

Vita ŽLENDER  
Ina ŠUKLJE ERJAVEC  
Jana KOZAMERNIK

# Spremembe v značilnostih telesne dejavnosti ljudi v različnih okoljih zaradi pandemije covid-19 – izsledki vseslovenske ankete

Pandemija covid-19 je v Sloveniji tako kot drugod po svetu korenito vplivala na vsakdanje življenje večine ljudi. V spletni anketi, ki smo jo izvedli spomladi leta 2021, nas je zanimalo, kako so se spremenile navade ljudi glede njihove telesne dejavnosti v povezavi z okolji, ki so jih za svojo telesno dejavnost uporabljali pred in med pandemijo. Rezultati vseslovenske ankete, v kateri je sodelovalo 1.161 udeležencev, so pokazali, da se obseg telesne dejavnosti zunaj pri malo manj kot polovici vprašancev ni spremenil. Zaradi epidemioloških ukrepov, npr. zaprtja športnih objektov ali prepovedi skupinskih vadb v notranjih prostorih, se je pri dobri tretjini vprašancev raba zunanjega okolja povečala, predvsem v obliki sprehodov ali pohodov. Pri preostalem deležu vprašancev se je obseg telesne dejavnosti zunaj zmanjšal,

kot najpogostejši razlog za to so bili navajani epidemiološki ukrepi, ki so omejevali gibanje na občine, nošnje mask zunaj, prepoved skupinskih vadb in podobno. Z anketo se je tudi preverjalo, katere značilnosti zunanjih prostorov vplivajo na večjo ali manjšo uporabo po mnenju anketirancev. Rezultati kažejo na pomembnost zagotavljanja naravnega okolja za telesno dejavnost, predvsem za hojo v vseh oblikah (kot rekreacijo, za namene dostopa in kot pohodništvo), ki je bila med vprašanci najbolj priljubljena vrsta telesne dejavnosti.

**Ključne besede:** načrtovanje zelenih površin, telesna dejavnost, spletna anketa, pandemija covid-19, statistične analize

## 1 Uvod

Redna telesna dejavnost (TD) je pomemben dejavnik zdravega življenjskega sloga ter pomembno prispeva k zdravju in dobremu počutju posameznika in splošnemu stanju javnega zdravja v družbi, zato se na mednarodni in domači ravni krepijo prizadevanja za izboljšanje stanja na tem področju. Tako kot številne razvite države po svetu se tudi Slovenija sooča s problemom nezadostne telesne dejavnosti prebivalstva. Po zadnjih podatkih stopnjo minimalne potrebne telesne dejavnosti za ohranjanje zdravja dosegata manj kot tretjina odraslih prebivalcev Slovenije (Vinko idr., 2018). Stanje je zaskrbljujoče, še posebej ob dejstvu, da je telesna nedejavnost eden glavnih dejavnikov tveganja za pojav kroničnih nenalezljivih bolezni, ki so vodilni vzrok za obolevnost in umrljivost v Sloveniji in po svetu (WHO, 2021). Telesna nedejavnost je še posebej značilna za razvite države in je posledica vse bolj sedečega življenjskega sloga, pomanjkanja časa za rekreacijo, tehnološkega razvoja in pasivnih oblik vsakodnevnih potovanj, ki so povezana z urbanizacijo in tudi s strukturo urbanega tkiva, ki (ne) podpira prostočasne in z mobilnostjo povezane telesne dejavnosti.

V času pandemije covid-19 so se možnosti in navade v zvezi s TD zaradi ukrepov preprečevanja okužbe za marsikaterega prebivalca Slovenije spremenile. V tej raziskavi so bile proučene spremembe glede TD predvsem v zvezi z okolji oz. zunanjimi prostori za izvajanje TD. Raziskava se tematsko navezuje na projekt Ven za zdravje, ki ga je med letoma 2017 in 2019 sofinanciralo Ministrstvo za zdravje in v okviru katerega so bile izdelane strokovne podlage za prostorsko načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti prebivalstva. V projektu Ven za zdravje je bila med prebivalci občine Kočevje izvedena anketa o značilnostih njihove telesne dejavnosti ter njihovih potrebah in željah glede telesne dejavnosti na zelenih površinah. Ta raziskava metodološko temelji na anketi, ki je bila na podlagi ankete iz Kočevja spremenjena in prirejena glede na aktualno družbeno stanje, še posebej glede sprememb, ki jih je prinesla pandemija covid-19. Spletna anketa je bila razširjena na celotno slovensko populacijo s starostno mejo nad 15 let, da bi zbrali podatke o navadah, željah in preferencah glede izvajanja telesne dejavnosti nasploh in še posebej v

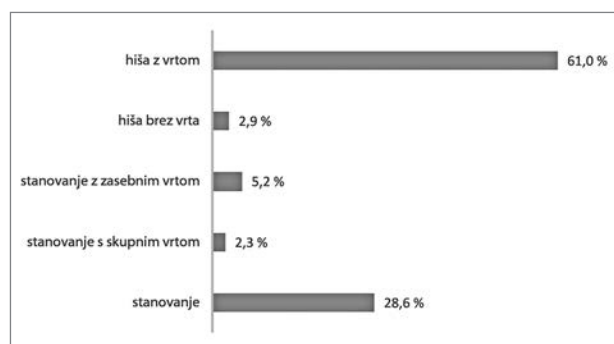
zunanjem prostoru. Poslana je bila vsem slovenskim občinam s prošnjo, naj se razširi med prebivalce, in po učinku snežne kepe prek spletnih strani, novičnikov, poznanstev, družbenih omrežij itd. Vprašalnik je bil na spletu dostopen od aprila do julija 2021 in v tem času ga je izpolnilo 1161 udeležencev. V nadaljevanju poročamo o izsledkih ankete, ki se nanašajo na navade in preference ljudi glede TD pred in med pandemijo covid-19, s posebnim poudarkom na analizi vprašanj odprtega tipa. Prispevek se konča s priporočili za načrtovanje zunanjih prostorov za omogočanje in spodbujanje rabe teh prostorov v vsakršnih okoliščinah, tudi v nepredvidljivih razmerah, kot je pandemija covid-19. Priporočila so namenjena v razmislek splošni javnosti ter za uporabo prostorskih načrtovalcev in lokalnih odločevalcev.

## 2 Značilnosti anketnega vzorca

V vprašalniku smo anketirance spraševali o: 1. njihovi telesni dejavnosti pred pandemijo covid-19, vrstah dejavnosti, ki jih običajno izvajajo, okoljih, ki jih izberejo za to, ter preferencah glede elementov in opreme za izvajanje TD zunaj; 2. morebitnih spremembah, ki jih je v njihove predhodne navade vnesla pandemija, in 3. socialno-demografskih značilnosti: spolu, starosti, stopnji izobrazbe in trenutni zaposlitvi. Poleg tega smo preverjali tudi vidike, ki lahko bolj neposredno vplivajo na potrebe posameznika po telesni dejavnosti in javnih zelenih površinah: tipu bivališča, tipu bivalnega okolja in značilnostih dela. Čeprav vzorec ni bil reprezentativen, je bila to prva vse-slovenska anketa, ki je povezovala temi načrtovanja odprtega prostora in javnega zdravja ter je s tega vidika ponudila zanimiv vpogled v značilnosti, želje in potrebe ljudi glede telesne dejavnosti na prostem in s tem o možnostih, ki se odpirajo za razmislek o potrebnih ukrepih za izboljšanje stanja na področju zagotavljanja ustreznih prostorskih pogojev. Posebno vrednost prinašajo odgovori na vprašanja odprtega tipa, s čimer je bila anketirancem omogočena navedba dodatnih razlag in komentarjev.

Med anketiranci so prevladovali ženske (76 %) in srednja starostna skupina od 30 do 64 let (56 %), medtem ko so bili mlajši (od 15 do 29 let) in starejši (65 let in več) anketiranci približno izenačeni pri 21 oziroma 23 %. Razlika med spoloma je bilo nekoliko zmanjšana z oglasom na Facebooku, ki je nagovarjal moško populacijo, vseeno pa je nesorazmerje ostalo. Poudariti je treba, da je bil manjši del anketnih odgovorov zbran s posebnim vprašalnikom, razdeljenim med srednješolce v okviru delavnice, ki je potekala z njimi.

44 % anketirancev ima visokošolsko izobrazbo, sledijo jim tisti s podiplomsko (18 %), višješolsko (12 %), srednješolsko (9 %), osnovnošolsko (11 %) in poklicno (5 %). Relativno visok delež



Slika 1: Tip bivališča v odstotkih (N = 784)

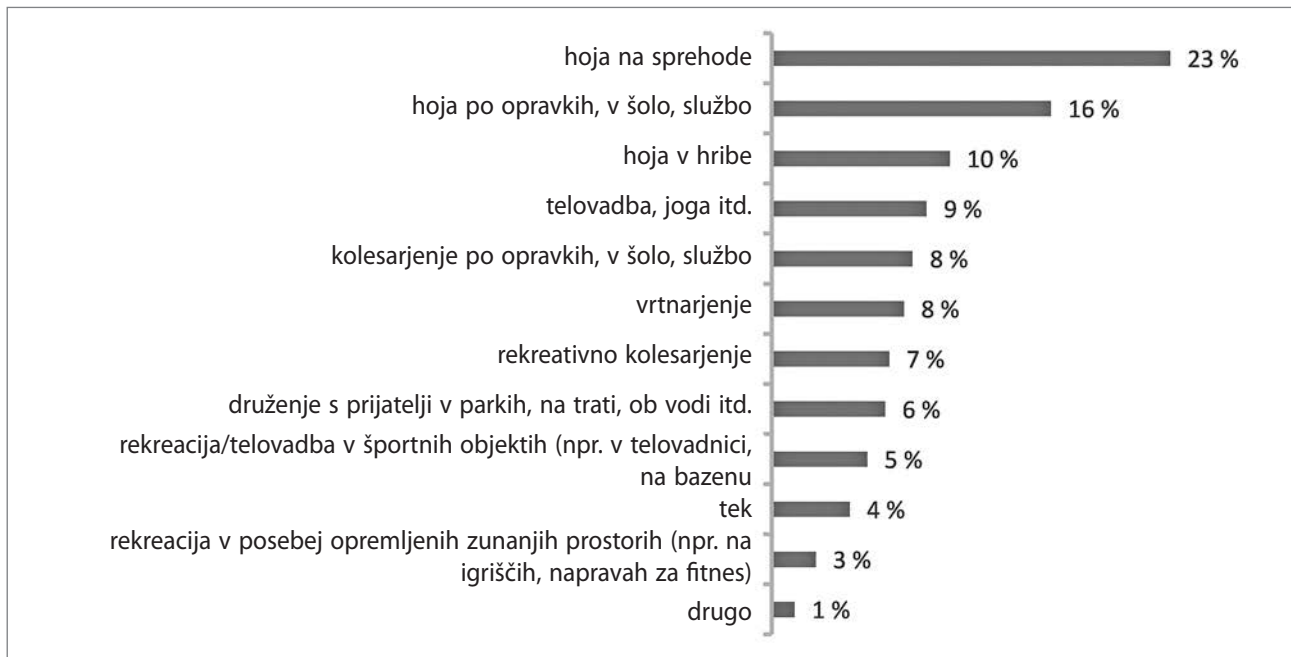
anketirancev z osnovnošolsko izobrazbo gre pripisati zgoraj omenjenemu dejstvu, da je bil del odgovorov zbran med srednješolci. Na to kaže tudi podatek o trenutni zaposlitvi anketirancev, med katerimi jih je bilo 18 % v izobraževanju, (samo) zaposlenih je bilo 55 %, nezaposlenih 3 % in upokojenih 25 %.

