

Ina ŠUKLJE ERJAVEC
Jana KOZAMERNIK

Ven za zdravje – zelene površine v podporo javnemu zdravju

Pomen zelenih površin za javno zdravje je vsestranski. Zaradi svojih naravnih lastnosti so pomemben dejavnik kakovosti okolja, saj zmanjšujejo številne negativne vplive, ki pomembno vplivajo na zdravje človeka, hkrati pa ustvarjajo prostorske pogoje za aktiven in zdrav življenjski slog prebivalcev. Da bi podprla te vsebine na vseh ravneh, je Svetovna zdravstvena organizacija pripravila mednarodna priporočila glede obsega in vrste telesne dejavnosti za varovanje in krepitev zdravja. Izdala je tudi številne publikacije, s katerimi spodbuja povezovanje vsebin javnega zdravja in prostorskega načrtovanja, razvoj zdravih in aktivnih mest in še posebej zelenih površin, ki jih prepozna kot enega ključnih prostorskih dejavnikov zdravja. Spodbujanje telesne dejavnosti vseh starostnih skupin prebivalcev spada

tudi med prednostna področja Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025. Ministrstvo za zdravje je tudi sofinanciralo prvi program v Sloveniji, ki je vzpostavil povezavo in sodelovanje med prostorskimi načrtovalci in strokovnjaki javnega zdravja, to je program Ven za zdravje, v okviru katerega so se pripravile splošne smernice in priročnik za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti in aktiven življenjski slog.

Ključne besede: načrtovanje zelenih površin, javno zdravje, aktiven življenjski slog, kakovost bivanja, zeleni sistem, medsektorsko sodelovanje

1 Uvod

Razumevanje pomena celovitega načrtovanja zelenih površin in njihove vloge za kakovost bivanja in zdravje prebivalcev urbanih območij ni nič novega, saj sega že najmanj v 19. stoletje. Ob občutnem slabšanju življenjskih pogojev v hitro rastočih mestih in hkratnem povečevanju družbene skrbi za zdravje v času industrijske revolucije se je jasno prepoznal pomen urbanističnega načrtovanja, še posebej načrtovanja zelenih površin za izboljšanje prostorskih pogojev za javno zdravje. Tako v Evropi kot v ZDA se je v tem času vzpostavilo gibanje za zagotavljanje javnih parkov, ki je temeljilo na pomembnosti odprtih javnih zelenih površin za zdravje in vitalnost mestnega prebivalstva. Morda najbolj znani in odmevni primer je nastanek Centralnega parka v New Yorku leta 1853, ki je postal zgled za številna mesta in strokovne pristope v načrtovanju. Poleg izboljšanja kakovosti zraka, ki je bila velika težava mest tistega časa, so strokovnjaki, na primer krajinski arhitekt F. L. Olmsted v Združenih državah Amerike, jasno poudarjali tudi druge zelo pomembne koristi zelenih površin za zdravje, na primer pomen stika z naravo in veččutnih izkušenj, ki jih nudijo parki, ali kakor so zapisali, »zeleno površine blažijo psihosocialne pomanjkljivosti urbanega življenja, katerega umetno okolje povzroča pretirano živčno napetost, pretirano tesnobo, naglico, nestrpnost in razdražljivost« (povzeto iz

Eisenman, 2016). Izboljšanje kakovosti zraka in duševnega počutja sta bila nedvomno pomembna temelja človekovega zdravja, na katero so vplivali mestni parki 19. stoletja. Zelenim površinam so pripisovali pomembne terapevtske učinke in z njihovim načrtovanjem dosegali tudi koristi, kot so varovanje virov pitne vode in rekreacija. V Evropi so parke povezovali tudi z željo po izboljšanju fizičnega stanja državljanov in telesno vadbo, v ZDA pa so bile sicer bolj poudarjene funkcije prostega časa in pasivne rekreacije. V tem času so bili mestni parki tudi prvič sistematično ustvarjeni za javno uporabo, kar je pomenilo veliko prelomnico v načrtovanju zelenih površin, nove oblike upravljanja, dostopnosti in tudi rabe. Javni parki so postali družbeni simbol napredka in prevzeli vlogo izboljšanja življenjskih razmer za revnejše skupine prebivalcev. Da bi spodbudili njihovo uporabo, so bili parki opremljeni s številnimi zanimivostmi in programi, kot so športni objekti, vrtnarske razstave, glasbeni paviljoni ipd. Za načrtovanje zelenih površin tistega časa je značilno zagotavljanje velike prostorske razsežnosti parkovnih površin in njihovega medsebojnega povezovanja v parkovni sistem, kot je bila t. i. *Smaragdna ogrlica* v Bostonu. To sistemsko povezano razumevanje parkov kot pomembnega elementa celovitega načrtovanja, ki lahko tudi usmerja in opredeljuje prostorsko razsežnost rasti mest, lahko

opredelimo kot začetke celovitega prostorskega načrtovanja zelenih površin, temelje zelenega sistema.

Zagotavljanje zdravih življenjskih razmer je bilo temelj urbanističnega pristopa tudi v modernizmu 20. stoletja, vendar se je v tem času pozornost usmerila predvsem k izboljševanju stanovanjskega bivalnega okolja in zagotavljanju ustreznih količin zelenih površin, veliko manj pa tudi k njihovem oblikovanju in urejanju za vsakdanjo javno rabo. S poudarjanjem funkcionalnosti in namenske rabe v načrtovanju se je pozornost urejanja prostora usmerila predvsem v posebne namenske ureditve, na povezovanje z urbanističnega načrtovanja z vsebinami javnega zdravja pa se je, vsaj v našem okolju, za precej časa pozabilo (Šuklje Erjavec idr., 2021).

V današnjem času se na globalni ravni ponovno soočamo z zelo intenzivno urbanizacijo in rastjo mest ter tudi nepravilno porazdelitvijo bremen onesnaženja in slabih življenjskih pogojev v njih. Favoriziranje gospodarske rasti in privatizacija prostora sta v zadnjih desetletjih odmaknila pozornost od zagotavljanja javnega dobra in oslabila skrb za dostopnost do neformalnih oblik rekreacije in splošne javne uporabe zunanjega prostora. Povečali so se pritiski po pozidavi obstoječih zelenih površin, priča pa smo tudi različnim oblikam privatizacije javnega odprtega prostora, še posebej za komercialne namene. Hkrati se v družbi vzporedno krepí tudi skrb za okolje, zavedanje o pomenu kakovosti bivalnega in delovnega okolja, pomenu zelenih površin in urbane pravičnosti za javno zdravje.

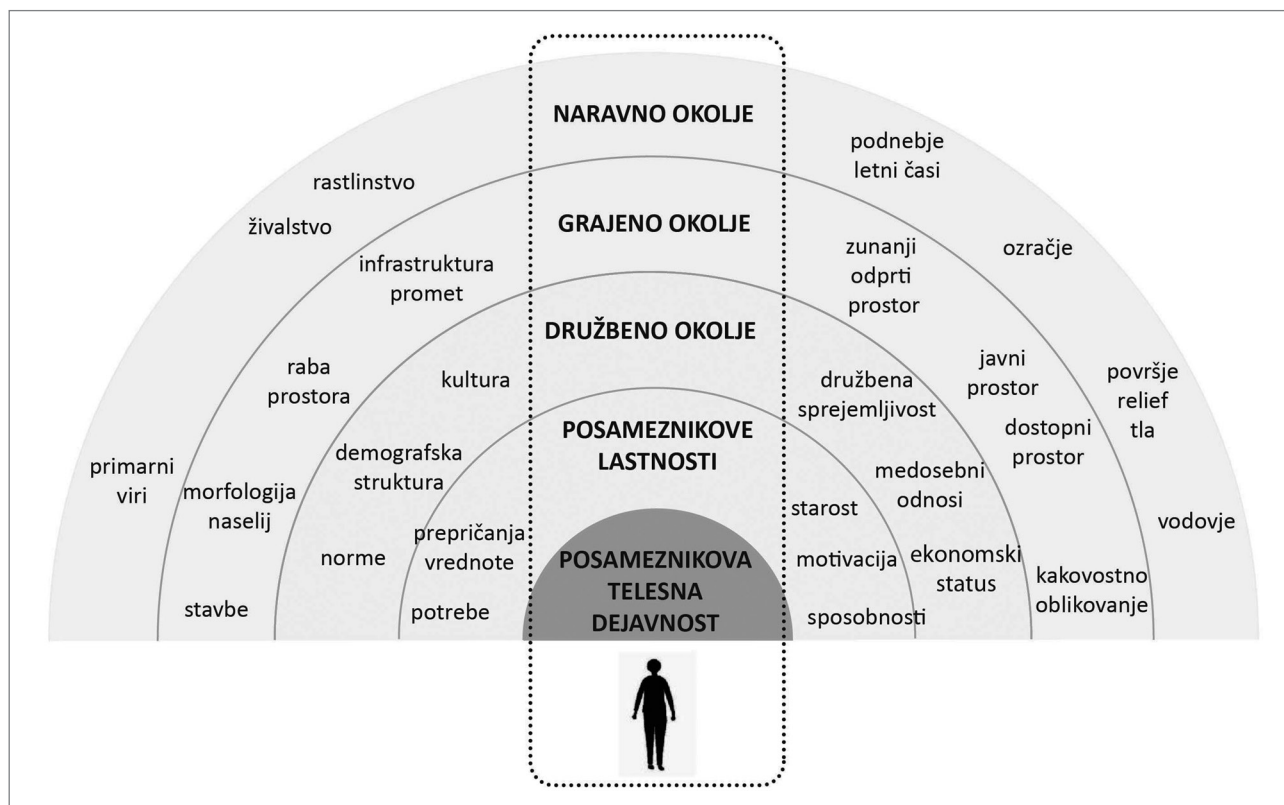
Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) je agencija Združenih narodov in ima vodilno vlogo pri globalnih vprašanih s področja zdravja, določa smernice, norme in standarde, oblikuje predloge politik, zagotavlja tehnično podporo državam ter spremlja in proučuje zdravstvene trende. Njena globalna strategija za prehrano, telesno dejavnost in zdravje spodbuja povečanje ravni telesne dejavnosti kot ukrepa za preprečevanje in obvladovanje kroničnih nenalezljivih bolezni in je bila izhodišče za pripravo številnih dokumentov za spodbujanje telesne dejavnosti prebivalcev. V tem pogledu je za naš prostor še posebej aktualno delovanje njenega regionalnega urada za Evropo, ki sodeluje z Evropsko komisijo in tudi z Urbano agendo EU, še posebej na področju zdravih mest. V strateški razvojni viziji zdravstvene politike za Evropo *Zdravje 2020* je redna telesna dejavnost postala ključni dejavnik izboljšanja kakovosti življenja prebivalcev in prednostna naloga v politikah EU. Dokument tudi 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 za telesno dejavnost. Poudarja tudi, da lahko vlade dosežejo precejšnje izboljšanje zdravja in zmanjšanje neenakosti v zdravju le z dobrim medsektorskim sodelovanjem

