An aerial photograph of a residential neighborhood. A road curves through the scene, separating a dense green forest on the left from a grid of houses with grey roofs on the right. The houses are arranged in neat rows, and there are some trees and shrubs interspersed among them. A semi-transparent white box containing text is positioned in the lower right quadrant of the image.

ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΜΕ ΤΟ ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΜΕΣΩ ΤΟΥ  
ΦΙΛΟΘΕΛΗΤΙΚΟΥ ΒΙΟΥ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΟΥ ΑΣΤΙΚΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ.

ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟ ΚΡΗΤΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΩΝ ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΣΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ ΜΕ ΤΟ ΦΥΣΙΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ  
ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΦΙΛΟΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΒΙΟΥ ΣΤΑ ΠΛΑΙΣΙΑ ΤΟΥ ΑΣΤΙΚΟΥ  
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ**

ΝΤΖΕΡΕΜΕΣ ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑΣ

ΡΑΠΤΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΑΛΚΕΤΑΣ ΟΥΓΓΡΙΝΗΣ

ΧΑΝΙΑ-ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2021



## ΕΝΟΤΗΤΑ Α

A.1 ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ	21
A.2 ΦΥΣΙΚΕΣ ΣΥΝΔΕΣΕΙΣ	29

## ΕΝΟΤΗΤΑ Β

B.1 ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΦΥΣΗ	40
B.1.1 Περιβαλλοντική παιδεία και αθλητισμός	41
B.1.2 Τα αθλήματα αλλάζουν	45
B.1.3 Αξίες και extreme sports	50
B.1.4 Αθλητισμός και αναψυχή	51
B.2 ΠΤΥΧΕΣ ΣΧΕΔΙΑΣΗΣ ΣΤΟ ΑΣΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ	55
B.2.1 Μέγεθος και τυπολογία αθλήματος	55
B.2.2 Θέση στην πόλη	57
B.2.3 Σχέση με το δημόσιο χώρο	59
B.2.4 Ορατότητα	61
B.2.5 Εγγύτητα-προσβασιμότητα-ασφάλεια-ευελιξία	63
B.3 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ	65
B.4 ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΔΗΜΟΣΙΟΥ ΧΩΡΟΥ	73
B.4.1 Ταξινόμηση και χαρακτηριστικά	75
B.4.2 Χωρική προσέγγιση ενεργού βίου	87
B.5 ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΧΩΡΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	94

## ΕΝΟΤΗΤΑ Γ

Γ.1 ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ-ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ	99
--------------------------------------	----

## ΕΝΟΤΗΤΑ Δ

Δ.1 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	117
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	127
ΠΗΓΕΣ ΕΙΚΟΝΩΝ	131





## ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Η εποχή που διανύουμε με τις ραγδαίες τεχνολογικές εξελίξεις, την αμέλεια σωστού αστικού σχεδιασμού και της μεγάλης έλλειψης ελεύθερου χρόνου, έχει κάνει τον άνθρωπο να απομακρύνεται όλο και περισσότερο από το φυσικό περιβάλλον και κατ' επέκταση την σωματική άσκηση. Η σωματική άσκηση του ανθρώπου είναι άμεσα συνδεδεμένη με το φυσικό περιβάλλον και πρέπει να καταλάβουμε πως οι έξυπνες επεμβάσεις βελτίωσης του σχεδιασμού και της διάταξής του, μπορούν να έχουν σημαντικά οφέλη σε αυτή. Παρ' όλα αυτά ο άνθρωπος σήμερα δείχνει να αντιμετωπίζει προβλήματα στην επαφή του με το φυσικό περιβάλλον και την πραγματοποίηση φυσικής άσκησης εντός του αστικού χώρου.

Ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα είναι η συνεχής κυκλοφοριακή συμφόρηση αυτοκινήτων με αποτέλεσμα να υπάρχουν ελάχιστες επιλογές για την πιο ενεργή μεταφορά του ανθρώπου όπως με τα πόδια ή το ποδήλατο. Αυτό είναι ένα πρόβλημα το οποίο δημιουργείται από παράγοντες όπως η δυσκολία πρόσβασης σε πράσινους χώρους ή σε υπαίθριους χώρους στην πόλη και η παραμέληση της ανθρώπινης κλίμακας ως σχεδιαστικό παράγοντα του δημόσιου χώρου, που αποθαρρύνει την χρήση του ή κάνει την εκπόνηση σωματικής άσκησης μη πρακτική ή μη ελκυστική. Με νέες προσεγγίσεις στον αστικό σχεδιασμό που λαμβάνουν υπόψη τα εμπόδια που υπάρχουν θα μπορέσει να υπάρξει βελτίωση σε ότι αφορά την φυσική άσκηση.

Παράλληλα είναι και άλλοι παράγοντες που θα πρέπει να ληφθούν υπόψη, όπως η βιώσιμη ανάπτυξη συμπεριλαμβανομένων, την μόλυνση του αέρα και την υποβάθμιση του φυσικού περιβάλλοντος, αλλά και τη αποφυγή δημιουργίας ανισοτήτων και αποξένωσης μεταξύ των διαφορετικών ομάδων ανθρώπων εντός του αστικού περιβάλλοντος. Είναι σημαντικό λοιπόν, η σχεδίαση να γίνεται με βάση τον άνθρωπο και να χρησιμοποιούνται διάφοροι χώροι έξυπνα έτσι ώστε να δημιουργούν πολυλειτουργικές ζώνες που θα είναι εύκολα προσβάσιμες και θα απευθύνονται σε όλες τις ηλικιακές ομάδες. Μέσα από την καλύτερη ποιότητα του αστικού σχεδιασμού και την αξιόπιστη αξιολόγηση της κατάστασης μπορούν να δημιουργηθούν αρχές οι οποίες θα κάνουν την πόλη να αξιοποιεί καλύτερα το φυσικό της περιβάλλον για την προώθηση της σωματικής άσκησης και της υγείας γενικότερα.





Στο πλαίσιο αυτό, η παρούσα ερευνητική εξετάζει δυνατότητες επανασύνδεσης του ανθρώπου με το φυσικό περιβάλλον μέσω των αθλητικών ή φιλοαθλητικών δραστηριοτήτων στα πλαίσια του αστικού ιστού. Στόχος της εργασίας είναι η μελέτη τρόπων ένταξης ενός πιο ενεργητικού τρόπου ζωής στην καθημερινότητα των ανθρώπων, ο οποίος θα προκύπτει με φυσικό τρόπο, δεν θα έχει την μορφή "αγκαρίας" και θα υπάρχει άμεσα στην ρουτίνα του ανθρώπου. Η εποχή που ζούμε με την ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας έχει επιφέρει μεγάλες αλλαγές στον τρόπο ζωής μας και μας απομακρύνει όλο και περισσότερο από το φυσικό περιβάλλον και κατ' επέκταση ένα πιο ενεργητικό τρόπο ζωής. Ετσι το βασικό ερώτημα-ζητούμενο που πραγματεύεται η παρούσα ερευνητική εργασία είναι πως με ορισμένες στρατηγικές ή άλλους έξυπνους τρόπους να "παντρέψει" το φυσικό με το αστικό περιβάλλον και να δημιουργήσει ευκαιρίες για σωματική άσκηση.

Η εργασία θα αναλύσει πως από μόνα τους τα οφέλη της φύσης δημιουργούν ανώτερες συνθήκες διαβίωσης για τον άνθρωπο αλλά και το γιατί είναι σημαντική η καθημερινή άσκηση των ανθρώπων, από την πιο απλή μορφή που είναι το περπάτημα ή η ποδηλασία, μέχρι και στο χώρο εργασίας των ανθρώπων.

Μέσα από την κατανόηση σωστών διατάξεων και την δημιουργία πολυλειτουργικών ζωνών στο αστικό περιβάλλον θα μπορέσουν να δημιουργηθούν χώροι που απευθύνονται σε όλες τις ηλικιακές ομάδες και αυτομάτως να ζωντανέψει η αστική διαβίωση.