Večina anketirancev ima sedeče delo (66 %), sledijo tisti s telesno dejavnim delom (22 %), raznolikim (7 %) in stoječim (5 %). Glede območja bivanja so bili anketiranci skoraj enakovredno razporejeni med mesti oz. večjimi urbanimi središči (38 %), manjšimi mesti oz. predmestji (32 %) in podeželjem (30 %). Kljub raznolikim območjem bivanja med tipi bivališč prevladuje hiša z vrtom (61 %) (slika 1).

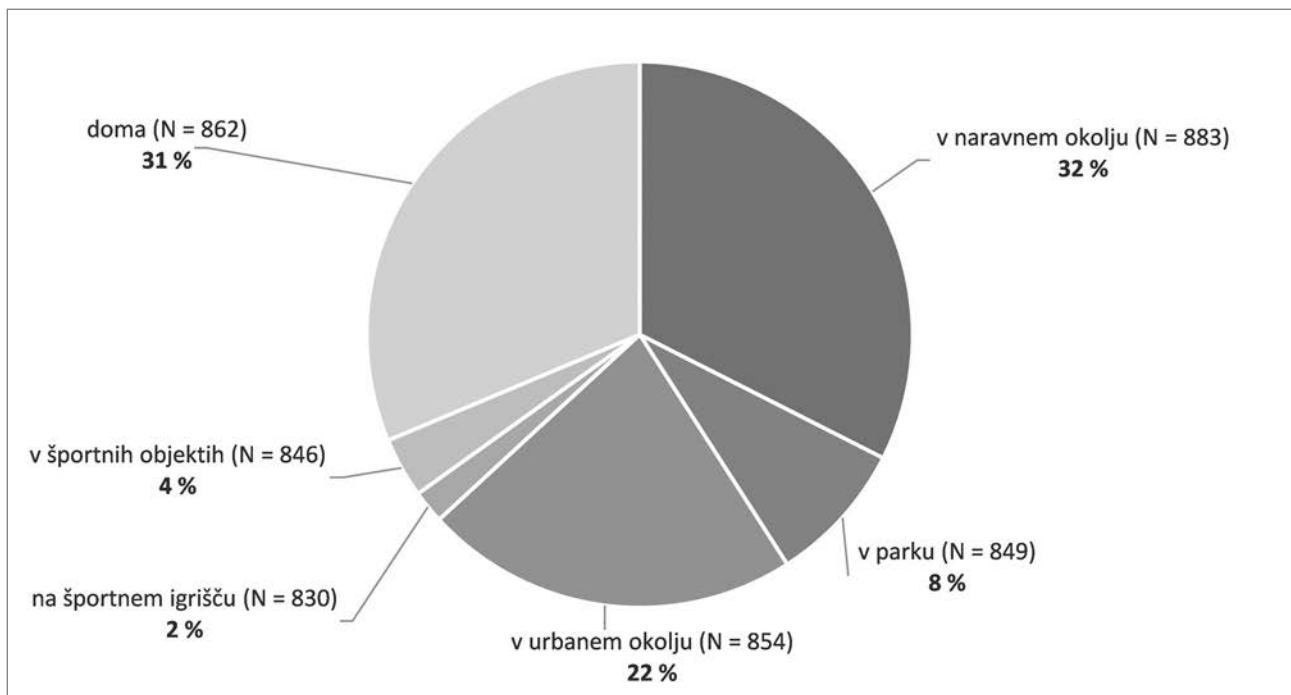
## 2 Rekreatijske navade anketirancev pred pandemijo covid-19

Med anketiranci jih samo 33 % dosega zadostno telesno dejavnost, ki po smernicah Svetovne zdravstvene organizacije (SZO) za ohranjanje zdravja odraslih oseb (18–64 let) znaša minimalno 30 minut zmerno-intenzivne telesne dejavnosti na dan petkrat na teden oziroma vsaj 150–300 minut zmerno-intenzivne ali 75–150 minut intenzivne telesne dejavnosti v enem tednu, za otroke in mladostnike pa 60 minut zmerno-intenzivne telesne dejavnosti na dan vsak dan (WHO, 2020). 36 % se jih telesno udeležuje vsaj 30 minut tri- do štirikrat na teden, 27 % od enkrat do dvakrat na teden in 5 % nikoli.

V anketi nas je zanimalo, kakšni so razlogi za nizko raven udeleževanja v TD. Po pričakovanjih je bil glavni razlog pomanjkanje časa, med opisnimi odgovori pa so anketiranci največkrat navajali osebne razloge, kot so lenoba, pomanjkanje motivacije in druge prioritete. Med razlogi, ki so v neposredni povezavi s prostorskim načrtovanjem, je bil največkrat omenjen razlog »predaleč od mojega doma«. Pomanjkanje dobrih prometnih povezav do prostorov za TD in pomanjkljiva kakovost prostorov za večino anketirancev nista bila relevantna razloga za njihovo nezadostno TD.



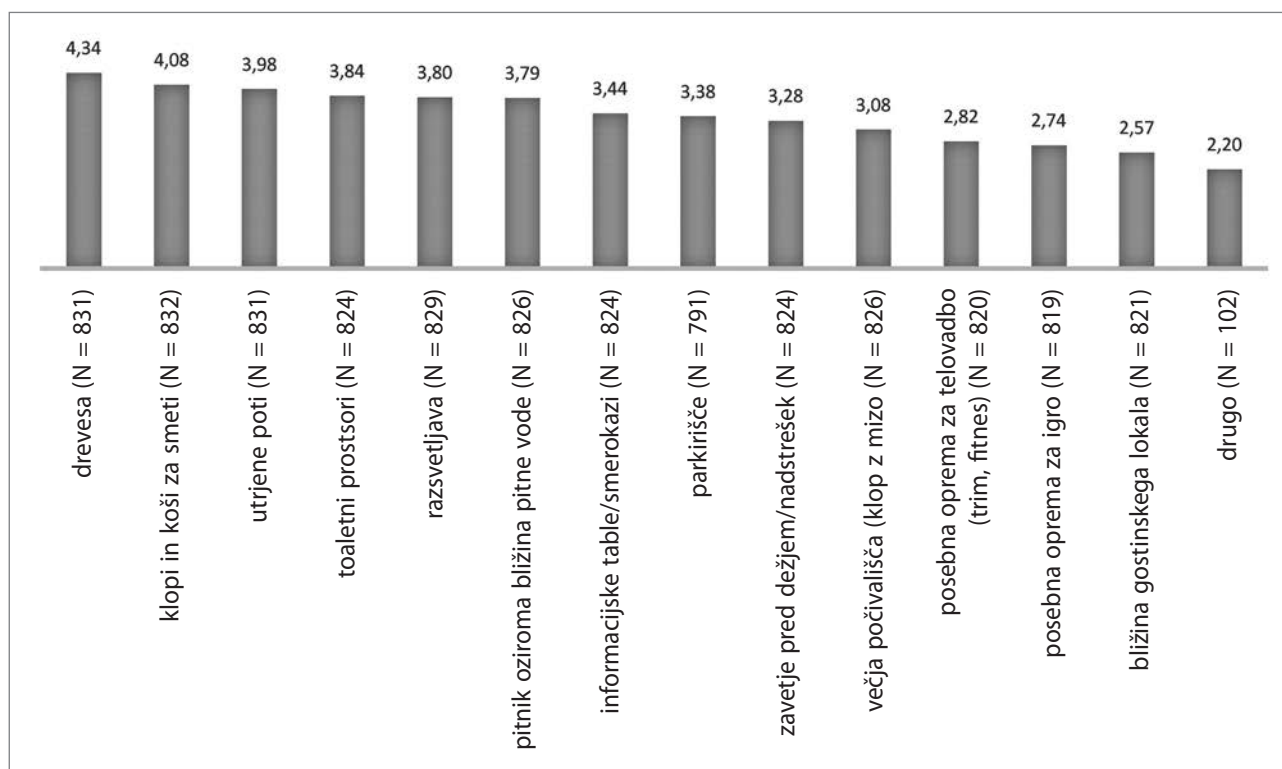
Slika 2: Pogostnost izvajanja različnih vrst TD pred pandemijo covid-19 (N = 910)



Slika 3: Pogostnost izvajanja TD vsaj petkrat na teden v različnih okoljih pred pandemijo covid-19

Med vrstami, ki jih anketiranci izbirajo za svojo TD, prevladuje hoja v vseh oblikah – kot rekreacija, aktivna mobilnost in pohodništvo. Vse tri oblike hoje predstavljajo skoraj polovico najpogostejše izbranih vrst dejavnosti med anketiranci. Hoja na sprehode je najbolj priljubljena vrsta rekreacije med ženskami in starejšimi, medtem ko je med moškimi, mladimi

in anketiranci srednjih let najbolj priljubljena hoja po opravkih, v službo ali šolo. Hoji sledijo telovadba, kolesarjenje po opravkih, v službo ali šolo, vrtnarjenje, rekreativno kolesarjenje, druženje s prijatelji v parkih, rekreacija v športnih objektih, tek in rekreacija na posebej opremljenih zunanjih površinah in drugo (slika 2).



