeń.

2.4.2 Wielofunkcyjne tereny zabaw i rekreacji

Warte uwagi jest australijskie podejście do kształtowania otwartych, ogólnodostępnych terenów zabaw i rekreacji, w które wyposażane są osiedla mieszkaniowe, parki miejskie czy fragmenty przestrzeni publicznych. Przede wszystkim tereny te nie segregują użytkowników w zależności od wieku. Zarówno dzieci, jak i dorośli mogą czuć się pełnoprawnymi gośćmi. Drugą cechą jest wysoka atrakcyjność krajobrazowa i traktowanie tych terenów jako spójnych elementów szerszych założeń krajobrazowych. Projektowanie założeń rekreacyjnych i placów zabaw traktowane jest jako sztuka kształtowania krajobrazu, a nie jak zgłoszenie budowlane polegające na ustawieniu katalogowych elementów placu zabaw. Indywidualne traktowanie projektowe jest bardziej kosztowne, ale przynosi znacznie korzystniejsze efekty wizualne, estetyczne, buduje ład przestrzenny i pozwala na utożsamianie się użytkowników z przestrzenią poprzez jej wyjątkowość i niepowtarzalność. Dzięki takiemu odejściu można w pełni wykorzystać istniejące walory naturalne, zróżnicowanie terenu, istniejącą roślinność oraz lokalne materiały budowlane, związane np. z historią miejsca. Wyposażanie w małą architekturę, ławki, fontanny, urządzenia zabaw dla dzieci, miejsca do ćwiczeń dla dorosłych, miejsca relaksu, zakątki krajobrazowe sprawia, że miejsca te są przyjazne zarówno małym jak i starszym dzieciom, młodzieży, dorosłym i osobom starszym.



Fot. 23 i 24. Sydney-Coogee. Teren rekreacji i zabaw w dzielnicy mieszkaniowej jako atrakcyjne założenie krajobrazowe.



Fot. 25 i 26. Sydney. Osiedlowy teren rekreacji i zabaw zbudowany z kamiennych elementów rozebranego, historycznego mostu, ważnego dla tożsamości lokalnych mieszkańców. Teren wyposażony także w fontanny i urządzenia do ćwiczeń dla dzieci i dorosłych oraz zadaszone miejsca odpoczynku.

2.4.3 Osiedlowe tereny i obiekty sportowe

Projektowanie osiedlowych terenów i obiektów rekreacyjnych i sportowych traktowane jest jako spójny element całej infrastruktury społecznej i kulturalnej w obszarach mieszkaniowych. Australijskie osiedla wyposażane są kompleksowo w boiska sportowe, korty tenisowe, kryte pływalnie, omówione w powyższym punkcie tereny rekreacji i zabaw, w połączeniu z miejscowym centrum aktywności lokalnej – biblioteką, przedszkolem, świetlicą osiedlową, domem kultury. Wstęp na osiedlowe obiekty sportowe jest dla mieszkańców bezpłatny, ponoszą jednak oni koszty ich utrzymania w comiesięcznych rachunkach, w podobny sposób jak płaci się za utrzymanie zieleni osiedlowej i innych powierzchni wspólnych. Przy rozłożeniu kosztów na wszystkich mieszkańców osiedla nie są to jednak koszty znaczące, a mieszkańcy uważają je za oczywiste, tak samo jak za oczywiste uznają prawo powszechnego dostępu do infrastruktury sportowej. Aby uniknąć kolizji lub zbytniego obciążenia obiektów, mieszkańcy mają do dyspozycji grafik, w którym mogą rezerwować sobie godziny aktywności.



Fot. 27 i 28. Sydney. Osiedlowe ogólnodostępne centrum sportu, edukacji i kultury. Korty tenisowe i ich zaplecze połączone z biblioteką, tuż obok (fot. po prawej) kryta pływalnia i przedszkole.

2.4.4 Park Olimpijski w Sydney

Miasto Sydney było gospodarzem Igrzysk Olimpijskich w 2000 roku. Wykorzystanie dziedzictwa post-olimpijskiego należy w tym przypadku do najlepszych przykładów w historii organizacji igrzysk. Najważniejszą wartością Parku Olimpijskiego jest to, że został on całkowicie udostępniony mieszkańcom miasta i turystom. Z terenów Parku korzystają zarówno mieszkańcy, jak i zawodnicy, ale także – masowo – uczniowie sydneyjskich szkół, którzy przyjeżdżają tu na zajęcia wychowania fizycznego, tu też odbywają się liczne zawody, festyny miejskie, szkolne i rodzinne. Oprócz sportu kwalifikowanego i sportu dla wszystkich, w Parku mają miejsce także największe widowiska sportowe i kulturalne, koncerty, konferencje i kongresy, jest to więc przestrzeń wielofunkcyjna.

Na obrzeżach Parku powstały biurowce oraz wciąż rozwijają się nowe osiedla mieszkaniowe, dla których bezpośrednia obecność tak rozległych terenów sportu i rekreacji jest ogromnym atutem. Przestrzeń Parku jest starannie zaplanowana i wyposażona także w elementy sztuki, aranżacje wodne, ciekawą małą architekturę, place zabaw dla wszystkich, miejsca piknikowe, ścieżki ekologiczne i edukacyjne, widowiskowe trasy spacerowe i wiele innych atrakcji. Rozwój Parku Olimpijskiego odbywa się w oparciu o wypracowaną długofalową strategię „Master Plan 2030”, która jest narzędziem polityki operatorów Parku i zapewnia jego zrównoważony, służący mieszkańcom i całemu miastu dalszy rozwój i podejmowanie właściwych decyzji. Między innymi rozwój nowych

osiedli mieszkaniowych wokół Parku Olimpijskiego jest jednym z efektów długookresowej strategii rozwoju Parku jako ogólnodostępnej, rekreacyjno-sportowej przestrzeni publicznej i wcześniejszych programów rewitalizacji tego obszaru.

