

Zdravý život ve veřejném prostoru: neaktivní občané jsou pro města výzvou

20. 1. 2017

Jak přimět obyvatele měst, aby se vrátili k fyzické aktivitě – to je jedna z hlavních výzev, které budou města čelit v příští dekádě.

Nedostatek fyzické aktivity a sedavý způsob života jsou současné hlavní rizikové faktory pro lidské zdraví. Dramatický nárůst chronických nemocí, které souvisejí s nedostatečnou pohybovou aktivitou obyvatel, se týká všech měst. Tato chronická onemocnění jako nemoci srdce a dýchací soustavy, rakovina tlustého střeva nebo obezita jsou příčinou dalších nemocí, osamělosti a sociální vyloučenosti. Hromadné podceňování a zanedbávání fyzické aktivity má značné negativní důsledky v podobě vyšších přímých výdajů za zdravotní péči, ale i nepřímých výdajů kvůli delší pracovní neschopnosti a nutné každodenní péči. Současné tendence decentralizovat řešení (ne)zaměstnanosti, sociální péče, základní zdravotní péče atd. a přesunout ho z národní úrovně na úroveň místní klade před naše města nové výzvy – město je klíčovým hráčem, který má udržet občany aktivní.

Tento článek nabízí přehled informací k dané problematice a snaží se potvrdit fakt, že jde o nedílnou součást plánování udržitelné mobility v evropských zemích.



Co dělají města pro to, aby jejich obyvatelé byli aktivní?

Představitelé mnoha měst po celém světě si již uvědomili, že problematika nedostatku fyzické aktivity vyžaduje urgentní řešení, a pokud k ní budou přistupovat jako k prioritě, jejich město získá

konkurenční výhodu. Během posledních let hned několik obcí, stejně jako soukromých firem a výzkumných institucí přijalo vlastní strategii plánování s cílem podpořit fyzickou aktivitu v prostředí měst.



JSME URČENI K POHYBU

Po intenzivní vlně kritiky a skandálech kvůli dětské práci se společenská odpovědnost nadnárodního korporátu Nike Inc. US změnila a zaměřuje se na sociální závazky: v roce 2012 společnost Nike zveřejnila zprávu nazvanou [Designed to Move/Určení k pohybu/\(link is external\)](#). Jedná se o celosvětovou iniciativu, jejímž cílem je zvrátit současný trend a obnovit roli fyzické aktivity v našem každodenním životě. Zpráva zazněla jako poplašný signál, který nám oznamuje, že „pokud něco neuděláme, bude do roku 2030 trpět nedostatkem fyzické aktivity polovina čínské a americké populace, společně s třetinou obyvatel Velké Británie a Brazílie, což je celkem 1 miliarda lidí“. Tato informace inspirovala velkou část měst po celém světě k prvnímu kroku.



MANUÁL PRO AKTIVNÍ DESIGN

DESIGN PODPORUJÍCÍ FYZICKOU AKTIVITU A ZDRAVÍ

Krátce po zveřejnění zprávy přispěl i New York se svým manuálem pro aktivní koncepci města [Active Design Guidelines for New York City\(link is external\)](#) ([PDF\(link is external\)](#)), jehož vydání koordinovalo [Centrum pro aktivní design\(link is external\)](#), nezisková organizace, která se snaží, aby hlavní prioritou koncepce a rozvoje měst, jejich čtvrtí, ulic i jednotlivých budov byly zdravé pohybové aktivity člověka. V roce 2014 byla ve Velké Británii podle vzoru iniciativy Design to Move založena [Mezistranická komise pro zvýšení tělesné aktivity\(link is external\)](#), která se snaží prosadit nový přístup k problematice nedostatku fyzické aktivity, především pak na úrovni státní správy. Tento přístup klade důraz na mezioborovou spolupráci, díky které se podařilo vybudovat celonárodní koalici těch nejvýznamnějších organizací třetího sektoru, včetně [British Heart Foundation\(link is external\)](#) nebo [Young Foundation\(link is external\)](#). Ze stejných důvodů zahájila v roce 2014 britská [Rada pro design a koncepci\(link is external\)](#) svou iniciativu [Design pro aktivitu\(link is external\)](#). Jejím cílem je pomáhat národním i místním vládám, skupinám developerů, projektantům i celým komunitám v rozvoji aktivního způsobu života. Iniciativa poskytuje za tímto účelem vedení, vzdělávací akce a podporu projektům jak pro nové koncepce, tak pro přebudování již existující infrastruktury.