Τέλος θα καταλήξουμε σε ορισμένα συμπεράσματα τα οποία θα ανοίξουν το δρόμο για ένα πιο ενεργό βίο.





Γίνεται αισθητό όλο και περισσότερο πλέον, το φαινόμενο της απομάκρυνσης του ανθρώπου από το φυσικό περιβάλλον που υποβαθμίζεται και υπόκειται σε φυσικό και ανθρωπογενές.

Η απομάκρυνση αυτή έχει πάρει πια ανησυχητικές διαστάσεις όσο αφορά το περιβάλλον και τη φύση γενικότερα. Το φυσικό περιβάλλον υποβαθμίζεται συνεχώς και το πράσινο στις πόλεις συρρικνώνεται, υποβαθμίζοντας παράλληλα την ποιότητα του αστικού περιβάλλοντος και κατά συνέπεια επηρεάζοντας αρνητικά τον άνθρωπο. Η αποσύνδεση από την φύση είναι ένα φαινόμενο που ξεκίνησε ήδη από τις βιομηχανικές κοινωνίες όμως η συμπεριφορά και οι δραστηριότητες του ανθρώπου σήμερα στο περιβάλλον επιφέρει όλο και πιο σοβαρές συνέπειες. Σήμερα το φυσικό περιβάλλον έχει μετατραπεί σε ανοίκειο περιβάλλον για το σύγχρονο άνθρωπο.

Η ένταξη στην πόλη παρείχε μια αίσθηση προστασίας στους κατοίκους της, την αίσθηση ότι μπορούν να ελέγξουν μαζικά το άγνωστο και απρόβλεπτο φυσικό περιβάλλον. Η αλαζονεία αυτή του σύγχρονου ανθρώπου, τον έχει κάνει να γυρίζει πλάτη στο περιβάλλον αδιαφορώντας για την οικολογική καταστροφή.

Γνωστό είναι πλέον ότι το σύγχρονο αστικό περιβάλλον και ο σύγχρονος τρόπος ζωής, έχουν αρνητικό αντίκτυπο στην ποιότητα διαβίωσης του ανθρώπου οδηγώντας σε πολλές περιπτώσεις στην πρόκληση διαταραχών που εκφράζονται με την μορφή ψυχολογικών και σωματικών ασθενειών αλλά και μειωμένης κοινωνικής αλληλεπίδρασης.



Γενικότερα η σημερινή έντονη αστική πραγματικότητα ανεβάζει ακόμη περισσότερο την αναγκαιότητα πράσινων χώρων, που βελτιώνουν το μικρόκλιμα των πόλεων και λειτουργούν ως χώροι ανακούφισης για τους κατοίκους. Το αστικό πράσινο δεν είναι απλά όμορφο και δεν είναι απλά πολυτέλεια αλλά ανάγκη.

Επιπρόσθετα, έρευνες δείχνουν σταθερά ότι η επαφή με τη φύση επιφέρει μια σειρά άμεσων θετικών επιδράσεων στην συναισθηματική και φυσική κατάσταση του οργανισμού και βοηθάει στην ανάρρωση του οργανισμού από το άγχος. Τις τελευταίες δεκαετίες έχουν αναπτυχθεί διάφορες θεωρίες και προσεγγίσεις που προσπαθούν να εξηγήσουν την επιρροή της φύσης στον άνθρωπο.

Μια από αυτές βασίζεται στην θεωρία της εξέλιξης και υποστηρίζει ότι ο άνθρωπος κατέχει μια βιολογική προδιάθεση-μηχανισμό να αντιδρά άμεσα με θετικό τρόπο σε στοιχεία και φυσικά χαρακτηριστικά του περιβάλλοντος, όπως βλάστηση και νερό που είναι ευνοϊκά για την επιβίωση, την ευημερία και την εξέλιξή του.

Σύμφωνα με την θεωρία αυτή, σε ένα περιβάλλον στο οποίο απουσιάζουν στοιχεία που ευνοούν τον βιολογικό του οργανισμό, ο άνθρωπος δεν δείχνει την ίδια σύνδεση και 'ετοιμότητα' για άμεση θετική ανταπόκριση, ενώ αν σε αυτό επικρατούν ακραίες συνθήκες όπως θόρυβος, αντιδρά κατά ανεπιθύμητο τρόπο που μπορεί να οδηγήσει σε αγχώδης διαταραχές.