Wstęp do części obiektów olimpijskich jest płatny – dotyczy to obiektów sportu kwalifikowanego, w których odbywają się zajęcia, treningi sportowe (korty tenisowe, hale sportowe, pływalnie), a do części bezpłatny – są to tereny rekreacyjne, otwarte boiska, łąki do gier, trasy biegowe, rowerowe, ścieżki edukacyjne, przyrodnicze, trasy turystyczne i spacerowe. Koszty korzystania z obiektów płatnych nie są jednak wysokie, np. cały dzień na pływalni olimpijskiej kosztuje tyle, ile godzina do dwóch na pływalni w Polsce (ok. 7 dol. aus., co równa się 21 zł), a przecież ogólne ceny i wysokość wynagrodzeń są w Australii około 3-krotnie wyższe niż w Polsce.



Fot. 29 i 30. Sydney, Park Olimpijski. Znicz olimpijski jako fontanna w ogólnodostępnej przestrzeni rekreacyjnej oraz łąka do gier i zabaw plenerowych.



Fot. 31. Ścieżka ekologiczna i ciekawa aranżacja strefy nadwodnej w Parku Olimpijskim.



Fot. 32. Ogólnodostępny teren do jazdy rowerami bmx w Parku Olimpijskim. Dookoła tereny spacerowe.

Na koniec omawiania przykładów australijskich warto przywołać także stosowaną powszechnie zasadę, że rodzice, którzy przyprowadzają dzieci na pływalnię na naukę pływania, mają prawo do bezpłatnego wejścia na basen w czasie zajęć, aby nie siedzieć beczynnie na trybunach. Takie podejście – pozornie generujące koszty utrzymania infrastruktury – jest ogromnym atraktorem wpływającym na wzrost liczby aktywnych mieszkańców miast, poza tym przynosi wymierne oszczędności w kosztach leczenia chorób będących skutkiem braku aktywności.

3 Kategorie współczesnych ogólnodostępnych miejskich terenów i urządzeń sportowych

Celem tego rozdziału jest uporządkowanie ogólnodostępnych terenów sportowych według ich dostępności dla poszczególnych grup wiekowych oraz roli, jaką pełnią w mieście. Co prawda, jak pokazano w poprzednim rozdziale, aktualnym trendem jest projektowanie urządzeń włączających, bez segregacji wiekowej, jednak należy mieć na uwadze, że poszczególne grupy wiekowe mają swoje uwarunkowania i wymogi odnośnie kształtowania przestrzeni wynikające z umiejętności, wzrostu, poziomu rozwoju motorycznego i podejmowanych aktywności i należy je respektować, także w przestrzeniach wielofunkcyjnych i dostępnych dla wszystkich. Poniżej przedstawiono najważniejsze kategorie miejskich ogólnodostępnych terenów sportowych wraz z przykładami, które pochodzą przede wszystkim z wybranej do niniejszego opracowania grupy krajów, jednak pojawiają się także dwa przykłady spoza tego kręgu, z Hiszpanii i Peru, co jest dowodem, że w każdym kraju świata można znaleźć inspirujące rozwiązania dotyczące podejścia do kształtowania przestrzeni sportu i rekreacji w mieście.

3.1 Urządzenia rekreacji i zabaw dla dzieci i całych rodzin

Place zabaw i rekreacji ruchowej są sercem lokalnej wspólnoty, gdzie spotykają się jej wszyscy członkowie, są także strefą zabaw, ruchu i kształtowania wyobraźni, zarówno dla młodszych, jak i dla starszych. Są przestrzeniami, w których dzieci mierzą się ze swoimi fizycznymi możliwościami i kreują rozmaite formy zabaw. Poprzez te zabawy, w ich społecznym, fizycznym i kreatywnym wymiarze, poznają siebie i społeczność, w której się wychowują i dorastają. Jednak w tych zabawach, zwłaszcza, kiedy dzieci są jeszcze małe, pomagają rodzice i dziadkowie. Projektowanie placów zabaw powinno zatem uwzględniać fakt, że urządzenia powinny być tak skonstruowane, aby najmłodszym dzieciom mogli pomagać dorośli, aby nie mieli problemów z dostępem do dziecka. Jednocześnie należy dążyć do tego, aby place zabaw były także zachętą do aktywności dorosłych – można zaplanować kilka urządzeń dla dorosłych, tak aby opiekunowie dzieci nie byli zmuszeni wyłącznie do siedzenia na ławkach. Na świecie nasila się trend projektowania placów zabaw dla dorosłych, pierwszy taki plac zabaw ma powstać niebawem w Warszawie. Estetyka placu zabaw powinna uwzględniać potrzeby wszystkich użytkowników – przykłady holenderskie pokazują, że nie ma potrzeby infantylizowania stylistyki urządzeń, aby uznane były za atrakcyjne przez dzieci.