Slika 4: Pomembnost elementov zelenih površin za TD anketirancev zunaj. Prikazana so povprečja lestvice ocen od 5 (zelo pomembno) do 1 (nepomembno).

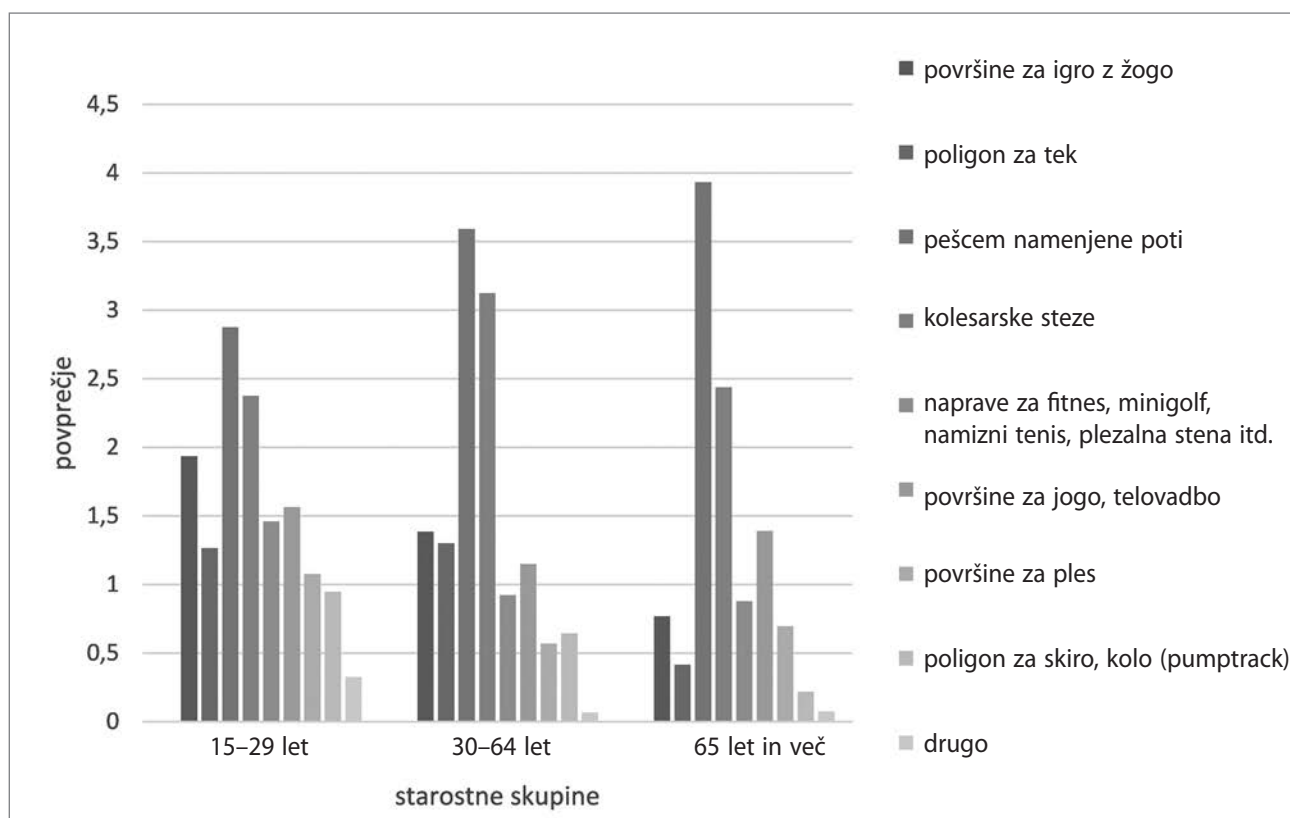
Vrste TD, ki so jih anketiranci navedli pod drugo, so bile: jahanje, rolanje, vožnja s skirojem, nabiralništvo (gobarjenje, nabiranje zelišč itd.), hišna opravila (sesanje, košna trave itd.), ljubiteljsko kmetovanje (vinogradništvo, sadjarstvo itd.), sezonske dejavnosti, kot so smučanje, bordanje, tek na smučeh, plavanje v naravnih vodah, jadrnanje, supanje, surfanje in veslanje.

Anketiranci na lestvici od 1 (nikoli/ne uporabljam/nimam na voljo) do 4 (od pet- do sedemkrat na teden) označili pogostost izvajanja TD v različnih okoljih. Največ anketirancev doseže zadostno TD v naravnem okolju (kamor štejemo npr. gozd, travnik, obrečno območje) in doma, temu sledijo še urbano okolje (npr. asfaltirane pešpoti, kolesarske steze, trgi in soseske), park (večji park ali manjše zelene površine) in športni objekti (npr. telovadnica ali bazen) (slika 3). Pri tem je treba opozoriti, da se kot TD po priporočilih SZO upoštevajo vse vrste gibanja, tudi fizično opravljanje različnih del v domačem okolju. Analiza se nanaša na preverjanje najpogostejšega tipa okolja in upošteva samo rabo enega okolja pet- ali večkrat na teden, ne pa na kombinacijo rabe različnih okolij. Med anketiranci ni bilo statističnih razlik glede na tip bivalnega okolja (večje mesto, manjše mesto ali primestje in podeželje).

Med značilnostmi prostora, pomembnimi za izvajanje TD zunaj, so anketiranci na lestvici od 1 (nepomembno) do 5 (zelo pomembno) najvišje uvrstili veliko naravne sence (pov-

prečna ocena 4,14), čemur so sledili varnost dostopa in uporabe (4,13), velika travnata površina (4,06), bližina bivališču (4,05), sklenjenost rekreacijskih poti (3,98), možnost izvajanja dejavnosti pod streho (3,08), možnost skupinskega izvajanja vadbe (2,63), možnost izposoje potrebne opreme (2,79) in drugo (2,03). Pod »drugo« so anketiranci navajali predvsem urejenost in čistočo.

Na enaki lestvici so anketiranci ocenjevali tudi pomembnost posameznih elementov zelenih površin za TD zunaj (slika 4). Najvišje so uvrstili drevesa, klopi, koše za smeti in utrjene poti. Pod »drugo« so anketiranci največkrat navedli avtobusno postajališče. Pri analizi glede na spol in starostne skupine je bilo ugotovljeno, da so za ženske v primerjavi z moškimi statistično značilno pomembnejši elementi klopi in koši za smeti, razsvetljava, toaletni prostori, večja počivališča, pitniki, utrjene poti, informatijske table in parkirišče. Primerjava starostnih skupin je pokazala, da so toaletni prostori, informatijske table, bližina gostinskega lokala in parkirišče statistično značilno pomembnejši elementi za anketirance stare 65 let in več in pitna voda za anketirance stare 15–29 let, medtem ko so v primerjavi z ostalima starostnima skupinama utrjene poti zanje manj pomembne. Klopi in koši za smeti ter zavetje pred dežjem so statistično značilno pomembnejši za starejše v primerjavi z anketiranci srednjih let, medtem ko so za zadnje drevesa statistično značilno pomembnejša v primerjavi z mlajšimi anketiranci.



Slika 5: Oprema, ki bi anketirance spodbudila k več TD zunaj, po starostnih skupinah (N = 790).

Pri ovrednotenju opreme in ureditve prostora, ki bi jih spodbudila k pogostejšemu izvajanju TD zunaj, je 28 % anketirancev (N = 790) najvišje uvrstilo peščem namenjene poti, sledile so kolesarske steze (22,4 %) in površine za igro z žogo (10,8 %). S poglobljeno statistično analizo je bilo ugotovljeno, da so bile pri vseh elementih statistično značilne razlike glede na starostne skupine. Tako bi bile za mlajše anketirance statistično značilno večja spodbuda za TD zunaj površine za igro z žogo v primerjavi z ostalimi starostnimi skupinami. Za anketirance srednjih let bi bile te površine statistično značilno večja spodbuda kot za starejše anketirance. Podobno velja za poligon za skiro ali kolo (pumptrack). Poligon za tek bi bil statistično značilno večja spodbuda za mlade anketirance in anketirance srednjih let v primerjavi s starejšimi anketiranci. Peščem namenjene poti bi bile statistično značilno večja spodbuda za anketirance srednjih let kot mlajše in večja spodbuda za starejše kot za ostali skupini. Kolesarske steze bi bile statistično značilno večja spodbuda za anketirance srednjih let v primerjavi z ostalima skupinama. Površine za jogo in telovadbo bi bile statistično značilno večja spodbuda za mlajše anketirance kot ta tiste srednjih let, medtem ko med mlajšimi in starejšimi ter tudi med starejšimi anketiranci in anketiranci srednjih let nismo našli značilnih razlik. Naprave za fitness, minigolf, plezalne stene, mize za namizni tenis in podobno ter tudi površine za ples in druga oprema, pri čemer je bil največkrat navajan

skatepark, bi bile statistično značilno večja spodbuda za mlajše anketirance kot za ostali skupini. Slika 5 prikazuje razvrščene kategorije opreme glede na starostne skupine.