(SZO, 2014). V več svojih publikacijah (Egorov idr., 2016; SZO, 2017) na podlagi dokaznih gradiv utemeljuje, da lahko ustrezno načrtovane, urejene, razporejene in javno dostopne zelene površine odločilno prispevajo k splošni kakovosti bivanja, so pa tudi eden ključnih dejavnikov spodbujanja telesne dejavnosti in aktivnega življenjskega sloga prebivalcev, s tem pa tudi izboljšanja javnega zdravja. Pandemija covid-19 je ta vprašanja še dodatno postavila v ospredje ter poudarila pomen kakovostnih in javno dostopnih zelenih površin in zunanjega prostora na splošno, za zdravje in dobro počutje prebivalcev. Zelene površine so se v času ukrepov za zajezitev pandemije z omejitvijo gibanja prebivalcev izkazale za še posebej pomembne za omogočanje in spodbujanje vsakodnevne telesne dejavnosti. S povečanjem njihovega obiska pa so se poudarila tudi vprašanja zmogljivosti teh območij, prilagodljivosti rabe ter seveda njihove kakovosti in dostopnosti.

Na Urbanističnem inštitutu Republike Slovenije smo vse te vsebine že pred pandemijo covid-19 celovito obravnavali v programu *Strokovne podlage za prostorsko načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti prebivalstva*^[1], ki ga je v letih 2017–2019 sofinanciralo Ministrstvo za zdravje v okviru javnega razpisa na področju prehrane in telesne dejavnosti za zdravje za obdobje 2017–2019, ki je del prizadevanj »Dober tek Slovenija« za več gibanja in zdravo prehrano. To je tudi prvi program v Sloveniji, ki je vzpostavil neposredno povezavo in sodelovanje med prostorskimi načrtovalci in strokovnjaki javnega zdravja, s čimer so se postavili temelji za usmerjeno, sistemsko in s tem tudi učinkovitejše zagotavljanje prostorskih pogojev za krepitev javnega zdravja v Sloveniji.

2 Pojmi, ki jih moramo poznati tudi prostorski načrtovalci

Zdravje kot »dinamično ravnovesje telesnih, duševnih, čustvenih, duhovnih, osebnih in družbenih prvin, ki se kaže v zmoglosti neprestanega opravljanja funkcij in prilagajanja okolju kot tudi skrb zanj, ni le v interesu posameznika, medicinskih strok ali institucij zdravstvenega varstva, ampak je to odgovornost celotne skupnosti (Šuklje Erjavec idr., 2019). Splošni cilj je zagotavljati pogoje za *kakovost življenja*,^[2] med katere spada tudi ustrezno in *zdravo okolje*, ki je opredeljeno z okoljskimi dejavniki, kot so zrak, voda, kemične snovi, sevanja, biološki dejavniki, ki neposredno vplivajo na človekovo zdravje in bolezen. Poleg tega zdravo okolje opredeljujejo tudi razmere v psihosocialnem in gospodarskem okolju, ki posredno vplivajo na zdravje in blaginjo. Med te, t. i. *determinante zdravja*, spadajo tudi parametri prostora oziroma grajeno in naravno okolje, na stanje katerih odločilno vplivamo s prostorskim načrtovanjem in razvojem. Za ponazoritev zapisanega so v shemi (slika 1) podrobneje predstavljeni raznovrstni dejavniki, ki vplivajo na



Slika 1: Dejavniki, ki vplivajo na posameznikovo telesno dejavnost^[3] (prirejeno po Edwards in Tsouros, 2006).

posameznikovo telesno dejavnost. Ti se obravnavajo v štirih skupinah: posameznikove lastnosti, družbeno okolje, grajeno okolje in naravno okolje (Šuklje Erjavec idr., 2020). Razmerje med njimi je prikazano na sliki 1.

Za ustrezno obravnavanje javnega zdravja s prostorskim načrtovanjem je pomembno tudi razumeti in v strokovno delo vključiti vsebine, kot so *javno zdravje*, ki se strokovno opredeljuje kot »znanost in spretnost preprečevanja bolezni, krepitev zdravja in podaljševanja življenja ob organiziranih naporih celotne družbe«, *urbano zdravje*, kar pomeni »zdravstveno stanje mestnih prebivalcev v odnosu do mestnega okolja in dejavnikov, ki vplivajo na kakovost zdravja«, ter tudi *krepitev zdravja*, ki je »proces usposabljanja in spodbujanja ljudi, da si prizadevajo nadzorovati dejavnike zdravja, vzdrževati in krepiti zdravje in preprečevati bolezni ali poškodbe« (Šuklje Erjavec idr., 2019). Pri tem je zelo pomembno omeniti tudi probleme sodobnega časa, to so *neenakosti v zdravju*, ki se navezujejo na razlike v zdravju, ki so pogojene z gospodarskimi, biološkimi, socialnimi in družbenimi ter tudi prostorskimi dejavniki, ki se sicer v literaturi pogosto ne navajajo posebej, ampak se »skriva-jo« med socialnimi determinanti zdravja. Poročilo Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ) *Neenakosti v zdravju v Sloveniji*^[4] (Buzeti idr., 2011) opozarja, da so neenakosti v zdravju prisotne v vseh državah, tako v državah v razvoju kot v razvitih državah, kar pomeni tudi v Sloveniji, ter poudarja,

da lahko dosežemo pomemben napredek v zdravstvenih izidih populacije, če izboljšamo širše socialno, ekonomsko in fizično okolje, v katerem živijo prebivalci. V tretjem poročilu *Neenakosti v zdravju – izziv prihodnosti v medsektorskem sodelovanju* (Gabrijelčič Blenkuš idr., 2021) so bivalni pogoji prepoznani kot pomembna socialna determinanta zdravja, na kateri s svojimi ukrepi pretežno vplivajo drugi sektorji ne pa sektor zdravja. V poročilu SZO *Healthy, prosperous lives for all: The European health equity status report* so življenjski pogoji, med katere uvrščajo tudi zelene površine, pomemben dejavnik neenakosti v zdravju, ki ga je treba reševati z različnimi politikami in ukrepi, ki so del prostorskega načrtovanja. Raziskave so pokazale, da pomanjkanje dostopnih zelenih površin, varnost teh in slaba kakovost zraka pomembno prispevajo k neenakosti v zdravju v okviru življenjskega okolja v soseskah oz. območjih bivanja, zato jih je treba obravnavati kompleksno in z različnih vidikov (SZO, 2019).