W poprzednim rozdziale była już mowa o tym, że w ostatnich latach zaobserwować można trend w projektowaniu wielofunkcyjnych terenów zabaw, sportu i rekreacji, umożliwiających podejmowanie zróżnicowanych form aktywności fizycznej przez użytkowników w różnym wieku i o różnych stopniach sprawności i umiejętności. Jednocześnie, jeśli chodzi o wykorzystanie materiałów i stosowanie form przestrzennych, zaobserwować można liczne inspiracje naturą, korzystanie z naturalnych materiałów (drewno, kamień, rośliny, woda), tak, aby poprzez ruch i zabawę na świeżym powietrzu zapewnić również użytkownikom kontakt z naturą. Ten „powrót do natury” widoczny jest w obłych, niegeometrycznych formach, formowaniu krajobrazu (np. parkowego) bardziej na sposób angielski (dziki, nieuporządkowany, naturalny) niż francuski (modelowanie, strzyżenie zieleni, geometryczne, uporządkowane, idealne formy). Badania projektantów placów zabaw wskazują, że użytkownicy naturalnych, bardziej dzikich i nieuporządkowanych, dających możliwość swobodnej zabawy terenów rekreacyjnych są dwukrotnie bardziej aktywni na tych placach niż użytkownicy tradycyjnych placów zabaw, wyposażonych w katalogowe urządzenia typu drabinka, piaskownica, huśtawka. Takie naturalne, pozornie nieuporządkowane place zabaw

sprawiają wrażenie bardziej „niebezpiecznych”, „tajemniczych”, przez co są dla dzieci znacznie bardziej atrakcyjne.

Kolejnym zauważalnym trendem jest wykorzystywanie nie tylko nowych, naturalnych materiałów, ale także tych przetworzonych, pochodzących z recyklingu, albo już nieużywanych – poprzez nadawanie im nowej funkcji. Zamiast wytyczać nowe obszary, należy przede wszystkim dążyć do usprawniania i zapewniania użytkownikom istniejących terenów i obiektów, ich doposażania i rewitalizacji. Można też wykorzystać tereny i obiekty zdegradowane. Niewykorzystane fragmenty niedokończonych budowli, porzucone elementy budowlane, nieużytki, zieleń ruderalna, hałdy gruzu – po usunięciu niebezpiecznych elementów, dodaniu nowych i odpowiedniej aranżacji mogą stać się niezwykle inspirującymi formami dla różnorodnych form aktywności.



Fot. 33. Madryt – huśtawkowy plac zabaw dla dzieci i dorosłych pod nieużywanym wiaduktem kolejowym.



Fot. 34. Lima – plac zabaw z recyklingu dla dzieci i dorosłych na niedoskiej estakadzie.

Wielofunkcyjne tereny aktywności, przeznaczone dla użytkowników w różnym wieku, całych rodzin, sprzyjają integracji, wzmacnianiu więzi międzypokoleniowych, pozwalają także rodzicom na dawanie przykładu dzieciom – w jaki sposób ćwiczyć, jak się ruszać. Z kolei dzieci, które pozytywne wzorce ruchowe czerpią od rodziców i razem z rodzicami uczestniczą w rekreacji ruchowej i sporcie, w przyszłości znacznie częściej będą kontynuować aktywny tryb życia, niż te osoby, które takich wzorców nie wyniosły z domu.

3.2 Urządzenia dla nastolatków i młodzieży

Dla tej grupy wiekowej charakterystyczne jest separowanie się od świata dziecięcego, a jednocześnie negacja świata dorosłych, podejmowanie alternatywnych, „ulicznych” form aktywności. Jeśli młodzi ludzie nie są zrzeszeni w klubach sportowych i nie poświęcają się konkretnej dyscyplinie sportowej, do najczęściej spotykanych form aktywności w tej grupie należą: jazda na deskorolce, rolkach, hulajnogach wyczynowych, bmx-ach, streetball (koszykówka uliczna), parkur, piłka nożna (w różnych, nieformalnych odmianach).

Przyglądając się współczesnym realizacjom przestrzennym przeznaczonym do uprawiania tych sportów, można zauważyć łączenie przestrzeni sportu i sztuki ulicznej (street-artu), ale w taki sposób, aby przestrzeń mogła podlegać ciągłym przekształceniom. Można to osiągnąć poprzez wprowadzenie elementów mobilnych (np. przesuwanych elementów skateparku, ruchomych bramek, koszy do koszykówki czy siatek, które można rozstawiać w dowolnych miejscach, w zależności od potrzeb, pomysłów na grę, liczby użytkowników), przygotowanie ścian (murów, elementów ogrodzeń) i posadzek w taki sposób, aby można było je ozdabiać graffiti, malować, tworzyć murale.

Pozostawienie możliwości aranżacji przestrzeni przez jej użytkowników jest w tej grupie wiekowej bardzo ważne, służy budowaniu tożsamości, identyfikacji z miejscem, „oswajaniu” przestrzeni, uważaniu jej za swoją, określaniu własnego „terytorium”. Bardzo ważne jest także włączanie przedstawicieli tej grupy do procesu projektowego i wykonawczego, słuchanie ich propozycji i sugestii, tak aby młodzież miała rzeczywiste poczucie wpływu na kreację przestrzeni przeznaczonej dla niej samej.



Fot. 35. Haderslev, Dania, StreetDome. Skatepark zewnętrzny i w wielofunkcyjnej hali (ściany wspinaczkowe).



Fot. 36. Zuk SkateClub, Szwajcaria. Połączenie sportu i sztuki w formie intrygującego graffiti.

Nastolatki i młodzież bardzo często poszukują miejsc dla swojej aktywności w przestrzeniach miast, nawet jeśli nie jest ona wyznaczona. Adaptują wówczas dla swoich potrzeb tereny opuszczone, zdegradowane, nieuczęszczane, takie jak przestrzenie pod mostami, wiaduktami, estakadami, opuszczone budowy, składowiska nieużywanych materiałów budowlanych. Budują tam własnym sumptem rampy do jeżdżenia na deskorolkach czy tory dla bmx-ów, przynoszą własną muzykę, oświetlenie – aby móc korzystać z tych przestrzeni także w nocy. Warto więc nawet w formalnym, legalnym planowaniu i projektowaniu uwzględniać te specyficzne potrzeby przestrzenne (poczucia separacji, alternatywy, budowania własnego „świata”).