K prvním krokům přistupují i správní orgány v dalších britských městech. Například v Liverpoolu vznikla mezioborová strategie pro boj s kratší než průměrnou délkou života a s nedostatkem aktivity. Edinburgh každoročně investuje do programů na

podporu cyklo dopravy a v londýnské čtvrti Boroughs se snaží prosadit rychlostní limit 30 km/h a podpořit tak aktivní dopravu.

Mezi evropskými městy je Kodaň měřítkem kvality díky trvalé podpoře aktivního způsobu života. Pro strategii města je charakteristické experimentální myšlení, které se nebojí vystoupit ze zajetých kolejí. Město úzce spolupracuje s akademickou obcí i třetím sektorem, např. s [Nadací pro kulturu a sport \(link is external\)](#) a [Centrem pro sport a architekturu \(link is external\)](#) při [Fakultě architektury na univerzitě v Kodani \(link is external\)](#). Posledně jmenovaná instituce jako jedna z prvních vypracovala pokyny pro integrování sportovních aktivit do zastavěného prostředí a její Zpráva o aktivizační architektuře z roku 2012 představuje několik osvědčených postupů i užitečných opatření a nápadů pro zkvalitnění zastavěných oblastí. Výsledky měst, která investují do možností fyzické aktivity ve veřejném prostoru, již začínají být vidět. Například rostoucí investice do veřejného prostoru, které Kodaň realizuje od sedmdesátých let minulého století, mají přímou souvislost se zvýšením počtu cyklistů o 65 % a snížením hustoty i rychlosti motorové dopravy. Kodaň také provedla průkopnickou práci při přípravě programů zaměřených na oslovení zranitelných skupin obyvatel, včetně etnických minorit.

Kromě těchto nejzajímavějších příkladů existují i města, která realizovala – a často s nijak velkým finančním rozpočtem, ale spíše silou myšlenky - návrhy otevřeného prostoru, který veřejnost může užívat k různým aktivitám.

Zdraví, sport a městské plánování v síti měst [Vital cities](#) URBACT



Síť měst Vital Cities se snaží upravit design veřejného prostoru tak, aby podporoval zdravý životní styl, především pak ve vyloučených oblastech. K dosažení tohoto cíle využívá sílu a obecnou srozumitelnost sportovních aktivit. Partneři sítě Vital Cities jsou přesvědčeni, že lepší než dopravovat neaktivní veřejnost do sportovních center je přetvářet veřejné prostory a udělat z nich nízkoprahová zařízení, která přímo vyzývají obyvatele měst, aby se zapojili do pohybových aktivit. Tím jednak zajistíme lidem možnost pohybu v místě, kde žijí, a k tomu vytvoříme prostředí, které je čistší, bezpečnější a kde je víc zeleně.

Podle sítě Vital Cities existuje pět klíčových témat, kterými je třeba se zabývat: (1) zjistit, jaké iniciativy lze v komunitě najít, (2) využití IT k úpravám veřejného prostoru, které souvisejí s volnočasovými sportovními aktivitami, (3) organizace služeb, které město nabízí, by měla podpořit zdravý životní styl, (4) vytvářet nové pohybové aktivity na podporu sportovního využití ve veřejném prostoru a (5) organizování nových akcí na podporu zdravého způsobu života. Města, která se na projektu Vital Cities podílejí, už mají vlastní zkušenosti s plánováním pohybových aktivit ve veřejném prostoru: jejich příběhy slouží jako ukázka toho, co města dělají a mohou dělat.