3 Pomen telesne dejavnosti za zdravje

Kot *telesna dejavnost za krepitev zdravja* je opredeljena »vsaka oblika telesne dejavnosti, ki koristi zdravju in funkcijski sposobnosti brez nepotrebne škode ali tveganja. To je najlažje doseči tako, da se telesna dejavnost vsaj zmerne intenzivnosti

(na primer živahna hoja in druge dejavnosti, ki pospešijo dihanje in ogrejejo telo) vključi v vsakdanje življenje« (Šuklje Erjavec idr., 2020). Pri tem je pomemben dejavnik tudi *telesna pripravljenost posameznika*, ki se strokovno opredeljuje kot »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« (Šuklje Erjavec idr., 2020). Življenjski slog in načini preživljanja prostega časa, še posebej telesna dejavnost, so pomemben del analiz in ocene ranljivosti glede neenakosti v zdravju kot tudi kazalnikov zdravlja posameznika. Številne domače in mednarodne raziskave dokazujejo, da redna telesna dejavnost in aktiven življenjski slog spadata med ključne dejavnike, ki pripomorejo k ohranjanju, varovanju in krepitvi zdravlja, nasprotno pa vse bolj sedeč življenjski slog in telesna nedejavnost zmanjšujeta kakovost življenja in povečujeta tveganje za pojav kroničnih nenalezljivih bolezni, kar lahko vodi v prezgodnjo smrt (SZO, 2010; Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije, 2015).

Koristi telesne dejavnosti za zdravje (SZO, 2018):

- fizična dejavnost ima pomembne koristi za zdravje srca, telesa in duha;
- fizična dejavnost prispeva k preprečevanju in obvladovanju nenalezljivih bolezni, kot so bolezni srca in ožilja, raka in diabetesa;
- telesna dejavnost zmanjšuje simptome depresije in tesnobe;
- fizična dejavnost krepi razmišljanje, spodbuja učenje in izboljšuje presojo;
- telesna dejavnost zagotavlja zdravo rast in razvoj mladih;
- telesna dejavnost izboljša splošno počutje.

SZO tudi ugotavlja, da globalno eden od štirih odraslih ne dosega priporočenih ravni telesne dejavnosti in da je več kot 80 % mladostnikov na svetu premalo telesno aktivnih. Opozarja tudi, da je pri ljudeh, ki so premalo aktivni, tveganje za smrt za od 20 do 30 % višje kot pri tistih, ki so dovolj aktivni. Navaja tudi, da bi lahko preprečili do pet milijonov smrti na leto, če bi bilo svetovno prebivalstvo bolj aktivno (SZO, 2018).

Telesna dejavnost lahko poteka na različne načine, odvisno od različnih priložnosti za gibanje in različna okolja. Ločimo tudi med intenzivno telesno dejavnostjo – pri kateri smo že precej ogreti, zadihani in se potimo, pogovarjanje pa je že toliko oteženo, da moramo pri govorjenju med dejavnostjo loviti sapo, po navadi vključuje šport ali telesno vadbo, na primer tek ali hitro kolesarjenje –, in zmerno telesno dejavnostjo, pri kateri občutimo nekaj napora, se ogrejemo in postanemo nekoliko zadihani, vendar se med njo še lahko pogovarjamo ali povemo celoten stavek, ne da bi pri tem lovili sapo. Zunanji prostori,

ki omogočajo izvajanje tovrstnih dejavnosti, so zelo raznoliki. Poleg parkovnih površin, vrtičkov, različnih vrst igrišč in drugih samostojnih tipov zelenih površin, mednje spadajo tudi zelene (in druge) površine v okviru stanovanjskih območij, vrtcev in šol, domov za starejše občane in tudi prostori v območju drugih, centralnih dejavnosti in v povezavi z delovnimi mesti, tudi urbani gozdovi, obrežja rek, območja kulturne krajine ipd. Telesna dejavnost je na primer lahko vsakodnevna aktivna mobilnost v obliki hoje ali kolesarjenja od kraja do kraja, igra in druženje ali izobraževanje, lahko je del dejavnosti vsakdanjega življenja, kot so vrtnarjenje ali gospodinjska opravila, ter vsakodnevno rekreacijsko ali usmerjeno športno udejstvovanje. Različne oblike telesne dejavnosti so lahko bolj ali manj pomembne za določene družbene skupine in v različnih življenjskih obdobjih posameznika (Šuklje Erjavec idr., 2021).

Vzroki za telesno nedejavnost ljudi so pretežno posledica sistemskih in prostorskih dejavnikov, zaradi katerih je vsakodnevno življenje in delo vse bolj sedeče (SZO, 2016). Otroci in mladostniki preživijo več časa v šoli ali vrtcih kot kdaj koli prej. Izobraževalne zahteve se povečujejo, kar lahko zmanjšuje čas, namenjen športni vzgoji in aktivni igri. SZO (2016) v zvezi s tem navaja predvsem problematiko velikih razdalj med domovi, delovnimi mesti, trgovinami in kraji za prostočasne dejavnosti, kar je povečalo uporabo avtomobilov. Drugi dejavniki, za katere se domneva, da vplivajo na raven telesne dejavnosti, so povezani s kakovostjo okolja, ki je na voljo uporabnikom, njegovo javno dostopnostjo in varnostjo.

Za varovanje in krepitev zdravlja je SZO oblikovala priporočila za redno telesno dejavnost posameznika. Večina priporočil o telesni dejavnosti za zdravje je usmerjenih v dejavnosti z vsaj zmerno intenzivnostjo, kar zagotavlja vključitev številnih dejavnosti, tj. vsakodnevnih opravil (hoja ali kolesarjenje do delovnega mesta, domača opravila, gibanje na delovnem mestu), in prostočasnih rekreativnih dejavnosti, običajno pa se kombinirajo tudi z usmeritvami za različne oblike intenzivne telesne dejavnosti, še posebej aerobne vadbe, ter tudi vadbami za moč in ravnotežje. Za tiste, ki so telesno nedejavni, 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 v začetku zmerno intenzivne, postanejo prelahke izzivi, hkrati pa dejavnosti, ki so bile zelo intenzivne, postanejo zmerno intenzivne. Nova priporočila SZO so še okrepila priporočene vrednosti za izvajanje telesne dejavnosti in jih tudi opredelila za širši nabor družbenih skupin (preglednica 1). Tako so poleg skupin *otroci in mladostniki, odrasli in starejši odrasli*, zdaj v *priporočilih za telesno dejavnost in sedeč življenjski slog SZO* posebej obravnavani tudi *nosečnice in porodnice, odrasli in starejši odrasli s kroničnimi stanji, otroci in mladostniki z oviranostmi in odrasli z oviranostmi (nad 18 let)* (SZO, 2020).

Preglednica 1: Priporočene vrednosti za izvajanje telesne dejavnosti glede na nova priporočila SZO za telesno dejavnost in sedeč življenjski slog – opredeljen je širši nabor družbenih skupin.

| Skupina prebivalcev | A Priporočena zmerna (do intenzivna) telesna dejavnost (TD)/vsaj ... | | B Priporočena intenzivna, pretežno aerobna telesna dejavnost/ vsaj ... | Dodatna priporočila/za dodatno krepitev zdravja |
|---|--|-----|--|---|
| otroci in mladostniki (5–17 let) | 60 minut /dan čez teden | in | vsaj 3 dni /teden | |
| Odrasli (18–64 let) | 150–300 minut/teden | ali | vsaj 75–150 minut/teden | vaje za krepitev mišic vsaj 2 dni/teden, več kot 300 minut/teden zmerne TD ali 150 minut/teden intenzivne TD |
| starejši odrasli (nad 65 let) | 150–300 minut/teden | ali | vsaj 75–150 minut/teden | vaje za krepitev mišic vsaj 2 dni/teden, TD s poudarkom na ravnotežju in moči vsaj 3dni/teden, več kot 300 minut/teden zmerne TD ali 150 minut/teden intenzivne TD |
| nosečnice in porodnice | 150 minut/teden | | | |
| odrasli in starejši odrasli s kroničnimi stanji | 150–300 minut/teden | ali | vsaj 75–150 minut/teden | vaje za krepitev mišic vsaj 2 dni/teden, TD s poudarkom na ravnotežju in moči vsaj 3dni/teden, če stanje dopušča, več kot 300 minut/teden zmerne TD ali 150 minut/teden intenzivne TD |
| otroci in mladostniki z oviranostmi | 60 minut /dan čez teden | in | vsaj 3 dni /teden | |
| odrasli z oviranostmi (nad 18let) | 150–300 minut/teden | ali | vsaj 75–150 minut/teden | vaje za krepitev mišic vsaj 2 dni/teden, TD s poudarkom na ravnotežju in moči vsaj 3dni/teden, če stanje dopušča, Več kot 300 minut/teden zmerne TD ali 150 minut/teden intenzivne TD |

Vir: SZO (2020)