3.3 Tereny i urządzenia sportowe dla dorosłych

Do ogólnodostępnych urządzeń dla dorosłych należą przede wszystkim boiska, tereny parkowe umożliwiające podejmowanie aktywności sportowej, siłownie plenerowe, stacje do ćwiczeń gimnastycznych. Za granicą coraz popularniejsze staje się projektowanie placów zabaw dla dorosłych, z dostosowanymi do wagi i wzrostu zjeżdżalnicami, huśtawkami, przeplotniami czy innymi urządzeniami. Do najczęściej wykorzystywanych przestrzeni w mieście dla celów sportu są ścieżki rowerowe, trasy rekreacyjne i ciągi piesze umożliwiające jogging czy jazdę na rowerze. Warto jest wyposażać te przestrzenie w stacje ćwiczeń, źródła wody – wzorem rozwiązań australijskich.

Przy projektowaniu urządzeń dla dorosłych należy brać także pod uwagę bariery, które omówione zostały na początku opracowania. Np. miejsca ćwiczeń powinny zapewniać, przynajmniej w części, intymność i możliwość schowania się przed wzrokiem gapiów. Dorośli to także rodzice małych dzieci – aranżacja urządzeń powinna uwzględniać obecność małych dzieci w wózkach (zacienione, zaciszne miejsca, w których dzieci mogą spać, podczas gdy ich rodzice ćwiczą). Urządzenia dla dorosłych warto planować także w taki sposób, aby mieć możliwość obserwacji swoich dzieci, które bawią się np. na położonym obok placu zabaw.

Jednak tym, czego dorośli potrzebują najbardziej, jest motywacja, towarzystwo do ćwiczeń, zorganizowane zajęcia w pobliżu miejsca zamieszkania, lokalny lider, który zachęci do wyjścia z domu. Przykładem, na którym można się wzorować w tym zakresie, jest znów Australia i zjawisko „mother groups”. Są to lokalne grupy kobiet – matek małych dzieci, które umawiają się w parkach na wspólne ćwiczenia i współdzielenie się opieką nad dziećmi. Każda mieszkanka miasta może łatwo znaleźć taką grupę w swoim sąsiedztwie i do niej dołączyć. Podejmowanie aktywności fizycznej i opieka nad małymi dziećmi nie muszą się więc wykluczać.



Fot. 37. Sydney, jeden z parków miejskich. Ćwiczenia jednej z setek „mother groups”.

3.4 Tereny i urządzenia dla seniorów (65+)

Ćwiczenia fizyczne w podeszłym wieku mają ogromny wpływ zarówno na kondycję fizyczną, jak i psychiczną i umysłową. Możliwość uczestniczenia w aktywnościach pozwala na przebywanie w grupie, zawieranie nowych i podtrzymywanie dotychczasowych znajomości. Poczucie bycia częścią społeczności ma ogromne znaczenie dla osób starszych, może nadawać sens życiu, zwłaszcza, kiedy są to osoby samotne lub żyjące z dala od rodziny. Urządzenia dla osób starszych – np. plenerowe stacje do ćwiczeń, projektuje się zatem w taki sposób, aby użytkownicy mogli być ze sobą w kontakcie – widzieć się nawzajem i prowadzić rozmowy. Możliwość integracji jest w tej grupie wiekowej bardzo ważna.

Osoby starsze mogą mieć pewne trudności z poruszaniem się w takim zakresie, jak sprawni dorośli w sile wieku, dlatego urządzenia do ćwiczeń dla seniorów częściowo przypominają elementy z placów zabaw dla dzieci, takie jak równoważnie, mostki linowe, drabinki do rozciągania. Z drugiej strony, w tej grupie jest także bardzo wiele w pełni sprawnych osób uprawiających różne dyscypliny sportowe, i dla nich będą obowiązywać zasady ogólne.

Celem projektowania specjalnych urządzeń dla osób starszych jest podtrzymywanie sprawności fizycznej, która pozwala na prowadzenie jak najdłużej samodzielnej życia. Istotne są ćwiczenia równoważne – one bowiem chronią przed niebezpiecznymi upadkami; koordynujące ciało – te pozwalają na wykonywanie wszystkich czynności w domu i poza nim; rozciągające i wzmacniające mięśnie – umożliwiają pokonywanie trudności terenowych, schodów, wykonywanie cięższych prac domowych. Jednak poza ścisłymi ćwiczeniami fizycznymi bardzo ważna jest także rekreacja i

odpoczynek, najlepiej w otoczeniu zieleni, możliwość spacerowania i obserwowania ludzi, uczestniczenie w życiu społecznym wspólnoty lokalnej i całego miasta. Dlatego ważne jest powiązanie miejsca zamieszkania w sposób bezpieczny z innymi funkcjami (np. w formie zielonych ciągów pieszych) – lokalnym centrum aktywności, terenami rekreacyjnymi, sportowymi, obiektami kultury. Ten ostatni postulat dotyczy oczywiście także wszystkich pozostałych grup wiekowych, a w szczególności dzieci. Tereny i obiekty sportowe dla osób starszych powinny umożliwiać także aktywne korzystanie z urządzeń, np. na stacjach plenerowych, osobom niepełnosprawnym, poruszającym się na wózkach inwalidzkich.



Fot. 38. Houston, stacja do ćwiczeń dla osób starszych. Zadaszenie, integracja, możliwość obserwowania się i rozmów.



Fot. 39. Integracja na placu rekreacji dla seniorów w Irlandii.