Inspirátoři změn a jejich nápady v [Ústí nad Labem \(CZ\)](#)



Město Ústí nad Labem může ukázat dvě zajímavé praktiky, se kterými přišli jednotlivci silně zakořenění ve své komunitě. Jejich nápady jsou jednoduché a účinné a lze je snadno adaptovat na nejrůznější podmínky.



První příklad je ze základní školy v Předlicích, která slouží romské komunitě. Ředitel školy Martin Košnar je zdejší kultovní sportovní figurou a šampionem ve vzpírání, což je při návštěvě jeho pokoje plného trofejí na první pohled zřejmé. V tomto drsnějším

prostředí může být jeho fyzický vzhled samozřejmě výhodou, ale potřebné investice do sportovních zařízení a pro nový personál získal spíš svým mírným jednáním. Zajištěné hlídání umožňuje nechat venkovní sportoviště ve škole otevřená i po uzavření školy a rodiče je mohou využívat společně s dětmi. Myšlenka se setkala s úspěchem a celá komunita ji velmi ocenila.

Druhým nápadem je „Šestimínutová stezka pro zdraví“. Místní kardioložka zjistila, že lidé často přicházejí k lékaři na kontrolu stavu srdce, plic a cév příliš pozdě. Proto se v místním volně přístupném městském parku pustila do realizace „Šestimínutové stezky pro zdraví“, na které mohou obyvatelé města zjistit, v jaké jsou kondici. Na trase jsou umístěny milníky, které ukazují vzdálenost, a hodiny (stopky) za účelem monitorování výkonu jednotlivce na trati. Člověk prostě jen vyrazí na trať a běží nebo jde pěšky po dobu šesti minut. Milníky určí, jakou vzdálenost urazil, a na informačních tabulkách se každý dozví, jak to vypadá s jeho/jejím zdravotním stavem, stejně jako zde najde telefonní čísla a webové stránky lékařských zařízení. Projekt financovaly zdravotní pojišťovny společně s iniciátory a město poskytlo kromě prostoru i vybavení.

Rekultivace (neobvyklých) sportovních areálů: nápad z Hortenu (obec v kraji [Vestfold](#) je partnerem Vital Cities)

Parkoviště v Hortenu bylo v zimě nevyužívané kvůli velkému množství sněhu a ledu. Obec přišla s nápadem proměnit parkoviště v neobvyklé zimní kluziště. Šlo o úplně jednoduché úpravy s náklady téměř nulovými. Z povrchu parkoviště se odstranil sníh a nastříkala se na něj voda, která se brzy změnila v silnou vrstvu ledu. Vzniklo tak úžasné kluziště přímo uprostřed obce. Místní byli zpočátku překvapeni, po čase si ale bruslení užívali dnem i nocí. Město zajistilo osvětlení pro večerní bruslení a skupina dobrovolníků rozdávala brusle těm, kdo neměli vlastní. „Bylo úžasné sledovat, jak nadšeně lidé uvítali upravenou plochu pro sportovní vyžití. Parkoviště se stalo novým místem pro setkávání dětí různého věku, a také jejich rodičů. Vstup je zdarma a otevřeno je celý den až do deseti večer. [...] Je to také místo pro integraci: lidé, kteří do Norska přicházejí, jako například uprchlíci, nikdy nezažili tak studenou zimu, a s místními zde zkoušejí své první tréninky na bruslích.“ (Helge Etnestadtová, Horten)

Iniciativa Aktivní parky v Birminghamu

V britském [Birminghamu](#), kde je jeden z nejchudších sčítacích obvodů ve Velké Británii plus velká komunita migrantů, se musí potýkat s problémem, který představují značné rozdíly v délce života a zdravotním stavu obyvatel – oba tyto faktory závisí na tom, v které městské čtvrti člověk žije. Představitelé města se rozhodli s touto situací bojovat jinak - zajistit lidem sportovní vyžití, přitom však nebudovat další a další nákladná zařízení, ale využít toho, co je. Takové rozhodnutí je rovněž důsledkem rozpočtových škrtů v období finanční tísně. Proto v Birminghamu spustili program

[Aktivní parky \(link is external\)](#), kdy 80 městských parků a další zelené plochy nabízejí bezplatné možnosti pohybových aktivit.