Spodbujanje telesne dejavnosti pri vseh starostnih skupinah prebivalcev spada tudi med prednostna področja Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025. Ministrstvo za zdravje v okviru triletnih javnih razpisov na področju prehrane in telesne dejavnosti za zdravje, ki je del prizadevanj Dober tek Slovenija za več gibanja in zdravo prehrano, sofinancira številne dejavnosti in programe za promocijo in podporo telesni dejavnosti in zdravi prehrani, med drugim program *Ven za zdravje*^[1], ki je tudi prvi program v Sloveniji, ki je vzpostavil povezavo in sodelovanje med prostorskimi načrtovalci in strokovnjaki javnega zdravja. V prvem obdobju programa med letoma 2017 in 2019 je bilo izvedenih več strokovnih delavnic s predstavniki javnega zdravja, v okviru katerih so se preverile, predstavile in uskladile možnosti in priložnosti, ki jih ponujajo kakovostno načrtovane zelene površine za spodbujanje vsakodnevne telesne dejavnosti in aktivnega življenjskega sloga v Sloveniji. Del končnega gradiva programa so *Splošne smernice za prostorsko načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti in omogočanje zdravega življenjskega sloga*, pripravljene za Ministrstvo za zdravje, ki je

nosilec urejanja prostora, in njegove pooblaščenec izvajalce nalog v procesih izvajanja pooblastil po ZUreP-2 pri pripravi konkretnih smernic in presojanju prostorskih načrtov v postopkih prostorskega načrtovanja. Izdana je tudi javno dostopna publikacija *Ven za zdravje – priročnik za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga*, ki vsebuje pregled pomembnih vidikov ter splošne usmeritve za praktične načrtovalske odločitve in prilagoditve lokalnim prostorskim in družbenim značilnostim. V novem programskem obdobju 2020–2022 se v okviru programa *Ven za zdravje 2* izvaja promocija strokovnih usmeritev načrtovanja zelenih površin za aktiven življenjski slog med deležniki na lokalni ravni.^[1]

4 Zelene površine in javno zdravje

Koristi zelenih površin v mestih in naseljih so številne. Naravne površine, ki so značilni gradniki zelenih površin, omogočajo stik z naravo, kar dokazano zelo pozitivno učinkuje na počutje in zdravje ljudi, ki ga ni mogoče nadomestiti. Podobno ni mogoče

nadomestiti drugih koristi neposrednega in posrednega vpliva teh prvin na izboljšanje okoljskih dejavnikov, tako v pogledu izboljševanja kakovosti zraka, vode in tal kot tudi uravnavanja podnebja in blaženja ekstremov, zagotavljanja kroženje vode in hranilnih snovi, uravnavanja stanja voda, preprečevanja poplav in toplotnih otokov v urbanih območjih, ki prav tako vplivajo na zdravje. V tem okviru so še posebej pomembni vidiki naravnih kakovosti zelenih površin, vključno z vlogo raščenege terena, ki ga ni mogoče v celoti nadomestiti s tehničnimi in tehnološkimi rešitvami.

Drugi pomemben dejavnik, ki vpliva na javno zdravje, je dostopnost prostora. Samo javne zelene površine so tiste, ki ustrezno zmanjšujejo probleme neenakosti ter zagotavljajo enakovrednost pogojev za vse prebivalce za zdrav in aktiven življenjski slog. V javno dostopnem odprtem prostoru sta mogoča tkanje družabnih vezi in interakcija med uporabniki prostora, kar prav tako pomembno prispeva k povezanosti, sodelovanju in dobremu počutju ter posledično zdravju in vitalnosti ljudi v lokalnih skupnostih. Pri tem je treba poudariti, da sta zelo pomembni tudi kakovost zasnove ureditve in kakovost stanja zelenih površin, ki je v mestih in naseljih pogosto pomembnejša od njihovega števila. Z dostopnostjo zelenih površin se lahko na različne načine dosežejo različne koristi za zdravje. Te so pogosto med seboj povezane in dajejo sinergijski učinek. Raziskave kažejo, da je prisotnost naravnih prvin pomemben dejavnik privlačnosti prostora za obisk in aktivno uporabo, te pa tudi pomembno vplivajo na dobro počutje in zdravje (Egorov idr., 2016; Šuklje Erjavec idr., 2019).

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 pojava čezmerne hranjenosti in debelosti pri posameznikih,
- zaščita pred hrupom in naravnimi zvoki,
- zmanjšana izpostavljenost onesnaženju zraka,
- uravnotežena izpostavljenost sončni svetlobi, pozitiven vpliv na spanec,
- zmanjšanje učinkov mestnih toplotnih otokov,
- povečanje zavedanja o okolju.

Kot dokaze o koristnosti aktivne uporabe zelenih površin za zdravje poročilo SZO iz leta 2016 (Egorov idr., 2016) navaja, da so lahko zelene površine za zdravje koristne tudi v smislu iz-

boljšanja duševnega zdravja in kognitivnih funkcij, zmanjšanja srčno-žilnih obolenosti in razširjenosti sladkorne bolezni tipa 2 kot tudi izboljšanja izidov nosečnosti in zmanjšanja umrljivosti. Rezultati številnih raziskav tudi dokazujejo, da ustrezno urejeno in dobro dostopno zunanje okolje ljudi spodbuja k telesni dejavnosti. Pri tem so ZP še posebej pomembne, učinek telesne vadbe na človeka je namreč večji, če se izvaja v zunanjem okolju z naravnimi prvini. Da se ljudje raje gibajo v zelenem okolju, so pokazale tudi naše ankete, ki smo jih izvedli v okviru programa Ven za zdravje in programske skupine Urbanističnega inštituta Republike Slovenije (UIRS). Splošna javnost se zaveda, da zelene površine poleg spodbujanja telesne dejavnosti ponujajo tudi druge zelo pomembne učinke in koristi za javno zdravje.

Strokovnjaki tudi opozarjajo, da ima aktivna uporaba zelenih površin tudi nekatere mogoče negativne učinke, ki pa jih je z ustreznim načrtovanjem, zasnovano in upravljanjem mogoče občutno omiliti ali celo preprečiti. Mednje spadajo na primer možnost povečane izpostavljenosti onesnaženemu zraku, pesticidom in herbicidom, tveganja alergij in astme, izpostavljenost boleznim, ki jih prenašajo insekti in živali, pretirana izpostavljenost UV-sevanju in problemi varnosti, tako v smislu ranljivosti za naključne poškodbe in kriminal kot tudi prometne varnosti (Šuklje Erjavec idr., 2019). To še dodatno utemeljuje potrebo po strokovno kakovostnem načrtovanju in upravljanju zelenih površin.

5 Zdravje in telesna dejavnost v Sloveniji

Ministrstvo za zdravje sistematično spodbuja zdrav življenjski slog, ki se nanaša na zdravo prehranjevanje in gibanje tako z nacionalnim programom kot akcijskimi načrti. Osnovno izhodišče Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 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. 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. Med prednostna področja programa spada tudi spodbujanje telesne dejavnosti prebivalcev v vseh starostnih skupinah. Kot ključen izziv je v njem opredeljeno doseganje normativov dnevne rekreativne ali intenzivne telesne dejavnosti za različne skupine prebivalcev ne 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

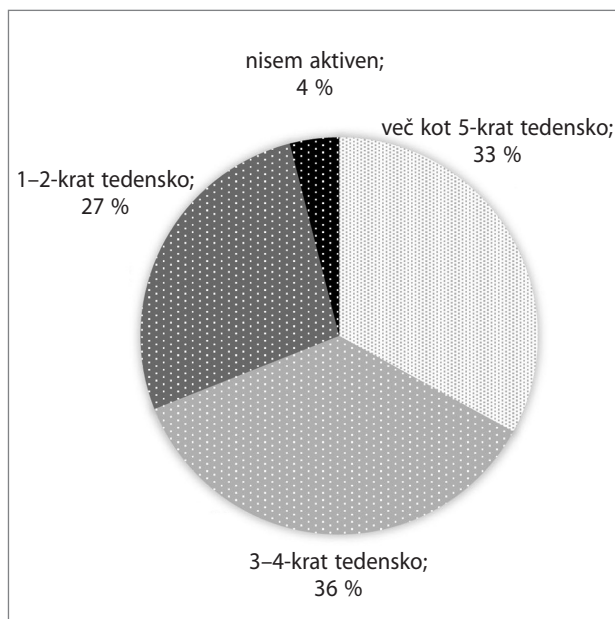
samooskrbe na področju kmetijske politike, ukrepi nacionalnega programa športa, ukrepi za trajnostni razvoj in trajnostno mobilnost, ukrepi za podporo socialnega podjetništva in ukrepi za razvoj turizma (Šuklje Erjavec idr., 2019).

NIJZ na svoji spletni strani telesno dejavnost opredeljuje kot enega najpomembnejših dejavnikov za ohranjanje zdravja in preprečevanje bolezni ter navaja, da se »ugodni učinki redne telesne dejavnosti kažejo v telesnem in tudi duševnem počutju ljudi. Zmanjša se ogroženost za pojav bolezni srca in ožilja, sladkorne bolezni in debelosti, visokega krvnega tlaka in osteoporoze, zmanjša tveganje za možgansko kap; znižuje krvni tlak pri tistih, ki že imajo povišanega, obvladuje prekomerno telesno težo in debelost, zveča telesno pripravljenost, vzdržuje mišično moč in gibljivost sklepov, zmanjša stres, tesnobo, depresijo in osamljenost, izboljša kvaliteto življenja«. Na spletni strani so dostopne tudi številne njihove publikacije in raziskave, ki se nanašajo tudi na telesno dejavnost.