3.5 Systemy rekreacyjno-sportowe w mieście

Jak każdy z elementów struktury miasta, funkcje sportowe i rekreacyjne w przestrzeni miasta działają najsprawniej wówczas, kiedy pracują jako system. Urządzenia sportu i rekreacji można podzielić, ze względu na ich formę przestrzenną w tkance miejskiej, na punktowe i ciągłe. Do urządzeń punktowych można zaliczyć wszystkie tereny i obiekty sportowe, jak boiska, hale sportowe, siłownie plenerowe, pływalnie, place zabaw i wszystkie inne, które zajmują jedną, konkretną, niezbyt rozległą przestrzeń. Do urządzeń ciągłych można z kolei zaliczyć te, które zorganizowane są w sposób liniowy i oprócz funkcji sportowej i rekreacyjnej, pełnią także funkcję komunikacyjną. Do tej grupy można zaliczyć drogi i ścieżki rowerowe, ciągi piesze, trasy i szlaki turystyczne, ośnowę ekologiczną miasta – ciągi zieleni parkowej i miejskiej. Sytuacją idealną jest taka, kiedy punktowe obiekty sportowe są nanizane na układ urządzeń liniowych, co umożliwia poruszanie się pomiędzy poszczególnymi obiektami w sposób bezpieczny, ekologiczny i korzystny dla zdrowia. Aby system ten działał w pełni sprawnie, powinno się włączyć do niego także obiekty szkolne, przestrzenie publiczne, centra kultury, osiedla mieszkaniowe. Zwłaszcza istotne jest połączenie domu, szkoły, terenów rekreacyjnych i centrum miasta. Oczywiście ważna jest także integracja systemów komunikacji rekreacyjnej, ekologicznej, z miejskim systemem komunikacji publicznej (np. system „bike and ride”).

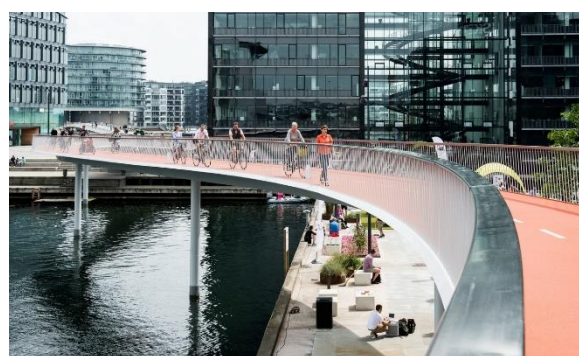
Aby zachęcać jak największą liczbę osób do korzystania z roweru, ścieżki rowerowe powinny dawać poczucie bezpieczeństwa i komfortu jazdy. Można to osiągnąć poprzez wytyczanie dróg rowerowych niezależnie od dróg kołowych, najlepiej w pobliżu ciągów pieszych i pieszych tras rekreacyjnych, w towarzystwie zieleni, miejsc odpoczynku. Jeśli ścieżka rowerowa nie może być wytyczona

niezależnie od drogi kołowej, należy, w miarę możliwości, zadbać o jak najlepszą separację ścieżki poprzez oddzielenie jej pasem zieleni, albo przynajmniej szerokim i wysokim krawężnikiem. W projektowaniu odrębnych systemów rowerowych przodują kraje skandynawskie (Dania i Szwecja), Holandia oraz Kanada. W Polsce jednym z rozwiązań, gdzie rowery nie mają żadnego kontaktu z samochodami, jest rekreacyjna trasa nadmorska ciągnąca się wzdłuż plaż Trójmiasta.



Fot. 40 i 41. Bezpieczne ścieżki rowerowe odseparowane od ruchu kołowego – przykłady kanadyjskie.

Jednym z ciekawszych projektów architektonicznych ścieżki rowerowej jest całkowicie niezależna, umieszczona na lekkiej estakadzie ścieżka o nazwie „The Bicycle Snake” („Rowerowy Wąż”), zbudowana w Kopenhadze, która wije się pomiędzy budynkami, wzdłuż nabrzeża i częściowo nad wodą. Ta realizacja pokazuje, że wprowadzenie bezpiecznej drogi rowerowej jest możliwe nawet tam, gdzie pozornie nie ma na to miejsca. Projekt jest niezwykle estetyczny i wnosi nową jakość wizualną w zurbanizowaną przestrzeń. Ze ścieżki korzystają rowerzyści, piesi oraz miłośnicy innych niezmotoryzowanych „kółek”, ma ona 4 m szerokości, jest więc wygodna i bezpieczna.



Fot. 42 i 43. Kopenhaga, „The Bicycle Snake”, ścieżka rowerowa na estakadzie jako akcent kolorystyczny w przestrzeni miasta.

Amerykańskie badania wykazały („Active Living Research”, 2011), że trzech na czterech amerykańskich nastolatków nie zażywa zalecanej dla wieku codziennej dawki ruchu na świeżym powietrzu. Badania wskazały także, że budowa ciągów pieszych i dróg rowerowych łączących miejsca rekreacji ruchowej ze szkołami i miejscami zamieszkania znacząco redukuje koszty ponoszone na leczenie schorzeń powodowanych przez brak aktywności fizycznej. Każdy dolar zainwestowany w budowę dróg rowerowych i pieszych generuje 3 dolary oszczędności w kosztach leczenia. Ponadto poruszanie się rowerem czy pieszo w odpowiednio zaaranżowanej, przyjaznej przestrzeni zwiększa bezpieczeństwo mieszkańców miast.