Med dejavniki, ki anketirance odvrtaajo od rabe zunanjega prostora za TD, jih je izmed 786 najvišje uvrstilo smrad, ki so mu sledili gneča, nevdzdrževanost/smeti/nečistoča, dež, hrup, vročina, mraz in sneg. Poudariti je treba, da so bile razlike med povprečji izbire teh elementov majhne. Na podlagi analize dodatnih opisnih vprašanj lahko sklepamo, da anketirance moti predvsem smrad zaradi onesnaženosti z izpušnimi plini v urbanih okoljih, na podeželju pa predvsem smrad s kmetijskih zemljišč zaradi gnojenja. Primer odgovora anketiranih oseb:

»Onesnažen zrak.«

»Na podeželju je daleč najbolj moteč faktor pri sprehodih v naravo (poleg odvrženih smeti) smrad. Smrad od gnojenja, nelegalen raztros vsebine greznic po travnikih in piščančjega gnoja iz intenzivne reje. /.../«

Anketiranci so v anketi lahko opisali tudi svoje želje glede značilnosti zelenih površin za telesno dejavnost. Odgovori so bili zelo raznoliki in so variirali od želje po sistemskih rešitvah urejanja zelenih površin do zelo specifičnih želja, kot je

**Preglednica 1:** Kategorije razlogov za povečanje TD v zunanjem prostoru v času pandemije covid-19

Kategorije razlogov	Odgovori
<b>Razlogi zaradi neposrednih omejitvenih ukrepov</b>	
zaprtje notranjih prostorov za TD	<p>»Fitesi in telovadnice so zaprti.«</p> <p>»Prej smo se posluževali različni vadb, sedaj pa poskušamo to nadomestiti z gibanjem v naravi.«</p> <p>»Vsi javni notranji prostori za vadbo so zaprti.«</p>
ukinitve drugih prostočasnih dejavnosti (npr. druženj, kulturnih prireditev, prepoved potovanja)	<p>»Več časa, veliko dejavnosti ni bilo dovoljenih.«</p> <p>»Več časa imamo, zaradi zaprtosti trgovin, lokalov, nič druženja s prijatelji, sošolci ... nobenih drugih aktivnosti, ostala je samo osebna rekreacija, sprehodi in druženje preko zooma.«</p> <p>»Saj so vse ostale dejavnosti ukinjene.«</p>
spremembe obveznosti (ukinitve dela, obšolskih dejavnosti, šolanje na daljavo)	<p>»Več časa. Manj obremenjenosti z drugimi hobiji (svojimi in od otrok).«</p> <p>»Več ostalih zadev je odpadlo, več časa ostane za gibanje z družino. Otroci so dejavni, vendar ko ni izrednih razmer, jih cele popoldneve prevažamo na treninge in med vikendi na tekme. Prevoza v naseljih ni, kolesarskih poti ni, ceste so ozke in zelo nevarne zaradi tovornega prometa, gozdne poti niso razsvetljene, torej neprimerne za otroke v popoldanskih in večernih urah.«</p> <p>»V času epidemije ne hodim v službo in imam več časa.«</p> <p>»Več prostega časa. Nujnost izvedbe nekaterih aktivnosti v naravi – za otroke, kot del športne vzgoje v šolah. Različne iniciative (osvojiti določeno število višinskih metrov, kilometrov ipd.).«</p> <p>»Več potrebe, tudi otroke je potrebno rekreirati, saj nimajo treningov. Več časa ...«</p>
ukinitve prevoza do službe, šole in drugih opravkov	<p>»Delo od doma, ni vožnje na delo in si prej doma in več prostega časa.«</p> <p>»Več prostega časa zaradi dela od doma – vožnja v pisarno sicer vzame več kot dve uri dnevno.«</p> <p>»Imam več časa – čas, ki sem ga pred pandemijo namenila za vožnjo do fakultete (1,5h), v času karantene namenim za sprehod s psom.«</p>
<b>Razlogi kot posledica omejitvenih ukrepov</b>	
povečana skrb za zdravje in dobro počutje	<p>»V naravi najdem sprostitev in se razgibam, pozabim na skrbi.«</p> <p>»Več prostega časa zaradi čakanja na delo, skrb za zdravje, preusmeritev misli – sproščanje.«</p> <p>»Več časa si vzamem za sprehode po gozdu ali v naravi zaradi krepitev odpornosti.«</p>
spremenjene osebne razmere (sprememba lokacije bivanja med pandemijo, novo lastništvo psa, porodniški dopust ipd.)	<p>»Zdaj imam psa in grem na sprehod vsaj trikrat na dan.«</p> <p>»V času pandemije bivam pri fantu, kjer je v bližini gozd in sprehajalna pot ob jezeru. Fant ima psa, ki ga sprehajam in tako med gibanjem nisem sama. V Ljubljani, kjer živim, imam po navadi manj časa. Tam sicer so sprehajalne poti, ampak je tudi večje število ljudi in vse poti so v bližini mesta in cest, torej je manj narave.«</p>
psihološki razlogi v zvezi s omejitvenimi ukrepi (predvsem poziv #ostanidoma)	<p>»Zdaj smo veliko več doma, delo od doma, in je za duševno zdravje treba it večkrat ven na zrak.«</p> <p>»Zaradi vseh omejitev, je več časa za naravo.«</p> <p>»Zaradi občutka utesnjenosti doma.«</p> <p>»Zaradi potrebe po gibanju izven štirih sten, se pravi v naravi. Posledično sem spoznala rekreacijske, sprehajalne in gozdne poti v okolici svojega doma.«</p> <p>»Želja po svežem zraku in beg pred zaprtimi prostori.«</p>
manjša možnost okužbe v zunanjem prostoru	<p>»Zaradi zraka – pa tudi pravijo, da je zunaj manj možnosti, da se okužiš z virusi ... Ker živim v centru Ljubljane v bloku – potrebujem zrak in prostor za hojo ...«</p>

**Preglednica 2:** Kategorije razlogov za zmanjšanje TD v zunanjem prostoru v času pandemije covid-19

Kategorije razlogov	Odgovori
<b>Razlogi zaradi neposrednih omejitvenih ukrepov</b>	
omejitev gibanja	<p>»V Ljubljani je bila megla, na Katarino pa nisem smela, ker je v občini Medvode. Rožnik in PST sta postala preobljudena in polna tečnih ljudi, ki so prej hodili drugam.«</p> <p>»Nemožnost prehajanja v druge regije. Rada hodim in ne samo po istih poteh v Ljubljani.«</p> <p>»Omejitev gibanja na prostem in premalo prostora za sprehode – predaleč od doma.«</p>
prepoved druženja, izvajanja skupinskih vadb	<p>»Izogibanje stikom z ljudmi.«</p> <p>»Skupina starejših nas je vadila na prostem, zaradi pandemije nam to ni bilo več omogočeno.«</p>
zaprtje objektov	<p>»Ker je odpadla vadba v zaprtih prostorih.«</p> <p>»Manj je možnosti za plavanje, ni organiziranih dejavnosti in izletov.«</p> <p>»Nisem mogla imeti treningov v notranjih prostorih.«</p>
prepoved rabe določenih zunanjih prostorov	<p>»Zapiranje otroških igrišč, kjer sem spremljal vnuke na sprehodih, ko so jih pa zaprli, vnuki niso imeli interesa za sprehode oziroma igranja na igralih, kar je bil izgovor, da jih odpeljem stran od televizije.«</p> <p>»Ne smem igrati nogometa ipd. športov zunaj«</p>
ostali ukrepi (nošenje mask, policijska ura, splošno)	<p>»Omejitveni ukrepi (prepoved zadrževanja, druženja, obvezne maske, policijska ura ...)«</p> <p>»Čudna navodila, nošenje mask v gozdu.«</p>
<b>Razlogi kot posledica omejitvenih ukrepov</b>	
druge obremenitve (npr. pomanjkanje časa zaradi zaprtja šol in vrtcev, povečan obseg dela itd.)	<p>»Delo od doma, otroci, in usklajevanje časa, saj pridejo dnevi, ko si delala celi dan, takrat, ko so vrtci in šole zaprti. Popoldan čas za otroke, zvečer čas za službo.«</p> <p>»Več skrbi za otroke, tako da se prilagajam njihovim aktivnostim, zaradi dela od doma ne hodim v službo in zato manj kolesarim.«</p> <p>»Več obremenitev v službi kot posledica epidemije.«</p>
upad motivacije	<p>»Bolezen, več dela, manj družbe in problem motivacije (psihološke težave).«</p> <p>»Da smo zmeraj v hiši in enostavno nimam volje in časa.«</p> <p>»Nimam motivacije, da grem ven, nočem it sama ven.«</p>
zmanjšanje aktivne mobilnosti (hoje, kolesarjenja)	<p>»Moja telesna aktivnost je bila predvsem hoja po opravkih in podobno, epidemija pa je tovrstne opravke okrnila.«</p> <p>»Delo od doma je odvzelo še kolesarjenje na delovno mesto.«</p> <p>»Manj odhodov v mesto, kjer sem naredil kar nekaj kilometrov peš.«</p>
strah pred okužbo	<p>»Bila sem bolj v hiši in se izogibala družbi.«</p> <p>»Bolezen, strah pred okužbo, nimam volje.«</p> <p>»Ljudje ne spoštujejo zaščitnih ukrepov. Nelagodje ob neprestanem srečevanju ljudi brez mask ob srečanjih v neposredni bližini.«</p>
<b>Drugi razlogi</b>	
zdravstvene težave	<p>»Pogosto imam viroze, skratka zdravje mi slabo služi.«</p> <p>»Poškodba kolena.«</p>
vremenski vplivi	<p>»Zelo hladno vreme.«</p>

saditev več sadnih dreves v mestih. Njihove odgovore (N = 63) smo kategorizirali v te skupine, razvrščene od največkrat do najmanjkrat omenjene kategorije:

- načrtovanje, upravljanje in vzdrževanje rekreacijskih poti (kolesarskih in pešpoti) (12 odgovorov), nekaj primerov:

»Najbolj moteča je razdrobljenost, nedokončanost, manjkajoči odseki kolesarskih stez.«

»Želim si čim več urejenih kolesarskih poti, ki bi povezovala bližnja mesta, npr. Ljubljana–Kranj. /.../«

»Trenutno urejajo vodotok Gradaščice, da se zmanjšajo možnosti poplav. Pametno bi bilo istočasno urediti tudi pohodno pot ob reki.«

»/.../ Povezane kolesarske poti okoli otroških igrišč in šol, široki pločniki, da lahko hodiš v paru ali varno s kolesom in mlajšimi otroki.«

- problematika sobivanja različnih dejavnosti, pri čemer so bili izpostavljeni predvsem problemi odnosa med kolesarji, uporabniki skirojev in pešci, in problematika sprehanja psov brez povodca (9 odgovorov), nekaj primerov:

»Moti me, da si v Ljubljani sprehajalne poti in tudi pločnike vse bolj prilajčajo kolesarji, mopedisti, motoristi itd., nekateri skrajno brezobzirni. Ne počutim se več varnega hoditi po svojem rodnem mestu.«

»Premalo je poskrbljeno tudi za otroke, igranje na cestišču, in mladino. Starejši se rešujemo s hojo.«

»V mestni naravi je preveč pasjih iztrebkov in na pogled preveč nevarnih izpuščenih psov ali pa so ti na iztegljivih povodcih. Preveč ljudi hodi po sprehajalnih poteh po svoji levi strani, kar zna biti včasih moteče. Moti me tudi prisotnost kolesarjev v gozdu in samo čakam nesrečo.«

- želja po različnih zelenih površinah (npr. po pasjih parkih, površinah za skupinske vadbe) (8 odgovorov), nekaj primerov:

»V podeželskem okolju ni mnogo prometnega hrupa, narava sama nam nudi mnogo alternativ umika od poseljenih območij. Več bi bilo potrebnih kakovostno opremljenih otroških igrišč, saj vemo, da današnji način življenja nudi otrokom premalo krepitve vsestranskih motoričnih sposobnosti.«

»Redna vsakodnevna telovadba v skupini je zelo pomembna. V času covida, ko smo najbolj potrebovali telesno aktivnost na prostem, je bila prepovedana ali zelo omejena. /.../«

»Tudi na podeželju bi potrebovali kakšno igrišče/vadbeni prostor.«

- želja po osnovni opremljenosti, kot so klopi, koši za smeti in pitniki (7 odgovorov), dva primera:

»/.../da bi bili ob rekreacijskih površinah tudi koši za smeti, sanitarije, pitna voda, predvsem pa čim več zasajenih dreves, ki bi v vročih spomladansko-poletno-jesenskih mesecih omogočala, da ljudje lahko telovadijo v senci, kljub neznosni pripeki.«

»Po poteh spomina in tovarštva od Grbine pa do Koseškega bajerja bi prosila za več klopcev. Po boleznih sem velikokrat tako švoh, da težko dalj časa hodim. Zato bi mi klopce zelo olajšale okrevanje. Klopce bi mi omogočale, da bi se lahko večkrat (ob utrujenosti oz. bolečinah) ustavila in spočila ter tako čisto samostojno in brez pomoči prehodila kar dobršen del poti. Z večkratnimi počitki bi bilo to možno. In zadovoljstvo vsakdanjega napredka bi bilo neizmerno.«

- želja po dodatni opremljenosti, kot so osvetlitev, gostinska ponudba, prostori za jogo (5 odgovorov), primeri:

»/.../ Želim si več zunanjih površin in podestov, kamor bi lahko položila podlago za jogo (npr. pesek, asfalt, trava, niso dobri za to).«

»Pobuda za izvedbo pločnikov (z razsvetljavo) ob glavnih cestah v naseljih izven večjih mesta, saj bi tudi pozimi šel popoldan na sprehod, ko je že mrak in tema, pa ni varnih poti.«

»Pogrešam prostor za družine ... Kjer bi otroka kaj počela, hkrati pa tudi midva, in bi to bilo na skupni lokaciji, s kakšnim lokalom zraven.«

»Urejena parkirišča oz. možnost parkiranja, toaletni prostori, možnost kombinacije gostinskega lokala, ki nudi tudi WC ne le za goste (proti plačilu, urejeno z občino ...) /.../«

- spodbuda k ozelenitvi mest (6 odgovorov), primeri:

»Več zelenih površin v mesto. Več dreves. Manj sekanja.«

»Vedno bolj nam je jasno, da je biti zunaj važno, in to na dobrem zraku! Drevesa, zelenice, parki – postajajo v mestih vedno bolj pomembni!!! Morali bi sprejeti zakon, da se dre-



ves ne sme sekati – dogaja se – tudi pred našim blokom –, da dobijo zemljišče z drevesi lastniki nazaj in posekajo drevesa samovoljno ...»

»/.../ Rada bi, da bi se v mestih dalo več poudarka naravi, zelenim površinam, drevesom na vsakem parkirišču in po celi površini. Sploh ne bi smelo biti parkirišč v mestih brez dreves. Klopce so zelo pomembne za mnogo ljudi. Za gibanje starejših gotovo. Za moje gibanje (zaenkrat) ne, za moje druženje zunaj pa ja. Ko se načrtujejo novogradnje, bi morala biti predpisana obvezna ozelenitev v okolici v določeni meri. Obvezna!!!«

- sistemsko urejanje zelenih površin in participacija pri lokalnem razvoju in urejanju prostora, predvsem mladih (6 odgovorov), primeri:

»Spodbuditi bi bilo potrebno občine, ki imajo manj sredstev v investicije, ki spodbujajo ureditev spornih aktivnosti na prostem in razvoj nasploh.«

»Težiti k sistemskim spremembam in spodbudam za trajnostno urejanje zelenih javnih površin, ki so prilagojene za kakovostno udejstvovanje družbe (kombinacija ponudbe za telesno aktivnost, zadovoljevanje osnovnih potreb (pitniki, WC) ter sprostivnimi elementi (klopi ...) – mlade vključevati v vseh stopnjah izobraževalnega sistema (raziskovalne/projektne naloge za reševanje izzivov lokalnega okolja, ki so potem tudi podprte s strani občine ali nagrajene) – spodbujati celovito participativno udejstvovanje občanov pri oddaji pobud, ki so odraz lokalnih potreb in želja za razvoj in urejanje prostora.«

- splošna želja po ohranjanju narave:

»Menim, da pri skrbi za zdravje in uporabi zunanjih površin v mestih ne gre le za opremljeno in kategorizirano infrastrukturo, ampak predvsem za ohranitev prostih, različnih in predvsem neodtujenih zelenih javnih površin, ki jih prebivalci mest s svojimi navadami (p)osvojijo in uporabljajo kot njim zadovoljive, (lastne) in katerih raba jih preprosto osrečuje. Karkoli že počnejo. Hodijo, tekajo ali samo iščejo smisel življenja. (... z ležanjem na travi ...)«

### 3 Telesna dejavnost in covid-19

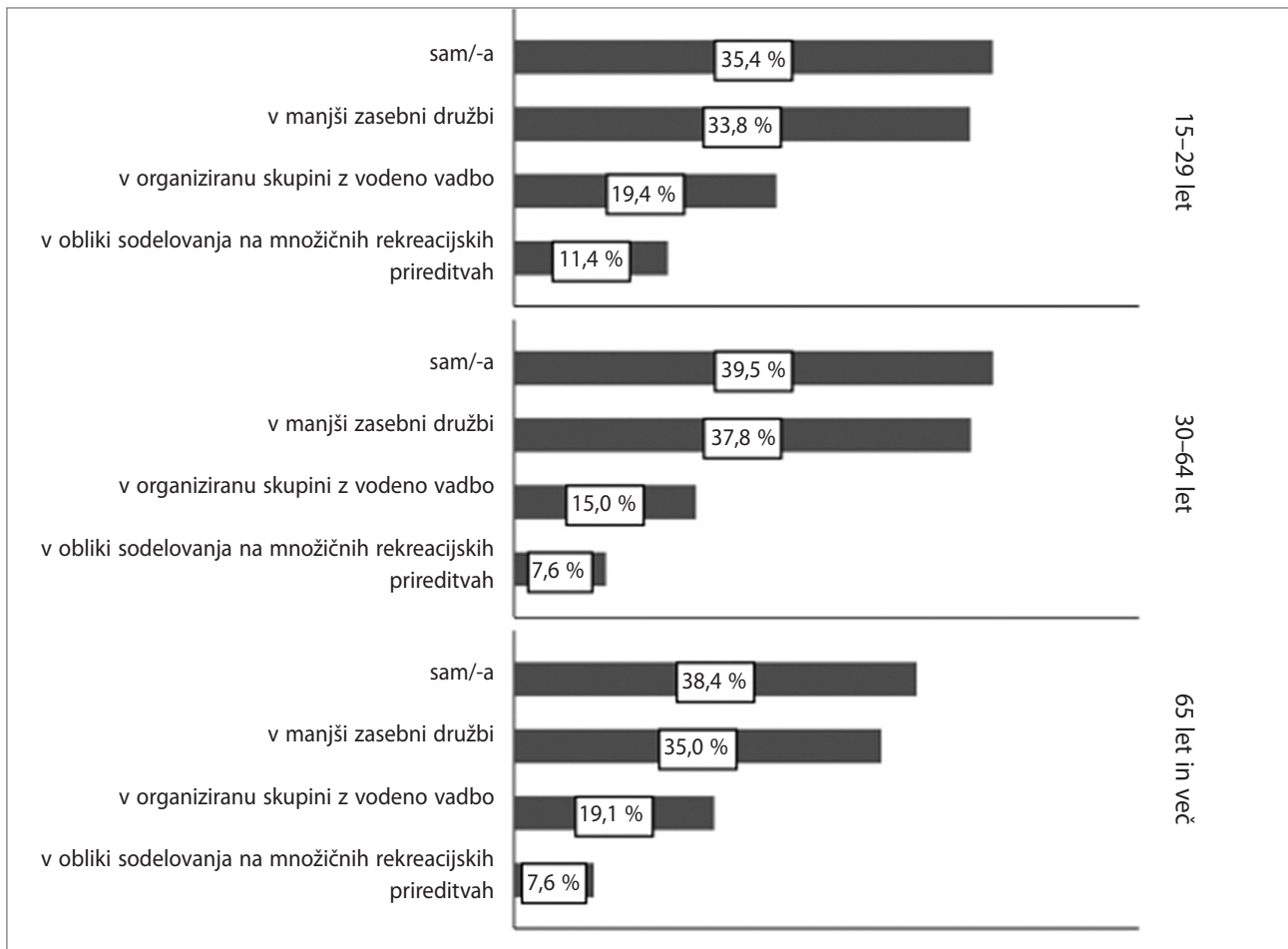
Poleg splošnih navad glede TD smo z anketo preverjali tudi spremembe v TD in rabi okolij za TD v času pandemije covid-19. Anketiranci so navedli opisne odgovore, v katerih so poročali o zmanjšanju svoje TD predvsem zaradi različnih epidemioloških ukrepov, še posebej zaradi omejitve gibanja

na občine ali regije, zaprtja športnih objektov in prepovedi druženja in izvajanja skupinskih vadb. Anketiranci so poročali tudi o nespremenjenem obsegu, vendar spremenjeni obliki TD. Predvsem je bilo mogoče opaziti dva trenda: prenos izvajanja TD v domače okolje (npr. v obliki vodene vadbe prek Zooma ali samoiniciativne vadbe doma) in zamenjavo dejavnosti, ki jih zaradi spremenjenih razmer ni bilo mogoče več izvajati, z izvajanjem dejavnosti v zunanjem, pretežno naravnem okolju (npr. s sprehodi v naravi, pohodi na okoliške vzpetine, vrtnarjenjem). Zanimivo je, da je skoraj polovica anketirancev kljub spremenjenim okoliščinam ohranila enak obseg TD v zunanjem okolju (47 %), kar 32 % vprašancev pa je bilo zunaj bolj telesno dejavnih kot prej. Analiza odgovorov na vprašanje, ki se je nanašalo na izvajanje TD v času pandemije v zunanjem okolju (N = 1.031), je tudi pokazala, da je bilo 21 % vprašancev v zunanjem okolju manj aktivnih kot pred pandemijo, 47 % pa enako aktivnih.