Birminghamské aktivní parky nabízejí např. hodiny zumby nebo taiji přímo v parcích po celém městě a veřejnost si tak může užívat pohyb v přátelském a společenském prostředí. Cílem programu je bojovat proti finančním, etnickým a sociálním nerovnostem i nerovnostem v oblasti zdraví, a současně pomáhá rehabilitovat některé nevyužívané parky. Liz je dobrovolníkem v parku Cotteridge již více než 25 let. Stejně jako mnoho dalších obyvatel města i ona považuje parky za „bohatství komunity“ a pracuje jako ochránce, který se snaží zachovat prostředí v místě, kde žije.

„Aktivní parky“ jsou v současnosti už silnou značkou, kterou vedou a spravují zaměstnanci a školení trenéři fóra Wellbeing Service a [Birmingham Open Spaces\(link is external\)](#). Součástí programu je i úspěšná spolupráce mezi nejrůznějšími partnery z řad nevládních organizací, soukromých firem i veřejného sektoru. Program podporují četní dobrovolníci, agentura Parks and Ranger Service i skupiny Přátel parku, a jak jsem mohl zažít na vlastní kůži, nechybí ani tradiční čaj, který podává šarmantní asi osmdesátiletá dáma! Od roku 2014 se aktivit v parku zúčastnilo již 114 000 nadšenců, přičemž více než polovina z nich žije v nejproblematičtějších částech města. Program financuje Rada města Birminghamu, Sports England a [Coca-Cola Zero Parklives\(link is external\)](#).

Zdraví ve městě a Městská agenda pro EU

Boj s nedostatkem pohybové aktivity se vztahuje k několika strategiím, jako je kompaktní a smíšené městské plánování, aktivní a veřejná doprava, informační a komunikační technologie a sociální služby. Z tohoto důvodu jde o složitý a integrační problém, vyžadující zapojení více stran a vedení na více úrovních vlády, se silným partnerstvím na místní úrovni. Pokud k tomu přidáme i finanční důsledky a důsledky pro osobní život, je s podivem, že oblast „zdraví a pohybové aktivity“ není výslovně zahrnuta do Městské agendy EU. Mnohá z témat, která řeší Městská agenda EU, mají zřejmý vliv na zdraví obyvatel, např. kvalita ovzduší ovlivňuje onemocnění dýchacích cest, způsob bydlení souvisí se zdravým a aktivním životním stylem. Kromě toho zde máme ohrožené skupiny, žijící v chudších městských částech, jejichž zdraví je z různých důvodů, mimo jiné kvůli horší stravě a většímu nedostatku pohybové

aktivity, horší než u průměrné populace. Vhodnou zdravotní péčí se stále víc musí zabývat i města, do kterých příjíždějí uprchlíci, protože sportovní a další pohybové aktivity mohou usnadnit krátkodobou i dlouhodobou integraci. Zkušenosti sítě měst Vital Cities demonstrují, jak zásadní je podporovat zdraví a pohybové aktivity v městských oblastech a začlenit toto téma do širší diskuze evropských států jako nedílnou součást problémů, kterými se v blízké budoucnosti musíme zabývat.

Themes homepage sticky:

[Inclusion](#)



Submitted by **Twan De Bruijn** on 20 January 2017

<http://www.urbact.eu/health-public-spaces-challenge-inactive-citizens-cities>