Nacionalna raziskava NIJZ *Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan življenjski slog prebivalcev Slovenije 2016*, ki je potekala leta 2016, je pokazala, da je zadostno zmerno do intenzivno telesno dejavna manj kot tretjina prebivalcev Slovenije, delež tistih, ki dosegajo priporočeno količino telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja, pa se je od leta 2012 celo nekoliko zmanjšal (Vinko idr., 2018). Na 15 kongresu *Šport za vse* leta 2020 je bilo poudarjeno, da podatki kažejo, da v Sloveniji narašča tudi število ljudi s čezmerno telesno maso in debelostjo. Posledično narašča število prezgodnje obolelih odraslih z drugimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi, kar skrajšuje leta zdravega življenja, zmanjšuje produktivnost, povečuje stroške zdravstvene oskrbe in slabša kakovost življenja prebivalcev (Tomšič idr., 2014). Tudi rezultati nacionalne spletne ankete *Ven za zdravje*, ki je bila v okviru raziskovalne skupine UIRS^[5] izvedena od aprila do junija 2020, torej pred in med pandemijo, so pokazali, da sta po novih smernicah SZO premalo telesno aktivni kar dve tretjini prebivalcev. Odgovori na vprašanje Kako pogosto ste bili pred pandemijo covid-19 vsaj zmerno telesno dejavni? So prikazani na sliki 2.

Za razumevanje navad in preferenc glede telesne dejavnosti v Sloveniji so pomembni tudi odgovori na vprašanje Katera je najpogostejša oblika telesne dejavnosti?. Mogoče je bilo izbrati več odgovorov. Ti jasno kažejo, da sta hoja in kolesarjenje najpogostejši obliki, in sicer hoja na sprehode, po opravkih in v šolo, ki jo najpogosteje izvaja 39,3 % vprašanih, kolesari pa 17,6 % teh. Sledijo telovadba z 11,7 % in vrtnarjenje z 8,8 %.

Za prostorske načrtovalce zelo pomemben uvid v preference so tudi odgovori, da 88,1 % vprašanih za redno telesno dejavnost najraje izbere zunanji prostor, od tega jih ima kar 97,2 % najraje prostor s prevladujočimi naravnimi prvini – zelene



Slika 2: Odgovori na vprašanja o pogostnosti telesne dejavnosti v spletni anketi *Ven za zdravje*.

površine. Zanimivo je tudi, da jih je kar 53 % odgovorilo, da telesno dejavnost najraje izvajajo sami, 43 % v manjši družbi, 12 % pa v organizirani obliki (vodena vadba). Presenetljivo pa je, da so množične prireditve, ki so v prostoru in družbi sicer vedno najopaznejše in tudi najpogosteje objavljene, najbolj priljubljen način izvajanja telesne dejavnosti pri samo 6 % vprašanih.

Tudi sicer objave v časopisih pogosto kažejo drugačno sliko, kot je razvidna iz strokovnih raziskav, in pogosto dajejo vtis drugačnega stanja, kot je v resnici. Tako je na primer članek, objavljen v Delu leta 2021 (Delo, 2021), navajal, da Slovenija spada v sam vrh EU članic glede športno aktivnih prebivalcev ipd. Problematično je tudi, da so mnenja in pogledi tistih, ki so bolj telesno dejavni oziroma se tudi redno ukvarjajo s športom ali športno rekreacijo, veliko bolj glasna in slišana, zato se urejanje prostora v glavnem prilagaja njihovim potrebam. To se na primer dobro izraža v medijsko odmevni akciji postavljanja fitnestočk, ki so v resnici zelo enonamensko usmerjena ureditev, primerna za zelo ozek krog uporabnikov, ki so tudi sicer že redno telesno dejavni, tako da take ureditve zanje ponujajo samo še dodatne možnosti. Vsekakor pa s takimi potezami v urejanju prostora ne nagovarjamo tistih, ki bi jih sicer morali za krepitev zdravja, to je telesno malo aktivnih ali sploh neaktivnih. Za splošno izboljšanje aktivnega življenjskega sloga populacije je zagotavljanje ustreznih in za spremembo navad spodbudnih prostorskih pogojev veliko bolj kompleksno. Za spodbujanje uporabe zunanjega prostora je ključno ustvarjanje kakovostnega okolja, v katerem se uporabniki ugodno počutijo. Zastavljeno mora biti celovito, medsektorsko in prostorsko povezano, vključujoče in sistemsko, v smeri splošnega izbolj-

šanja pogojev za aktiven življenjski slog v mestih. To pomeni izboljšanje vidikov hodljivosti mest ter splošne kakovosti in raznovrstnosti javnega odprtega prostora, omogočanje nekonfliktne sorabe zelenih površin v različnih namenskih rabah, kot so obrežja, območja kmetijske krajine in gozdov, kot tudi iskanja sinergij med ukrepi urejanja in upravljanja prostora med različnimi sektorji.

6 Načrtovanje zelenih površin v podporo javnemu zdravju v Sloveniji

Slovenija v politikah in dokumentih sledi SZO in EU in načelno podpira medsektorsko sodelovanje na področju javnega zdravja. 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). S tem je država omogočila, da se kazalniki in smernice javnega zdravja končno uskladijo tudi s področjem urejanja prostora, krepitev in varovanje zdravja pa sta se tudi umestila med cilje urejanja prostora (Šuklje Erjavec idr., 2019).

Prostorsko načrtovanje v Sloveniji je tematiko načrtovanja zelenih površin za zagotavljanje rekreacije vključevalo že v preteklosti, vendar so bila zanje v načrtih običajno samo opredeljena območja namenske rabe, ki pa se v praksi niso dejansko vzpostavila v obliki različnih tipov javnih zelenih površin. Šele v zadnjem desetletju so slovenska mesta spet aktivneje pristopila k urejanju javnih površin kot pomembnega vidika zagotavljanja kakovosti bivanja, vendar pogosto še vedno ne v okviru celovitega in medsektorsko podprtega pristopa, ki bi ustrezno dolgoročno vključil vse pomembne vidike in koristi, ki jih lahko imajo ustrezno razporejene, dostopne, urejene in obsežne zelene površine na kakovost bivanja in okolja ter javno zdravje in zadovoljstvo prebivalcev. Med pomembne sodobne pristope prostorskega načrtovanja, ki se je v Sloveniji začelo razvijati že v začetku 90. let prejšnjega stoletja, spada načrtovanje zelenega sistema mest in naselij, ki na strateški ravni (in tudi dolgoročno) zagotavlja celostni način načrtovanja in upravljanja krajine v urbanem prostoru. To pomeni, da različne naravne, polnaravne in ustvarjene zelene površine ter druge odprte prostore obravnavanega območja povezuje v smiselno in prepoznavno prostorsko celoto za povečanje njihove učinkovitosti ter zagotavljanje dolgoročnega in trajnostnega razvoja in kakovostnega življenjskega okolja (Šuklje Erjavec idr., 2020, 2021).

V zadnjih letih je bila povezava javnega zdravja in kakovosti prostora prepoznana kot pomembna tema, ki jo je treba obravnavati skupaj in povezano. Na pobudo Ministrstva za

zdravje je bilo v letih 2018–2020 pri nas prvič vzpostavljeno konkretno povezovanje med javnim zdravstvom in prostorskim načrtovanjem za doseganje podpore pri sledenju vizije za omogočanje in spodbujanje telesne dejavnosti vseh starostnih skupin prebivalcev Slovenije, ki je prednostno področje Nacionalnega programa o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025. Ministrstvo za zdravje je v okviru javnega razpisa na področju prehrane in telesne dejavnosti za zdravje za obdobje 2017–2019, ki je del prizadevanj »Dober tek Slovenija« za več gibanja in zdravo prehrano, sofinanciralo program *Strokovne podlage za prostorsko načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti prebivalstva – Ven za zdravje*, ki je prvi v Sloveniji vzpostavil konkretno povezavo in sodelovanje med prostorskimi načrtovalci in strokovnjaki javnega zdravja ter ga v letih 2020–2022 nadaljuje program *Ven za zdravje – promocija strokovnih usmeritev načrtovanja zelenih površin za aktiven življenjski slog med deležniki na lokalni ravni*, ki ga prav tako izvaja Urbanistični inštitut Republike Slovenije.

6.1 Ven za zdravje – vzpostavitev sodelovanja med javnim zdravstvom in načrtovanjem zelenih površin

Program *Strokovne podlage za prostorsko načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti prebivalstva*^[1] je med letoma 2017 in 2019 izvedel Urbanistični inštitut Republike Slovenije, ki v novem programskem obdobju 2020–2022 izvaja promocijo strokovnih usmeritev načrtovanja zelenih površin za aktiven življenjski slog med deležniki na lokalni ravni. Vsebinski poudarek je na razumevanju potreb ljudi in vidikov kakovosti zelenih površin in drugih odprtih prostorov ter osveščanje o pomembnosti strokovnega načrtovanja na vseh ravneh.