Anketiranci so bili podrobneje povprašani o svojih navadah v zvezi s TD v zunanjem prostoru. 539 anketirancev je navedlo opisne razloge za spremembo navad, ki smo jih analizirali na podlagi utemeljene teorije (Glaser in Strauss, 1967). Podatke smo kodirali in oblikovali kategorije razlogov za povečanje in zmanjšanje TD v času pandemije covid-19. Med razlogi za povečanje obsega TD zunaj v času pandemije covid-19 je bil najpogosteje naveden razlog »zaprtje notranjih prostorov za TD«. Sledili so mu »povečana skrb za zdravje in dobro počutje«, »ukinitve drugih prostočasnih dejavnosti«, »ukinitve obveznosti«, »spremenjene osebne razmere«, med katerimi so bili največkrat omenjeni novo lastništvo psa, spremenjena lokacija bivanja v času pandemije in porodniški dopust, in »psihološki učinki, povezani s pandemijo covid-19« (preglednica 1). 17 odgovorov, v katerih anketiranci niso navedli podrobnih razlogov (npr. »več časa« ali »delo od doma«), nismo kategorizirali.

Med razlogi za zmanjšanje TD so vprašanci največkrat navedli »omejitev gibanja« in »prepoved druženja in izvajanja skupinskih vadb«. Temu so sledile »druge obremenitve«, »pomanjkanje motivacije«, »zaprtje objektov«, »drugi ukrepi«, med katerimi so bili največkrat omenjeni nošenje mask, »zdravstvene težave«, »zmanjšanje aktivnih potovanj v službo, šolo ali po opravkih« in »strah pred okužbo«. Preglednica 2 prikazuje kategorije, ponazorjene z izjavami anketirancev.

Veliko anketirancev je kot razlog navedlo upad motivacije zaradi prepovedi izvajanja skupinskih vadb, čeprav ta način izvajanja TD za večino vprašancev ni bil najpogosteje izvajan (slika 6). Vseeno se zdi, da je ta način vadbe pomemben za ohranjanje redne TD določenega dela populacije. Dodatna analiza glede na starostne skupine je pokazala, da mlajši in starejši



Slika 6: Najljubši način izvajanja TD pri anketirancih pred pandemijo covid-19 glede na tri starostne skupine (N = 846)

anketiranci statistično značilno raje izvajajo TD v organizirani skupini z vodeno vadbo, mlajši pa tudi raje kot druge skupine sodelujejo pri množičnih rekreacijskih dogodkih.

Anketirance smo spraševali tudi o tem, ali je pandemija covid-19 vplivala na njihovo dolgotrajno spremembo navad. 42 % jih je to potrdilo, 48 % zavrnilo, 10 % pa je bilo neopredeljenih (N = 899). Dodatna analiza glede na spol je pokazala, da v nasprotju z moškimi ženske statistično značilno menijo, da so se njihove dolgoročne navade glede TD spremenile.

## 4 Zaključki in priporočila

Raziskava, opisana v tem članku, je temeljila na anketi med prebivalci Slovenije, s katero so bile raziskane vrste telesne dejavnosti in okolja, ki jih za svojo telesno dejavnost uporabljajo anketiranci. Z njo smo želeli spoznati tudi preference ljudi glede značilnosti zunanjih prostorov za njihovo uporabo ter ugotoviti, kakšen pomen pripisujejo različnim elementom in opremljenosti zelenih površin. Namen raziskave je bil tudi odkriti, ali in kako je pandemija covid-19 vplivala na navade, moti-

vacijo in preference ljudi glede različnih vrst TD in okolja za njihovo izvajanje.

Rezultati so pokazali, da je velik delež anketirancev na splošno vsaj minimalno telesno dejaven, vendar zadostno telesno dejavnost po smernicah SZO (WHO, 2020) dosegata le dobra tretjina vprašancev. Podatek o nezadostni telesni dejavnosti tako velikega deleža vprašancev je primerljiv z izsledki nacionalne raziskave, ki jo je NIJZ izvedel leta 2016 (Vinko idr., 2018), in zaskrbljujoč, še posebej ob hkratni rasti čezmerne teže prebivalstva, saj oboje spada med glavne vzroke za pojavnost kroničnih nenalezljivih bolezni (Ministrstvo za zdravje, 2021). Raziskava tako potrjuje nujnost krepitev ukrepov za izboljšanje stanja in prizadevanj Ministrstva za zdravje RS, da se poleg organiziranega spodbujanja telesne dejavnosti izboljšata tudi privlačnost in ustreznost zunanjega prostora za vse starostne skupine, še posebej zelenih površin za TD kot dela ukrepov izboljšanja javnega zdravja. V ta namen so še posebej pomembne povezane in usklajene dejavnosti prostorskih načrtovalcev in sektorja javnega zdravja, na primer v programih Ven za zdravje – promocija strokovnih usmeritev načrtovanja zelenih površin za aktiven življenjski slog med deležniki na lo-

kalni ravni<sup>[1]</sup> in Aktivno v šolo in zdravo mesto<sup>[2]</sup>, ki oblikujejo in promovirajo skupne ukrepe za izboljšanje stanja.

Anketiranci so kot najbolj priljubljeno vrsto TD pred pandemijo izbrali hojo (rekreativno hojo kot aktivno mobilnost in pohodništvo) in naravno okolje kot največkrat uporabljano za izvajanje svoje telesne dejavnosti. Nadaljnja analiza je pokazala, da anketiranci ne glede na spol in starost kot najpomembnejše značilnosti zelenih površin pojmujejo drevesa in naravno senco ter varno okolje. Zadnje se nanaša predvsem na prometno varnost (povezanost omrežja rekreacijskih poti, poti za aktivno mobilnost in drugih odprtih površin), za kar je ključen vzpostavljen zeleni sistem. Podobno predvsem za starejše ugotavljajo tudi Lestan idr. (2019), kar nakazuje potrebo po večji povezljivosti urbanih območij z naravnimi okolji za TD. Analiza razlik glede na spol in starostne skupine je pokazala, da se kljub univerzalnemu strinjanju anketirancev o pomembnosti naravne sence, dreves, omrežja poti ter osnovne opreme in vzdrževanosti prostora pojavljajo razlike glede načina urejenosti in opremljenosti v navezavi na določene vrste TD, ki so priljubljene pri določenih skupinah prebivalcev. Odgovori na vprašanja glede pomena določenih značilnosti, lastnosti, elementov in opreme zunanjega prostora kažejo tudi, da ljudje za svojo vsakodnevno telesno dejavnost v glavnem potrebujejo in želijo dobro urejene in opremljene prostore oz. zelene površine, kar odpira tudi vprašanje zanesljivosti njihovih odgovorov na predhodno vprašanje glede razlogov za nizko raven udejevanja v TD. V tem okviru vidiki dostopnosti do prostorov za TD in njihova pomanjkljiva kakovost s strani anketirancev niso bili prepoznani kot relevantni. Razlogov, da ljudje vidikov, ki so strokovno postavljeni na prvo mesto med potrebnimi izboljšavami stanja (Šuklje Erjavec idr., 2019; WHO, 2016, 2017), ne prepoznavajo kot pomembnih, je verjetno več, med najpomembnejše pa prav gotovo spada možnost neposredne, osebne izkušnje tovrstnih ureditev, ki je v Slovenji dokaj skromna. Praksa kaže, da ljudje ne pogršajo ali izražajo potrebe po tistem, česar ne poznajo, vendar stanje prostora vseeno vpliva na njihove odločitve in navade. Slabo dostopni, neustrezno urejeni zunanji prostori nizke kakovosti niso privlačni in ne spodbujajo aktivne rabe. Za poznavanje stanja, potreb in želja uporabnikov je torej nujno informiranje in zbiranje podatkov ter tudi vključevanje in izobraževanje prebivalcev o prostorskih ureditvah za telesno dejavnost kot konkretnih primerov dobrih praks. Samo s kakovostnim in lokalnemu kontekstu prilagojenim prostorskim načrtovanjem je namreč mogoče ustrezno odgovoriti na prostorske zahteve za raznolike telesne dejavnosti, prilagojene značilnostim konkretnih uporabnikov (na primer starosti ali številu uporabnikov).