Projektowanie przyjaznych tras komunikacyjnych zwiększa także możliwości mobilnej zabawy – a więc używanie tych tras nie tylko w celach komunikacyjnych, ale także rekreacyjnych i zabawowych. Przemierzając się, można po drodze zatrzymywać się w różnych miejscach na kolejne etapy zabawy (na placach zabaw, w parkach, na stacjach ćwiczeń, na szkolnym boisku) – daje to możliwość aktywnego wypoczynku całej rodzinie. Dlatego nanizanie punktowych terenów i stref aktywności ruchowej (przedomowe i osiedlowe place zabaw, parki, boiska, szkoły, sale sportowe, pływalnie) na nitki tras komunikacji rekreacyjnej (pieszej rowerowej, rolkowej) wydaje się kluczowe dla podejmowania decyzji o aktywnym stylu życia, do tego w bezpieczny sposób. Te powiązania są zwłaszcza istotne w najbliższej okolicy od miejsca zamieszkania.

3.6 Urządzenia integrujące i włączające

Ten podrozdział jest niejako konkluzją przedstawionych w tym rozdziale rozważań na temat wymogów i potrzeb poszczególnych grup wiekowych w kontekście projektowania urządzeń sportowych i rekreacyjnych. Pomimo pewnych różnic, należy za wszelką cenę dążyć do integrowania wszystkich grup społecznych, wiekowych, sprawnościowych i innych na terenach sportu. Sport, dzięki wartościom jakie reprezentuje i niesie, jest niezwykle skutecznym narzędziem włączenia społecznego i integracji. Projektowanie urządzeń sportowych powinno być także wyrazem tych wartości.

Ostatnim przykładem zagranicznym terenu sportu i rekreacji w niniejszym opacowaniu, który wartości te uosabia w rozwiązaniach przestrzennych, jest „Pulse Park” – ogólnodostępna, sąsiedzka strefa rekreacji, która w ramach jednego projektu przestrzennego zawiera w sobie trzy strefy reprezentujące trzy różne tempa i charaktery aktywności fizycznej. „Pulse Park” znajduje się w Danii, w KildebjergRy koło Aarhus, został zaprojektowany przez CEBRA Architects i zbudowany w 2012 roku.

„Pulse Zone” to strefa aktywności sportowej, przeznaczona dla biegaczy, miłośników deskorolek, bmx-ów, hulajnóg i wszelkich osób ćwiczących. Składa się ona z ciekawych form przestrzennych w formie zagłębień (skatepark), pagórków, wijących się tras dla biegaczy i rowerzystów, które oplatają także inne strefy parku. Ze względu na zróżnicowane formy terenowe, trasy do biegania i ćwiczeń charakteryzują się różnymi poziomami trudności.

„Play Zone” to strefa zabaw w formie „lasu”, przeznaczona do różnego rodzaju aktywności takich jak huśtanie, balansowanie, ćwiczenia gimnastyczne i równoważne, wspinięcie, skakanie i wszelkie inne, które można wykonywać na podobnych do rozgałęzionych drzew konstrukcjach. Strefa ta, podobnie jak dwie pozostałe, przeznaczona jest zarówno dla dzieci, jak i dla dorosłych.

„Zen Zone” jest strefą relaksu, medytacji, spokoju, aktywacji zmysłów. W tej strefie znajduje się otwarta struktura przypominająca nieco ażurową piramidę, z przestrzenią do ćwiczeń jogi, pilatesu, medytacji. Strefa Zen została ulokowana na małej wysepce niewielkiego jeziora, aby poprzez wzrokowy kontakt z wodą wzmacniać doznania zmysłowe. Zróżnicowana roślinność dobrana pod kątem zapachów, kolorów, faktur także oddziałuje na zmysły i odpręża.

„Pulse Park” jest spójnym krajobrazowo założeniem przestrzennym, wpisanym w lokalny kontekst, a jego głównym celem jest promowanie aktywnego stylu życia, zachęcanie mieszkańców do spędzania czasu w niezwykle atrakcyjnej i zróżnicowanej przestrzeni. Założeniem projektantów było zaproponowanie wielu form aktywności, aby każdy z okolicznych mieszkańców znalazł coś dla siebie, przy czym przestrzeń ta sprzyja nie tylko aktywnym formom rekreacji, ale także

odpoczynkowi, rozmowom, nieformalnym spotkaniom. „Pulse Park” ma integrować lokalną wspólnotę i włączać do aktywności wszystkich, bez względu na wiek, płeć, sprawność fizyczną, status ekonomiczny. Takie właśnie cechy powinny charakteryzować wszystkie ogólnodostępne, miejskie urządzenia sportowe i rekreacyjne.



Fot. 44. Aarhus, „Pulse Park” – strefa „Pulse Zone” przeznaczona do najbardziej aktywnych form rekreacji i sportu, służy także integracji lokalnej społeczności.



Fot. 45. „Pulse Zone”. Strefa aktywności.



Fot. 46 i 47. "Play Zone" – strefa huśtania, balansowania, wspinania dla młodszych i starszych.



Fot. 48. "Zen Zone".
Strefa medytacji
ulokowana na wysepce.



Fot. 49. "Zen Zone".
Integracja i medytacja
poprzez wspólne
ćwiczenia..

4 Podsumowanie – możliwość implementacji omówionych rozwiązań w warunkach polskich

Przedstawione w niniejszym opracowaniu przykłady zagraniczne pokazują różnorodne podejścia do projektowania i realizacji ogólnodostępnych terenów i obiektów sportowo-rekreacyjnych w przestrzeni współczesnych miast. W zasadzie każde z przedstawionych rozwiązań jest możliwe do zastosowania w warunkach polskich, tym bardziej, że opracowany przegląd nie skupia się na indywidualnych cechach przedstawionych obiektów i samych urządzeniach jako takich, a raczej na idei, filozofii, jaka przyświecała projektantom, na problemie, jaki dany obiekt próbuje rozwiązać, czy też na potrzebie, jaką zaspokaja. Nie istnieją żadne kluczowe bariery (poza ewentualnie finansowymi w przypadku bardziej kosztownych rozwiązań), aby którekolwiek z zaprezentowanych podejść nie mogło być zastosowane na gruncie polskim.