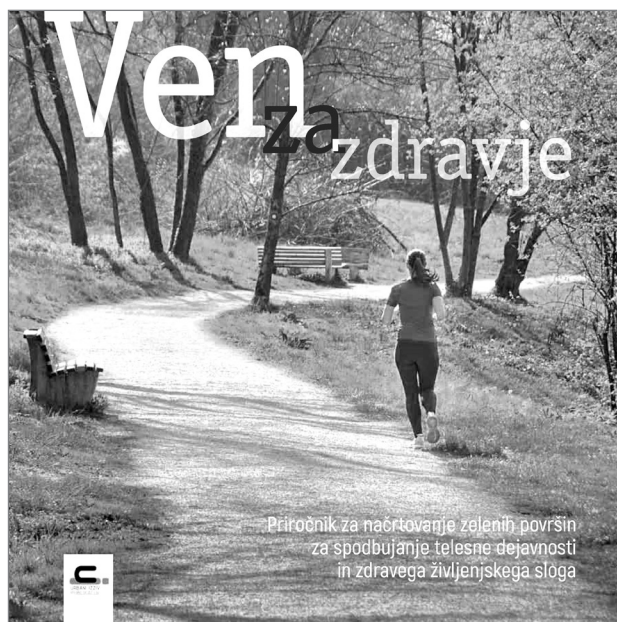
Pri zagotavljanju spodbudnih razmer za telesno dejavnost prebivalcev je treba razumeti in upoštevati *odnos med uporabnikom, telesno dejavnostjo in prostorom*. To pomeni, da je poleg splošnih potreb, ki vplivajo na telesno dejavnost ljudi, treba tudi upoštevati, da se ljudje med seboj razlikujemo glede navad, preferenc, zmožnosti in motivacije za redno telesno udejstvovanje. Kakovostno načrtovana zelena površina, ki se namensko ureja za določeno dejavnost, mora biti načrtovana tako, da upošteva prostorske vidike za izvajanje različnih (ali posebnih) vrst telesne dejavnosti.

Ključnega pomena je tudi, da so zelene površine, ki so namenjene vsakdanji rabi, načrtovane tam, kjer ljudje živijo, so javno in dobro dostopne ter ustrezno velike glede na pričakovano število obiskovalcev. Da bi zagotovili možnost izbire in privlačnost za različne tipe uporabnikov, sta pomembna vidik tudi raznovrstnost in večnamenskost zelenih površin. Omogočati

in spodbujati morajo različne oblike telesne dejavnosti, tako usmerjene in namenske, za katere so potrebne posebne ureditve, na primer otroško igrišče, igrišča za igre z žogo in druge gibalne igre, sprehajalne poti in kolesarske poti ipd., kot tudi proste površine za različne gibalne vadbe in druge prostočasne dejavnosti. Pri načrtovanju prostora je vse te komponente treba presojati v določenem, lokalnem prostorskem in družbenem kontekstu. Za to je treba povezovati različna strokovna znanja ter ustrezno upoštevati dejavnike kakovosti in značilnosti prostora za razvoj in izvajanje neke dejavnosti kot tudi konkreten prostor. Pomembno je tudi vključevanje strokovnjakov s področja krajinske arhitekture, saj gre za večplastno vrednotenje lokalnega prostorskega konteksta, prepoznavanje značilnosti urbane, kulturne ali naravne krajine ter načrtovanje ureditev in objektov odprtega prostora v skladu z zakonodajo.

V okviru programa so bile pripravljene in na konkretnem primeru tudi preverjene *Splošne smernice za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti*, ki so gradivo, pripravljeno za Ministrstvo za zdravje, ki je nosilec urejanja prostora (NUP). Zasnovane so celostno in se navezujejo na kakovostno fizično in socialno okolje, saj sta obe medsebojno povezani in pomembni določilnici zdravja. Smernice so oblikovane na podlagi celovitega pregled različnih vidikov, pomembnih za ustrezno prostorsko načrtovanje, prenovu in upravljanje zelenih površin za doseganje zdravega, kakovostnega bivalnega okolja, ki bo spodbujalo in omogočalo aktiven, zdrav življenjski slog prebivalcev vseh starosti in družbenih skupin. Oblikovane so v tri skupine glede na način telesnega udejstvovanja ter se nanašajo na kvalitativna in kvantitativna merila za kakovost zelenih površin za spodbujanje telesnih dejavnosti. Namenjene so podpora dela Ministrstva za zdravje kot NUP 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.

Za strokovno podporo za ustrežnejši prostorski razvoj, ki bo podpiral javno zdravje, je bila v okviru programa pripravljena tudi publikacija *Ven za zdravje – priročnik za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga* (Šuklje Erjavec idr., 2019). Njegov osnovni cilj 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. Predstavljene vsebine so rezultat triletnega dela in spoznanj interdisciplinarnih skupine UIRS in tudi sodelovanja strokovnjakov javnega zdravja s strani NIJZ, pregledovanja mednarodne strokovne in znanstvene literature ter strokovnega preverjanja ustreznosti obravnavanih vidikov in smernic na pilotnem primeru občine Kočevje, natančneje za načrtovanje zelenih površin za



Slika 3: Naslovnica priročnika *Ven za zdravje* (Šuklje Erjavec idr., 2019)

spodbujanje telesne dejavnosti na občinski ravni. Na podlagi prostorske analize potencialov izbranih območij v občini Kočevje (mestno naselje Kočevje in manjši naselja 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. Pri tem so bile uporabljene različne metode, 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 in posvetovalna medsektorska delavnica s predstavniki ministrstev. Priročnik tako obsega celovit pregled obravnavane tematike, od vizije, oblikovane v dokumentih in resolucijah, do izsledkov raziskav o zdravju prebivalstva v povezavi s telesno dejavnostjo in zelenimi površinami. Predstavlja različne vidike potreb ljudi po telesni dejavnosti 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. Obravnavane vsebine izhajajo iz načel trajnostnega prostorskega načrtovanja, namenjenih 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.

Javno in brezplačno dostopen priročnik^[6] je namenjen predvsem načrtovalcem občinskih prostorskih načrtov ter načrto-

valcem 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. Namenjen je tudi občinskimi 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. Vsebinska je 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).

6.2 Priročnika Ministrstva za okolje in prostor

Ministrstvo za okolje in prostor je za izboljšanje praks in načinov izvajanja procesov prostorskega načrtovanja na strateški in izvedbeni ravni v sklopu novega Državnega prostorskega reda in priporočil za občinske prostorske akte naročilo izdelavo več tematskih priročnikov kot zbirnikov državnih pravil urejanja prostora. V okviru tega sta bili s strani strokovnih skupin in zunanjih sodelavcev UIRS pripravljene tudi publikaciji, ki podrobneje obravnavata še druge vidike načrtovanja zelenih površin in zelenega sistema, njuna priporočila in smernice pa je treba smiselno vključevati tudi pri obravnavanju vidikov načrtovanja prostora za javno zdravje.

Publikacija *Zeleni sistem v mestih in naselij: usmerjanje razvoja zelenih površin: priročnik*^[7] (Šuklje Erjavec idr., 2020) obravnava ključne vsebine načrtovanja zelenih površin ter s konkretnimi priporočili in smernicami za načrtovanje zelenih površin v mestih in naseljih podpira oziroma nadgrajuje že uveljavljen pristop načrtovanja zelenih sistemov urbanih naselij. Navaja splošne usmeritve za urejanje, vzdrževanje in spremljanje stanja zelenih površin ter podrobnejša pravila in usmeritve za načrtovanje in urejanje posameznih tipov oziroma območij zelenih površin. Te so namenjene predvsem opredeljevanju prostorskih izvedbenih pogojev in drugih določil načrtovanja na izvedbeni ravni.