Rezultati raziskave so tudi pokazali, da je pandemija covid-19 na TD anketirancev vplivala različno. Del anketirancev je svoje

dejavnosti, ki jih med pandemijo zaradi epidemioloških ukrepov niso mogli več izvajati, zamenjal z vrstami TD, ki so jih lahko izvajali zunaj. Hoja v obliki sprehodov in pohodništva, vezana na naravna okolja, predvsem na gozd, se je izkazala za ključno za ohranjanje telesne dejavnosti velikega števila vprašancev. Priljubljenost tovrstnih okolij pri slovenski populaciji potrjujejo tudi Ugolini idr. (2020), ki so v raziskavi primerjali rezultate ankete, izvedene v šestih evropskih državah. V njihovi raziskavi je večina slovenskih anketirancev prihajala iz mestnih območij, medtem ko ta raziskava razširja njihova dognanja, saj so bili deleži anketirancev približno enakovredno razporejeni med podeželskim, obmestnim in mestnim prostorom. Ugotavljamo, da je naravno okolje za TD najbolj priljubljeno pri vseh anketirancih ne glede na območje bivanja, kar potrjuje pomen dobre dostopnosti naravnega okolja v Sloveniji ne samo za podeželske, ampak tudi obmestne in mestne prebivalce. V zvezi s tem je bila omejitev gibanja na občine ali regije epidemiološki ukrep, ki je najbolj vplival na zmanjšanje obsega TD pri anketirancih. Sklepamo lahko, da je bil to tudi eden od razlogov za nizko podporo temu ukrepu (Hočevnar Grom idr., 2022). Pandemija covid-19 je vplivala na zmanjšanje TD v zunanjem okolju pri 21 % anketirancev, glede na izsledke drugih raziskav (npr. Jurak idr., 2021; Meh idr., 2021; Hočevnar Grom idr., 2022) pa lahko sklepamo, da se je na splošno TD prebivalcev poslabšala pri večjem deležu prebivalcev. Poleg omejitve gibanja sta na zmanjšanje TD anketirancev vplivala tudi ukrepa zaprtja objektov za športne dejavnosti in prepoved druženja in izvajanja skupinskih vadb. Zadnje je statistično značilno vplivalo predvsem na skupino anketirancev, starih od 15 do 29 let. Ta podatek potrjuje potrebo po zagotovitvi alternativnih možnosti za telesno dejavnost mladih, ki spadajo v skupino prebivalcev, ki so jih posledice ukrepov za zajezitev pandemije najbolj prizadele ne samo na področju telesne dejavnosti, ampak tudi glede finančne situacije, duševnega zdravja in stanovanjske problematike (IŠSP in IPOP, 2021; Hočevnar Grom idr., 2022).

Poleg neposrednih razlogov ne gre pozabiti na posredni vpliv epidemioloških ukrepov na zmanjšanje TD med pandemijo, med katerimi sta bila najpogosteje navajana razloga druge obremenitve in splošna izguba motivacije za TD. Pomanjkanje motivacije za TD je bilo pri manjšem deležu anketirancev prisotno že pred pandemijo ter skupaj s pomanjkanjem časa in dajanjem prednost drugim dejavnostim spada med osebne razloge za nezadostno TD. Pri podobnem izrednem zdravstvenem stanju v prihodnosti bi bilo treba poiskati kompromis med nujnostjo zaščite zdravja ljudi z vpeljavo izrednih zdravstvenih ukrepov in ohranjanjem javnega zdravja z omogočanjem izvajanja rednih telesnih dejavnosti. V tem pogledu so se ustrezno urejene in javno dostopne zelene površine v bližini bivališč izkazale za še posebno pomemben dejavnik.

V nadaljevanju predstavljamo priporočila za načrtovanje in urejanje zunanjega prostora za spodbujanje telesne dejavnosti prebivalcev. Oblikovana so na podlagi izsledkov ankete glede splošnih preferenc ljudi glede TD in specifičnih v času pandemije. Temeljijo tudi na izkušnjah projekta Ven za zdravje, v katerem so bila na podlagi izsledkov raziskave dana priporočila za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje TD na strateški in podrobnejši ravni (Šuklje Erjavec idr., 2019). Priporočila v nadaljevanju so namenjena prostorskim načrtovalcem pri načrtovanju lokalnega prostora in drugim strokovnjakom kot pomoč pri njihovem delu, lokalnim in državnim odločevalcem ter javnosti za vpogled v stanje, njegovo kritično presojo in razvojne odločitve za izboljšanje. Ključno je, da se odločevalci in prostorski načrtovalci zavedajo pomembnosti vključevanja socialno-zdravstvenega vidika v različne ravni načrtovanja (Kozamernik in Šuklje Erjavec, 2021).

#### Priporočila za prostorske načrtovalce:

- Pomen zelenih površin za telesno dejavnost in zdravje je pomemben argument za uveljavljanje načel strokovnega, celovitega in kakovostnega načrtovanja zelenih površin pri pripravi prostorskih dokumentov. Te vsebine se nanašajo na vse vidike zelenih površin, še posebej na socialne, zato je zagotavljanje javne dostopnosti zadostne količine ustreznih zelenih površin v bližini bivališč prebivalcev mest in naselij ključnega pomena. Upoštevati je treba, da samo z zelenimi površinami, ki so opredeljene z namensko rabo, navadno ni mogoče doseči ustrezne ravni preskrbljenosti in raznolikosti. Pri načrtovanju je zato treba upoštevati vse potencialne, tudi območja v drugih namenskih rabah, še posebej primarnih. Vzpostaviti je treba tudi boljše povezanost urbanega prostora z odprto krajino zaledja in s tem dodatno okrepiti možnosti za telesno dejavnost. Najustreznejši pristop za to je načrtovanje zelenega sistema, ki se lahko (odvisno od prostorskega konteksta in potreb) pripravi za več manjših naselij hkrati ali na ravni celotne občine. Vztrajati je treba pri pripravi ustreznih strokovnih podlag, ki poleg analiz prostora, demografije in potreb vključujejo tudi analizo obstoječe preskrbljenosti z zelenimi površinami in postavitev lokalnih ciljev (lokalnih standardov) za izboljšanja stanja.
- Kakovostno načrtovanje zelenih površin za aktiven življenjski slog temelji na upoštevanju raznolikosti značilnosti in tipologije zelenih površin, poznavanju njihove ustreznosti in potrebni zmogljivosti za različne oblike rabe in telesne dejavnosti ter poznavanju potreb, preferenc in motivacije lokalnega prebivalstva. Kot strokovno podporo imajo prostorski načrtovalci na voljo priročnik DPR *Zeleni sistem mest in naselij: Usmerjanje razvoja zelenih površin* (Šuklje Erjavec idr., 2020) ter *Ven za zdravje: Priročnik za načrtovanje zelenih površin za spodbujanje telesne dejavnosti in zdravega življenjskega sloga* (Šuklje

Erjavec idr., 2019). Pri oblikovanju predlogov za doseganje izboljšanja stanja na področju kakovosti, dostopnosti in preskrbljenosti naselij z javnimi zelenimi površinami za javno zdravje in aktiven življenjski slog je na ravni občine treba preveriti tudi cilje in ukrepe na področju krepitev zdravja in razvoja prostora drugih sektorjev ter vzpostaviti medsektorsko sodelovanje za skupno opredelitev potreb, možnosti in ciljev ter tudi povezanih smernic in ukrepov.

- Za privlačnost prostora za aktivno rabo je poleg kakovostne zasnove in dobre (javne) dostopnosti površin treba z akcijskim delom plana predvideti tudi njihovo ustrezno vzdrževanje in dolgoročno upravljanje. Zasnova zelenih površin naj omogoča tudi nekonfliktno sorabo s strani vseh skupin prebivalcev, npr. z oblikovanjem dovolj velikih površin in namestitvijo ustrezne opreme (npr. košev za pasje iztrebke). Zelo pomemben vidik je načrtovanje večnamenskih javnih ureditev, še posebej tam, kjer je na razpolago malo odprtega prostora, ter v manjših mestih in naseljih. Pomembno je tudi sistemsko opredeljevanje možnosti sorabe, dobro dostopnega in krajinsko kakovostnega prostora v okviru drugih namenskih rab.
- Vse usmeritve s strateške ravni načrtovanja OPN in RPN (npr. zelenega sistema) je treba ustrezno prenesti na izvedbeno raven in v smernice v izvedbenem delu OPN, ki se nanašajo na načrtovanje in urejanje zelenih površin. Pri tem je usmeritve pomembno prenesti celovito in smernice vključiti tudi v druge namenske rabe, ne samo v namensko rabo ZP. Prav tako je pomembno, da se prek enot urejanja prostora opredelijo območja javne dostopnosti in medsebojne povezanosti.
- Pri pripravi novih prostorskih aktov je treba preveriti tudi možnosti za prilagoditev rabe zelenih površin ob izrednih razmerah, kakršna je pandemija covid-19 (npr. ali je raba ZP večnamenska oz. prilagodljiva, ali površina omogoča rabo ob ustrezni razdalji in so zmogljivosti posameznih območij zadostne, ali je potrebna prostorska ali časovna ločenost rab itd.).

#### Priporočila za odločevalce

- Občine imajo priložnost, moč in odgovornost za oblikovanje temeljnih določil, ciljev in vizije ter ukrepov za zagotavljanje ustreznih prostorskih pogojev za zdravje in dobro počutje ter aktiven življenjski slog prebivalcev. Načrtovanje zelenih površin na občinski ravni naj bo celovito, vključujoče, sistemsko in medsektorsko ter naj vključuje lokalno skupnost. Posebno manjše občine v tem pogledu potrebujejo tudi podporo in strokovno pomoč, ki jo je smiselno zagotoviti sistemsko in organizirano na državni ali regionalni ravni.
- Pri odločanju glede prihodnjega prostorskega razvoja je treba upoštevati, da kakovost bivalnega in naravnega

okolja pomembno prispeva k javnemu zdravju, dobremu počutju in zadovoljstvu prebivalcev. Številne mednarodne in domače raziskave in smernice kažejo, da imajo zelene površine pri tem še posebej veliko vlogo in pomen, saj pomembno prispevajo h kakovosti okolja, omogočajo stik z naravo in spodbujajo telesno dejavnost. To pomembno prispeva k zdravju in kakovosti bivanja, zato je pri načrtovanju na lokalni ravni tem vsebinam treba posvetiti posebno skrb in pozornost.