Główne problemy, jakie występują w polskich przestrzeniach publicznych pełniących funkcje sportowe i rekreacyjne, to najczęściej niedoinwestowanie, zły stan techniczny urządzeń (np. stare, zniszczone nawierzchnie boisk, brak siatek na boiskach osiedlowych), skromne wyposażenie, brak dbałości o integracyjną funkcję rekreacji, brak rozwiązań wielofunkcyjnych, brak spójności przestrzennej, brak projektowania przestrzeni jako formowania krajobrazu, nieuwzględnianie kontekstu miejsca, a zamiast tego jest sztaplowe wyposażanie w urządzenia z katalogów i supermarketów budowlanych. Kolejnym, niezmiernie istotnym problemem, jest powszechnie występujący brak dostępności do istniejących, często dobrze wyposażonych, szkolnych urządzeń sportowych. Wiele szkół nie zgadza się na udostępnianie obiektów lokalnej społeczności, która pozbawiona jest innych miejsc rekreacji i integracji. Niedostateczne wyposażenie obszarów mieszkaniowych w ogólnodostępne urządzenia sportowe i rekreacyjne zaobserwować można szczególnie w nowych osiedlach deweloperskich wznoszonych w ostatnich kilkunastu latach. Od połowy lat dziewięćdziesiątych XX wieku przestały bowiem w Polsce obowiązywać normatywy urbanistyczne, które do tej pory zapewniały planowanie proporcjonalnych do liczby mieszkańców w osiedlu terenów zieleni, rekreacji i sportu. Dlatego, nieco paradoksalnie, to wielopłytkowe osiedla z okresu PRL, z lat 70. i 80., są lepiej wyposażone w te funkcje, chociaż często są one zaniedbane, stare, nie spełniające wymogów bezpieczeństwa. Oceniając stan polskiej ogólnopolskiej infrastruktury sportowej i rekreacyjnej, można stwierdzić, że jej stan ilościowy nie jest zły, natomiast gorzej z jakością. Kluczową kwestią wydaje się także udostępnianie szkolnych obiektów sportowych lokalnym społeczności, co, jak pokazuje niniejsze opracowanie, dzieje się w innych krajach, oraz poprawa jakości tych istniejących i doposażenie ich w taki sposób, aby mogły pełnić rolę wielofunkcyjnych, integrujących przestrzeni ważnych dla wspólnot sąsiedzkich. Do tego należałoby zadbać o właściwe połączenia ścieżkami rowerowymi i ciągami pieszymi miejsc zamieszkania, rekreacji i edukacji.

Niniejsze opracowanie wyraźnie pokazuje, jak wielką rolę we włączaniu i aktywizowaniu mieszkańców odgrywają kampanie i programy społeczne, różnego rodzaju akcje w formie rywalizacji pomiędzy szkołami, zakładami pracy, miastami (np. „Bitwa na Kilometry”, „Rowerowy Maj”). Okazuje się wówczas, że o aktywności mieszkańców niekoniecznie decyduje fakt wyposażenia sąsiedztwa w obiekty sportowe. W równym, albo nawet większym stopniu, niż w planowanie nowej infrastruktury, należy dbać o odzyskanie przestrzeni już istniejących oraz o pozyskiwanie lokalnych liderów i tworzenie programów aktywizujących, łatwo dostępnych fizycznie i ekonomicznie. Omawianym, znakomitą przykładem jest program „ParkLives” czy też zjawisko „mother groups”, natomiast w



Polsce integracją wspólnot sąsiedzkich poprzez sporty zespołowe na odzyskiwanych do przestrzeni publicznej szkolnych boiskach zajmuje się Inicjatywa „Nasze Boisko”, działająca w Warszawie. Tak więc inicjatywy takie powstają, jednak ich działalność jest marginalna w skali potrzeb.

Analizując możliwości implementacji w warunkach polskich przedstawionych rozwiązań, należy przede wszystkim odpowiedzieć na pytanie, jakie są potrzeby lokalnych społeczności miejskich, jakimi urządzeniami dysponują, a do jakich nie mają dostępu, czy istnieją ogólnodostępne tereny zielone, parki, ścieżki rowerowe. Pomimo tych specyficznych uwarunkowań, charakterystycznych dla danego miejsca, współczesne ogólnodostępne urządzenia sportowe i rekreacyjne powinny cechować:

- bezpośrednia bliskość od miejsca zamieszkania (kluczowe zwłaszcza dla osób starszych i dzieci, ale także dla zabieganych pracujących dorosłych);
- połączenia systemami rekreacyjnymi (drogami rowerowymi, ciągami pieszym wśród zieleni, trasami spacerowymi) z innymi terenami sportowymi, parkami, lasami miejskimi, szkołami, osiedłami, tak, aby tworzyć spójny system terenów sportowych i rekreacyjnych w mieście;
- dążenie do mieszania funkcji, tak aby urządzenia poprzez rozwiązania przestrzenne zachęcały i zapraszały zróżnicowanych wiekowo uczestników, aby aktywizować wszystkich użytkowników przestrzeni;
- wielofunkcyjność umożliwiającą podejmowanie różnych form aktywności i wejście z własnym „tematem”;
- wpisywanie urządzeń sportowych w krajobraz, w kontekst miejsca, indywidualne projektowanie, dbanie o dużą ilość zieleni;
- dbanie o estetykę, ład przestrzenny, jakość materiałów, naturalną kolorystykę
- uniezależnianie użytkowników od warunków atmosferycznych, stosowanie zadaszeń i oświetlenia;
- stosowanie tanich, prostych rozwiązań konstrukcyjnych i materiałowych.