Publikacija *Priporočila za izdelavo urbanistične zasnove*^[8] (Mušič idr., 2020) vključuje tudi vsebino *Zeleni sistem*, ki je obvezno poglavje urbanističnih zasnov in med drugim opredeljuje tudi novo tematsko vsebino zasnove zelenega sistema, poimenovano *Zasnova za aktiven življenjski slog (podpora javnemu zdravju)*, v okviru katere se opredeljujejo zelene površine in druge, za zeleni sistem pomembne odprte prostore, ki so v medsebojnem povezovalnem odnosu ter ustrezajo zadovoljevanju potreb po aktivnem udejstvovanju na prostem. Zasnova prikazuje tako območja (rekreacijske površine, parki itd.) kot linijske poteze (rekreacijske povezave) ter različne točke in njihovo povezanost v omrežje. Usmeritve temeljijo na lokalnih

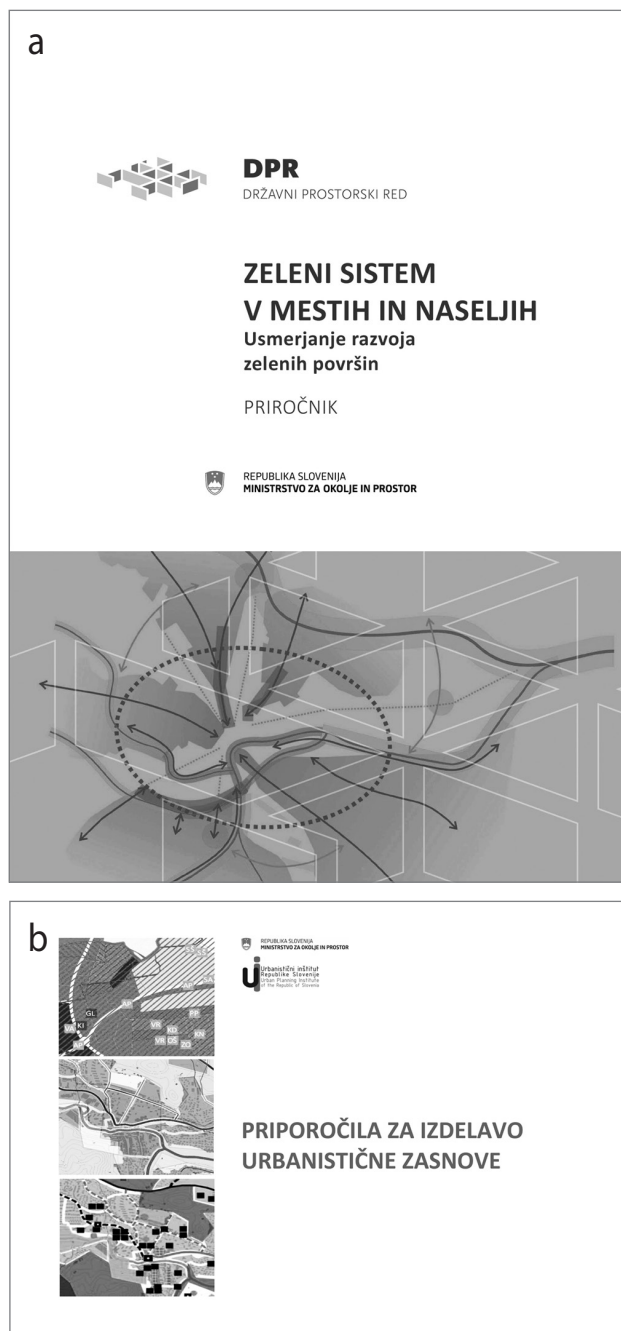
prostorskih značilnostih in opredeljujejo značaj ureditev za posamezna območja tudi v povezavi z drugimi dejavnostmi v prostoru. Pri podrobnejši obravnavi je treba upoštevati tudi vse splošne in podrobnejše usmeritve za načrtovanje različnih tipov zelenih površin iz priročnikov *Ven za zdravje* in *Zeleni sistem v mestih in naselij*.

Podpora javnemu zdravju v naseljih se zagotavlja tudi skozi vidik vzpostavljanja oz. zagotavljanja kakovostnega okolja, zato se poleg uporabe prostora obravnavajo tudi različni dejavniki, ki lahko vplivajo tudi na izvajanje dejavnosti na prostem, kot so viri emisij, hrupa, itd., ter vključujejo ukrepe za blaženje negativnih vplivov in izboljšanje stanja (npr. vzpostavitev zelenih barrier ob poteh). Posredno se na zdravje prebivalcev navezuje tudi druga tematska karta zelenega sistema, ki obravnava prilagajanje na podnebne spremembe in razširjeno okoljsko problematiko (npr. poletne toplotne obremenitve ipd.) (Mušič idr., 2020).

Povezovanje vsebin tako omogoča celostni in integralni pristop načrtovanja zelenih površin za javno zdravje na različnih ravneh. Hkrati je treba tudi zagotoviti, da se predlogi in odločitve že med procesom načrtovanja uskladijo in podprejo tudi z drugimi, za obravnavano vsebino pomembnimi razvojnimi vidiki in ukrepi drugih sektorjev, na primer z načrtovanjem aktivne mobilnosti in pripravo celostnih prometnih strategij, demografskimi prognozami, šolstvom, športom, storitvami za starejše, okoljem ipd., saj sta tako prostor kot javno zdravje področji, za kateri je pomembno iskanje sinergij različnih strokovnih prizadevanj različnih sektorjev tako na državni kot tudi občinski ravni, da bi bila prizadevanja osnovnih nosilcev razvoja dejansko učinkovita.

7 Izzivi medsektorskega sodelovanja

V *Smernicah Evropske unije o telesni dejavnosti* (Evropska komisija, 2008) so navedeni sektorji, katerih področje pristojnosti tematsko obravnava spodbujanje telesne dejavnosti med prebivalstvom. Ti so šport, zdravje, izobraževanje, promet, okolje, urbanistično načrtovanje, javna varnost, delovno okolje in storitve za starejše. Medsektorsko povezovanje prepoznava in spodbuja tudi SZO. Del misije v *Strategiji Evropske regije SZO za telesno dejavnost 2016–2025* se navezuje na zagotavljanje in omogočanje okolja, ki podpira telesno dejavnost z inkluzijo in varnimi grajenimi okolji, dostopnimi javnimi površinami in infrastrukturo. Pri vsem tem navedena evropska strategija zagovarja promocijo partnerskih pristopov, ki so integrirani, medsektorski in trajnostni (SZO, 2016). Medsektorsko sodelovanje je zato ključ do medsebojnega razumevanja in usklajevanja ter priprave učinkovitih in povezanih skupnih ukrepov pri obravnavi različnih problemov.



Slika 4: (a) Naslovnica priročnika *Zeleni sistem v mestih in naseljih: usmerjanje razvoja zelenih površin* (Šuklje Erjavec idr., 2020); (b) naslovnica publikacije *Priporočila za izdelavo urbanistične zasnove* (Mušič idr., 2020), ki vključuje tudi vsebino *Zeleni sistem in v njegovem okviru tematsko zasnovo za aktiven življenjski slog*.

Na načrtovanje prostora za aktiven življenjski slog in javno zdravje se poleg zdravstvenega področja navezujejo vsebine prizadevanj in ukrepov številnih drugih področij, ki obravnavajo tudi druge vidike telesne dejavnosti in prostorskega načrtovanja, kot so šport, šolstvo, prometna infrastruktura, urbano gozdarstvo in kmetijstvo, vodnogospodarsko načrtovanje in druga področja, ki v različnih procesih vplivajo na razvoj in uporabo prostora.

Izkušnje posvetovalne medsektorske delavnice, ki je bila izvedena v okviru programa *Ven za zdravje* ter pri kateri so sodelovali predstavniki različnih ministrstev, njihovih služb in direktoriatov, kažejo, da tovrstno sodelovanje prinaša številne izzive. Kot eden večjih izzivov medsektorskega sodelovanja se je pokazal že prvi korak, to je vzpostavitev enotnega, podpornega razumevanja vsebin, ki jih vsak sektor sicer obravnava s svojega vidika in na poseben način. Proces vzpostavljanja skupnih izhodišč in ciljev je zato zahteven in dolgotrajen, toda hkrati nujno potreben za izboljšanje rezultatov in učinkov delovanja posameznih sektorjev ter njihovo vzajemno delovanje na področju telesne dejavnosti, javnega zdravja in prostorskega načrtovanja. Delavnica v okviru programa *Ven za zdravje* je omogočila izmenjavo pogledov različnih sektorjev, preveritev možnosti podpore temam krepitve zdravja s spodbujanjem telesne dejavnosti in vzpostavitev temeljev za prihodnje medsektorsko povezovanje na državni ravni.

8 Sklep

Prostor je vedno medij, v katerem se v končni fazi uresničujejo, izražajo in omejujejo (pogosto prav zaradi medsebojne neusklajenosti) vse razvojne intervencije sektorjev. S svojimi značilnostmi, privlačnostjo in ranljivostjo je pomemben dejavnik razvoja ter hkrati potencial in omejitev, zato je vse posege vanj treba načrtovati strokovno, celovito, povezano in usklajeno. Zelene površine (in krajina na splošno) s svojo dinamiko naravnih procesov, veliko ranljivostjo za trajno razvrstitev ter hkrati vsestransko in nezamenljivo koristnostjo za kakovost bivanja in okolja potrebujejo pri tem še posebej skrbno strokovno obravnavo.