- Pomembno je upoštevati, da so za aktiven življenjski slog prebivalcev še posebej pomembni spodbudni prostorski pogoji za vsakodnevne, popolnoma običajne dejavnosti, ki niso šport in športna vadba, ampak predvsem telesne dejavnosti, kot so hoja in kolesarjenje po opravkih, različne oblike igre, plesa, druženje, vrtnarjenje ipd. Za njihovo zagotavljanje niso potrebni posebni objekti in drago opremljene ureditve, temveč predvsem splošna kakovost, dobra dostopnost in raznolikost odprtega prostora. To se še posebej nanaša na zelene površine, ki omogočajo tudi za zdravje in dobro počutje zelo pomemben stik z naravo in zagotavljanje kakovostnih pogojev za aktivno mobilnost v občini.
- Na načrtovanje in zagotavljanje kakovostnih, javnih zelenih površin se zato ne sme gledati kot na nadgradnjo in strošek, ampak kot na dobro dolgoročno naložbo v razvoj družbe in gospodarstva. To ne velja samo za mestna okolja, ampak tudi za podeželje, kjer so prostorski pogoji za to (razen za vrtnarjenje) pogosto zelo skromni ali celo neobstoječi.
- Kakovostno načrtovane zelene površine bodo tudi dolgoročno izboljšale odpornost in prilagodljivost mest, naselij in občin na izredne zdravstvene okoliščine, kot je pandemija covid-19, ter tudi na naravne nesreče in podnebne spremembe.
- Od prostorskih načrtovalcev je treba pričakovati in zahtevati ustrezno strokovno usposobljenost (vključitev krajinskega arhitekta) za načrtovanje javnega odprtega prostora, zelenih površin in krajine ter dobro poznavanje njihovih koristi in tudi nevarnosti za zdravje različnih skupin prebivalstva.
- Za ustrezno in učinkovito načrtovanje je potrebno dobro poznavanje in upoštevanje lokalnega okolja, potreb prebivalstva (raznolikih skupin) ter drugih za lokalno skupnost in prostor značilnih razmer. V ta namen je treba izdelati strokovne analize prostora, ki za obravnavani namen obsegajo stanje odprtega prostora, vključno z obstoječimi povezavami za pešce in kolesarje in preskrbljenostjo z zelenimi površinami po različnih vidikih: ekološkem, ki prispeva k razumevanju stanja okolja in odpornosti na podnebne spremembe in naravne nesreče; morfološkem, ki prispeva k podobi in značaju, ter družbenem, ki se nanaša na javno dostopni prostor in prispeva k možnos-

tim druženja in aktivnega življenjskega sloga.

- Preskrbljenost z zelenimi površinami je treba ocenjevati, razvijati in spremljati na lokalni ravni, v okviru mest in naselij (kjer ljudje bivajo), in ne statistično posplošeno na celotno občino, saj so taki podatki lahko zavajajoči.
- Ob tem, da so razvojne odločitve učinkovite in skladne s potrebami, je treba poseben poudarek nameniti tudi ugotavljanju še neizkoriščenih potencialov in analizam problemov ter v to vključiti vse relevantne resorje in akterje na ravni občine in lokalnih skupnosti. Zelo koristno je pripraviti tudi napoved demografskega razvoja za lokalno raven. Ukrepe za uresničevanje vseh opredeljenih razvojnih ciljev je treba ustrezno vključiti v prostorske akte na različnih ravneh (RPP, OPP, OPN) s smernicami in odloki, ki opredeljujejo določila o odprtem prostoru, zelenih površinah, urejanju podobe naselij ipd. Posebno pozornost je treba nameniti prenosu usmeritev v izvedbene ravni OPN in pri OPPN.
- Kot za stavbe sta tudi za kakovostno gradnjo oz. urejanje zelenih in drugih javnih površin nujno potrebni priprava ustrezne projektne dokumentacije in skrb nad kakovostno izvedbo gradnje. Poleg tega mora načrtovanje zelenih površin za doseganje zelene razvojne vizije vedno vključevati tudi akcijski načrt in vzpostavitev ustreznega dolgoročnega upravljanja za njihovo kakovost.

## 5 Sklep

Ta raziskava je dala zanimive vpoglede v navade Slovencev glede TD na splošno, v zunanjem prostoru in spremembe TD med pandemijo covid-19. Na podlagi ankete lahko sklepamo, da so Slovenci na splošno telesno dejavni, čeprav jih s strani Svetovne zdravstvene organizacije priporočeni obseg TD (WHO, 2020) dosega le približno tretjina. Glede na dognanje raziskave, da so osebni razlogi, na primer pomanjkanje časa, motivacije in dajanje prednosti drugim dejavnostim, bistveni za nezadostno TD prebivalcev, je naloga odločevalcev razmisliti, kako prebivalce spodbuditi, da telesno dejavnost vpeljejo v svojo dnevno rutino. Pandemija covid-19 je pri precejšnjem deležu anketirancev spodbudila več TD zunaj, predvsem v naravnem okolju. Razlogi za to so bili različni: nekateri so TD v notranjih prostorih zamenjali za dejavnosti zunaj, nekateri so pridobili čas za TD, ker so odpadle druge dejavnosti, nekateri so aktivno mobilnost zamenjali z drugimi vrstami TD zunaj. Pri številnih so omejitve spodbudile in ozavestile potrebo po stiku z naravo. Ta je prisotna v vseh ljudeh in je pomembno izhodišče za spodbujanje TD v zunanjem okolju. Naloga odločevalcev je zagotoviti ustrezne mehanizme za možnost vzpostavitve in implementacije načrtovalskih strateških odločitev skozi procese prostorskega načrtovanja ter spodbujanje izdelav ustreznih strokovnih podlag z analizo preskrbljenosti z

zelenimi površinami in zasnovi zelenega sistema naselij. Vloga načrtovalcev pri tem je zagotoviti na analizah in vrednotenju lokalnega prostora in lokalnih potreb temelječe strokovne podlage ter obravnavo javnih zelenih površin in drugih za zeleni sistem pomembnih odprtih prostorov ob upoštevanju zagotavljanja TD za vse prebivalce. To naj bo prednostno v okviru zasnove za aktiven življenjski slog, ki opredeljuje tipe prostorov in ustrezne smernice za zagotavljanje uporabe. Te smernice opredeljujejo tudi velikost, stopnjo opremljenosti, varnosti in vzdrževanja, da se zadosti raznolikim potrebam uporabnikov. Nenazadnje pa je ključno, da se usmeritve prostorskih aktov ustrezno in na strokovni ravni implementirajo v prostoru, za kar je potrebno strokovno projektiranje z zavedanjem potreb uporabnikov in povezovanja prostorov v širši zeleni sistem.

## Opombe

[1] Glej spletno stran <http://venzazdravje.uirs.si>.

[2] Glej spletno stran <https://www.aktivnovsolo.si>.

## Zahvala

Članek je bil napisan s finančno podporo Javne agencije Republike Slovenije za raziskovalno dejavnost (odobrena sredstva za temeljni raziskovalni projekt P5-0100). Zahvaljujemo se tudi Nini Goršič za aktivno sodelovanje pri pripravi in distribuciji ankete in vsem, ki so si vzeli čas za izpolnitev vprašalnika.

## Viri in literatura

Glaser, B. G., in Strauss, A. L. (1967): *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*, Observations. Chicago, New York, Aldine Pub. Co.

Hočevar Grom, A., Belščak Čolakovič, A., Rehberger, M., Lavtar, L., Gabrielčič Blenkuš, M., Jeriček Klanšček, H., idr. (2022): *Pandemija COVID-19 v Sloveniji: Izsledki spletne raziskave o vplivu pandemije na življenje (SI-PAN-DA)*, 19. val. Ljubljana, Slovenija, Nacionalni inštitut za javno zdravje.

IŠSP (Inštitut za študije stanovanj in prostora) in IPOP (Inštitut za politike prostora) (2021): *Vprašanja za stanovanja: Tegobe in želje iskalcev stanovanj ter priložnosti za stanovanjsko združništvo*. Ljubljana, Slovenija.

Jurak, G., Morrison, S. A., Kovač, M., Leskošek, B., Sember, V., Strel, J., idr. (2021): A COVID-19 crisis in child physical fitness: Creating a barometric tool of public health engagement for the Republic of Slovenia. *Frontiers in Public Health*, 9(644235), str. 1–7.

Kozamernik, J., in Šuklje Erjavec, I. (2021): Izzivi načrtovanja zunanjih ureditev za daljinske telesne dejavnosti. *Urbani izziv, strokovna izdaja*, 13, str. 109–117.

Lestan, K. A., Černič Mali, B., in Golobič, M. (2019): Pomen odprtega urbanega prostora za zdravo odraščanje in aktivno staranje: primerjava Ljubljane z manjšimi mesti. *Urbani izziv, strokovna izdaja*, 9, str. 132–138.

Meh, K., Morrison, S. A., Sember, V., in Jurak, G. (2021): Spremembe v 24-urnem gibalnem vedenju slovenskih najstnikov v času izolacijskih ukrepov ob prvem valu epidemije COVID-19. *Šport: Revija za teoretična in praktična vprašanja športa*, str. 251–256.

Ministrstvo za zdravje (2021): *Telesna dejavnost za zdravje*. Dostopno na: <https://www.gov.si/teme/telesna-dejavnost> (sneto 7. 3. 2022).

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.

Šuklje Erjavec, I., in Kozamernik, J., (2021): Ven za zdravje – zelene površine v podporo javnemu zdravju. *Urbani izziv, strokovna izdaja*, 13, str. 96–108.

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.

Ugolini, F., Massetti, L., Calaza-Martínez, P., Cariñanos, P., Dobbs, C., Ostoić, S. K., idr. (2020): Effects of the COVID-19 pandemic on the use and perceptions of urban green space: An international exploratory study. *Urban Forestry & Urban Greening*, 56(126888), str. 1–9.

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

WHO (World Health Organization) (2016): *Urban green spaces and health: A review of evidence*. København, Regionalna pisarna za Evropo.

WHO (World Health Organization) (2017): *Urban green space interventions and health. A review of impacts and effectiveness*. København, Regionalna pisarna za Evropo.

WHO (World Health Organization) (2020): *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: At a glance*. Dostopno na: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886> (sneto 3. 3. 2022).

WHO (World Health Organization) (2021): *Noncommunicable diseases*. Dostopno na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/non-communicable-diseases> (sneto 3. 3. 2022).