Ponadto w sferze mniej projektowej, a bardziej organizacyjnej, warto zadbać o:

- włączanie lokalnych społeczności w proces planowania, organizację warsztatów, pokazywanie dobrych praktyk, kontakt mieszkańców z projektantami;
- zdiagnozowanie problemów, barier i potrzeb w zakresie sportu dla wszystkich;
- współpracę mieszkańców, sponsorów, projektantów, władz samorządowych, organizacji pozarządowych, fundacji; dyrektorów szkół, sportowców, ośrodków kultury;
- korzystanie z formuły budżetu obywatelskiego, grantów UE i samorządowych, wsparcie sponsorów;
- włączanie mieszkańców w proces wykonawczy, np. część prac można wykonać społecznie, co nie tylko wpłynie na niższe koszty, ale także na pogłębienie relacji sąsiedzkich, utożsamienie się mieszkańców z miejscem, stworzenie ważnego dla społeczności miejsca poprzez wspólne działanie;
- „odzyskanie” przestrzeni publicznej szkół dla lokalnej społeczności.

Spełnianie powyższych postulatów oraz czerpanie inspiracji z wartościowych przykładów realizacji urządzeń sportowych tworzy warunki do implementacji dobrych rozwiązań w warunkach polskich.



Źródła:

Bibliografia:

Active Living Research. Do All Children Have Places to Be Active? A national program of the Robert Wood Johnson Foundation, with direction and technical assistance provided by San Diego State University, Research Synthesis, November 2011, www.activelivngresearch.org.

Biała księga na temat sportu, Komisja Europejska, Urząd Oficjalnych Publikacji Wspólnot Europejskich, Luksemburg 2007.

Goldys A., Derlatka I., Ślifirska O., Tadeusiak-Jeznach K., *Sport dla wszystkich. Zdrowie dla każdego. Poradnik dla animatorów sportu*, Ludowe Zespoły Sportowe, Warszawa 2012.

Kostrzewska M., *Przestrzeń miejska areną sportu*, Pomorski Przegląd Gospodarczy „Jaka strategia dla sportu?”, Nr 3/2013 (58), s. 21-29.

Koszty ekonomiczne braku aktywności fizycznej w Europie, Raport ISCA/Cebr, Centre for Economics and Business Research, czerwiec 2015.

Moore R., *Nature Play & Learning Places. Creating and managing places where children engage with nature*. Raleigh, NC: Natural Learning Initiative and Reston, VA: National Wildlife Federation, Version 1.2., 2014.

Uczestnictwo Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej w 2012 r., Główny Urząd Statystyczny, Departament Badań społecznych i warunków życia, maj 2012.

Program Rozwoju Sportu do roku 2020. Projekt, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Warszawa, lipiec 2015.

San Francisco's Public School Facilities as Public Assets: A Shared Understanding and Policy Recommendations for the Community Use of Schools, Center for Cities and Schools, University of California, Berkeley, marzec 2014.

Sport England: Towards an Active Nation, Strategy 2016-2021, maj 2016.

Strategia Rozwoju Sportu Miasta Katowice do 2020 roku, Grupa PRC Sp. z o.o., 2012.

UNICEF Office of Research, *Warunki i jakość życia dzieci w krajach rozwiniętych. Analiza porównawcza, Innocenti Report Card 11*, UNICEF Office of Research, Florencja 2013.

Wolański N., Dobosz J., *Tendencja przemian motoryczności człowieka (międzydekadowe zmiany efektywności)*, [w:] Wilczewski A. (red.), *Uwarunkowania rozwoju dzieci i młodzieży wiejskiej*. AWF w Warszawie, Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu w Białej Podlaskiej, Biała Podlaska 2012.

www.naszeboisko.org

www.oregon.gov/OPRD

www.parklives.com

www.sopa.nsw.gov.au

www.sportengland.org

Fotografie:

Fot. na str. tytułowej, 1, 2, 3, 44, 45, 46, 47, 48, 49: www.archdaily.com, autor: Mikkel Frost, proj. CEBRA Architects; Fot. 4, 5 i 6: www.play-scapes.com, proj. Anders Dahlgren; Fot. 7 i 8: <http://www.landezine.com>, proj. Carve Landscape Architecture; Fot. 9 i 10: <http://www.carve.nl>, proj. Carve Landscape Architecture; Fot. 11 i 12: www.thisgirlcan.co.uk; Fot. 13 i 14: <https://outdoorsallianceforkids.org>; Fot. 15 i 16: www.nationalpost.com; Fot. 17: <https://redbootsadventuress.com>; Fot. 18: www.furnasslandscaping.com.au; Fot. 19: www.randwick.nsw.gov.au; Fot. 20 i 21: www.sydneystandard.com.au; Fot. 22: www.dailytelegraph.com.au; Fot. 23-32 i 37: autor: M. Kostrzewska; Fot. 33: <http://edition.cnn.com/2013/10/10/travel/gallery/european-riverfronts/index.html>; Fot. 34: <http://www.incultureparent.com/2011/07/top-10-most-imaginative-playgrounds-around-the-world>; Fot. 35: www.cebraarchitects.dk, autor: Mikkel Frost, proj. CEBRA; Fot. 36: knstrnc.com; Fot. 38: www.chron.com (seniorzy w Houston), autor: Diana L. Porter; Fot. 39: www.murphyplaygroundservices.ie; Fot. 40: www.burnaby.ca; Fot. 41: www.bikewalkkc.org; Fot. 42 i 43: www.dac.dk, autor: Rasmus Hjortshøj – COAST Studio, proj. Dissing + Weitling.