V letu dni izkušenj s pandemijo covid-19, ki je močno posegla v naše navade in življenjske razmere, se je pokazala prava vrednost kakovosti lokalnega okolja, še posebej v povezavi s stanjem in možnostmi, ki jih za naše vsakdanje življenje ponuja neposredno dostopen zunanji prostor naših mest in naselij. Na ravni posameznih bivališč so se kot dragoceni izkazali večji balkoni, terase in seveda tudi zasebni vrtovi. Še pomembnejše je dejstvo, da so se za omogočanje enakovrednih in zadostnih možnosti gibanja na prostem za ohranjanje zdravega in aktivnega življenjskega sloga tudi v času omejitve stikov med ljudmi kot najpomembnejše pokazale ustrezno dostopne, obsežne in urejene javne zelene površine. Številna aktualna vprašanja o urejanju javnega prostora, še posebej zelenih površin, in primerni strokovni usposobljenosti za njihovo načrtovanje so zato prišla še bolj do izraza. Splošna javnost in mediji so v času omejitve gibanja prepoznali zelene površine kot ključni vir kakovosti bivanja. Hkrati se je tudi izostrilo dejstvo, da so pogoji bivanja v različnih občinah, krajih, mestih in naseljih v Sloveniji zelo različni in neenakovredni glede kakovosti ter tudi lokalne pre-

skrbljenosti z zadostno količino in raznolikostjo kakovostnega javnega odprtega prostora in zelenih površin.

Čeprav se zavedanje o pomenu zelenih površin v zadnjem času povečuje tudi v praksi, posebej v večjih urbanih naseljih, je to v občinskem prostorskem načrtovanju še vedno prepoznano prezrta ali le obrobno in površno obravnavana tema. Posledično so v številnih občinah pogosto veliko slabše in skromnejše razmere za vsakodnevno telesno dejavnost prebivalcev, kot bi bilo potrebno glede na prostorske značilnosti. Pogosto so razmere v manjših naseljih in na podeželju za hojo in kolesarjenje nespodbudne (ali celo neprimerne), manjkajo tudi javno dostopni in ustrezno urejeni ter opremljeni zunanji prostori za varno druženje, 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 posebej pomembno za otroke in mladostnike, starejše, osebe z oviranostmi in druge, ki potrebujejo posebne ureditve glede dostopnosti, varnosti in opremljenosti.

Za spodbujanje aktivne uporabe zunanjega prostora je ključno ustvarjanje kakovostnega okolja, v katerem se uporabniki ugodno počutijo ter najdejo ustrezne možnosti in priložnosti glede na svoje potrebe, zmožnosti in želje. Zato je pristope kakovostnega načrtovanja zelenih površin treba postaviti na ustrezno mesto tudi znotraj urbanističnega načrtovanja in drugih vrst prostorskega načrtovanja. Kakovost načrtovanja zelenih površin za spodbujanje aktivnega življenjskega sloga se na eni strani nanaša na zagotavljanje enakovrednih možnosti za vse prebivalce, kar se uresničuje na planski ravni, na drugi pa na zagotavljanje ustrezne kakovosti ureditev zelenih površin in drugih javnih odprtih prostorov, za kar je potrebno strokovno načrtovanje – projektiranje. Zastavljeno mora biti celovito, medsektorsko in prostorsko povezano, vključujoče in sistemsko, v smeri splošnega izboljšanja pogojev za okolje, bivanje in aktiven življenjski slog v mestih. To pomeni izboljšanje tako preskrbljenosti z zelenimi površinami in hodljivosti mest kot splošne kakovosti in raznovrstnosti javnega odprtega prostora, omogočanje nekonfliktne sorabe zelenih površin v različnih namenskih rabah, kot so obrežja, območja kmetijske krajine in gozdovi, kot tudi iskanja sinergij med ukrepi urejanja in upravljanja prostora med različnimi sektorji. Zagotavljanje enakovrednih možnosti pomeni načrtovanje, ki z ustrezno razporeditvijo zelenih površin, njihovim obsegom in povezavami vsem prebivalcem, ne glede na kraj bivanja, zagotavlja javno dostopnost teh prostorov, primernih in spodbudnih (tudi) za telesne dejavnosti.

Mag. Ina Šuklje Erjavec
Urbanistični inštitut Republike Slovenije, Ljubljana, Slovenija
E-pošta: inas@uirsi.si

Jana Kozamernik
Urbanistični inštitut Republike Slovenije, Ljubljana, Slovenija
E-pošta: janak@uirsi.si

Opombe

[1] Več o tem na povezavi <http://venzazdravje.uirsi.si>.

[2] Kakovost življenja je posameznikovo zaznavanje družbenega položaja v življenju, povezanega s kulturo ali sistemom vrednot v okolju, v katerem živi, ter 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.

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

[4] Poročilo je dostopno na povezavi https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/neenakosti_v_zdravju_v_sloveniji.pdf.

[5] V raziskavi je sodelovalo 1.009 anketirancev iz vse Slovenije. Nekateri od njih niso odgovorili na vsa vprašanja.

[6] Priročnik je dostopen na povezavi http://www.uirsi.si/pub/Ven_za_zdravje_jan_20_splet.pdf.

[7] Priročnik je dostopen na povezavi <https://www.gov.si/assets/ministrstva/MOP/Dokumenti/Prostorski-red/zeleni-sistem.pdf>.

[8] Publikacije je dostopna na povezavi https://www.gov.si/assets/ministrstva/MOP/Dokumenti/OPN/priporocila_za_izdelavo_urbanisticne_zasnove.pdf.

Viri in literatura

Buzeti, T., idr. (2011): *Neenakosti v zdravju v Sloveniji*. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Cavill, N., Kahlmeier, S., in Racioppi, F. (ur.) (2006): *Physical activity and health in Europe: Evidence for action*. København, Svetovna zdravstvena organizacija, Regionalna pisarna za Evropo.

Delo (2021): *Surs: Prebivalci Slovenije smo zagrizeni športniki*. Dostopno na: <https://www.delo.si/novice/slovenija/surs-prebivalci-slovenije-smo-zagrizeni-sportniki> (objavljeno 9. 8. 2021, sneto 6. 10. 2021).

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

Eisenman, T. S. (2016): Greening cities in an urbanizing age: The human health bases in the nineteenth and early twenty-first centuries. *Change over time, Landscape Architecture & Regional Planning Faculty Publication Series*, 69, str. 1–32.

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.

Gabrijelčič Blenkuš, M., Kofol Bric, T., Zaletel, M., Hočevar Grom, A., in Lesnik, T. (ur.) (2021): *Neenakosti v zdravju – izziv prihodnosti v medsektorskem sodelovanju*. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije (2015): *Resolucija o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025*. Ljubljana.

Mušič, B., Nikšič, M., Dražič, B., Repič Vogelcnik, K., Kozamernik, J., Koblar, S., idr. (2020): *Priporočila za izdelavo urbanistične zasnove in krajinske zasnove na podlagi določil zakona o urejanju prostora (ZUreP-2), Priporočila za izdelavo Urbanistične zasnove*. Ljubljana, Urbanistični inštitut Republike Slovenije.

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Ženeva.

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

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) (2016): *Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025*. København, Regionalna pisarna za Evropo.

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) (2017): *Urban green spaces: A brief for action*. København, Regionalna pisarna za Evropo.

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) (2018): *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world*. København, Regionalna pisarna za Evropo.

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) (2019): *Healthy, prosperous lives for all: The European health equity status report*. København, Regionalna pisarna za Evropo.

Svetovna zdravstvena organizacija (SZO) (2020): *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. København, Regionalna pisarna za Evropo.

Šuklje Erjavec, I., Kozamernik, J., in Žlender, V. (2019): *Ven za zdravje. Priročnik za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga*. Ljubljana, Urbanistični inštitut Republike Slovenije.

Šuklje Erjavec, I., Kozamernik, J., Knific, T., in Backovič Juričan, A. (2021): *Vključevanje javnozdravstvenih vsebin za podporo občinam pri načrtovanju zelenih površin za aktiven življenjski slog*. V: Pajk, M. (ur.): *Izzivi športnih organizacij na področju športne rekreacije, turizma in okolja: 15. kongres športa za vse: zbornik prispevkov: Ljubljana, 27.–28. 11. 2020*, str. 68–78. Ljubljana, Olimpijski komite Slovenije, Združenje športnih zvez.

Šuklje Erjavec, I., Balant, M., Kozamernik, J., in Nikšič, M. (2020): *Zeleni sistem v mestih in naseljih: usmerjanje razvoja zelenih površin, priročnik*. Ljubljana, Ministrstvo za okolje in prostor, Direktorat za prostor, graditev in stanovanja.

Tomšič, S., Kofol Bric, T., Korošec, A., in Maučec Zakotnik, J. (ur.) (2014): *Izzivi v izboljševanju vedenjskega sloga in zdravja. Desetletje CINDI raziskav v Sloveniji*. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Vinko, M., Kofol Bric, T., Korošec, A., Tomšič, S., in Vrdelja, M. (2018): *Kako skrbimo za zdravje? Z zdravjem povezan vedenjski slog prebivalcev Slovenije 2016*. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje.

Vlada Republike Slovenije (2015): *Akcijski načrt za izvajanje Resolucije o nacionalnem programu o prehrani in telesni dejavnosti za zdravje 2015–2025 do leta 2018*. Dostopno na: <https://skupnostobcin.si/wp-content/uploads/2016/08/an.pdf> (sneto 6. 10. 2021).