Αν και μέχρι σήμερα υπάρχει ελλιπής εμπειρική έρευνα σχετικά με τη σύνδεση ανθρώπου-φύσης, το κοινό σημείο που συνδέει τα διάφορα πεδία ερευνών στον κλάδο της περιβαλλοντικής ψυχολογίας, της νευροεπιστήμης, της αρχιτεκτονικής είναι ότι η επαφή με το φυσικό περιβάλλον είναι ευεργετική ειδικά για τους κατοίκους αστικών περιοχών.

Πάρα τη ζωτική σημασία και τα οφέλη της φύσης για τον άνθρωπο, το χάσμα μεταξύ τους διευρύνεται όλο και περισσότερο. Ένα ακόμη σημαντικό πρόβλημα είναι το ότι η αστικοποίηση αυξάνεται λόγω της εξέλιξης της τεχνολογίας ενώ ταυτόχρονα ο άνθρωπος χάνει της επαφή του με το γύρω περιβάλλον που βιώνει, με αποτέλεσμα αυτό να υποβαθμίζεται περιβαλλοντικά. Τα τεχνολογικά μέσα κατέχουν καθοριστικό ρόλο στη σχέση του ανθρώπου με το περιβάλλον και στον επαναπροσδιορισμό της.

Από το 1950 και μετά έχουμε γίνει όλο και πιο απομακρυσμένοι από τη φύση και τα προτερήματα της σε ψυχοσωματικό επίπεδο με το να συνδεόμαστε με αυτή. Για την καλύτερη αντίληψη των ψυχοσωματικών αυτών επιδράσεων διεξήχθη έρευνα στην οποία πήραν μέρος 120 άτομα τα οποία για αρχή παρακολούθησαν μια αγχωτική ταινία και μετά εκτέθηκαν σε βίντεο και ήχους είτε με αστικό είτε με φυσικό περιεχόμενο. Η ανάρρωση από το άγχος φαίνεται να ήταν μεγαλύτερη για αυτούς που είχαν εκτεθεί σε περιβαλλοντικά παρά σε αστικά στοιχεία.

Από την έρευνα φαίνεται πως ακόμα και ένας απλός ερεθισμός του ανθρώπου προς το φυσικό περιβάλλον, επιδρά στην ψυχολογία του και τον κάνει πιο χαρούμενο και ήσυχο τόσο ψυχικά όσο και σωματικά.

A



## Πλεονεκτήματα ένωσης με τη φύση

Η αρχιτεκτονική και ο αστικός σχεδιασμός μπορούν να αναζωογονήσουν την σχέση μας με την φύση με τη σωστή επεξεργασία. Οι αρχιτέκτονες και οι σχεδιαστές έχουν τη δυνατότητα να συνδέσουν παρά να αποσυνδέσουν από την φύση με το να διαχειρίζονται σωστά τον τρόπο που σχεδιάζουν τα κτίρια και τις πόλεις μας. Για τον σχεδιασμό αυτό είναι απαραίτητη η κατανόηση του πλεονεκτήματος της αλληλεπίδρασης με τη φύση. Πέρα από τα τεχνικά πλεονεκτήματα, το αίσθημα της ζωτικότητας που σου δίνει η φύση εξυψώνει το πνεύμα του ανθρώπου.

Το σύγχρονο αστικό περιβάλλον και ο σύγχρονος τρόπος ζωής έχουν αντίκτυπο στην ποιότητα διαβίωσης του ανθρώπου οπότε και πρέπει να γίνει αναπροσαρμογή με τη φύση για την ψυχοσωματική αλλά και κοινωνική υγεία. Η σημερινή κατάσταση καταδεικνύει την αναγκαιότητα πράσινων χώρων, που βελτιώνουν το μικρόκλιμα των πόλεων και λειτουργούν ως χώροι ανακούφισης για τους κατοίκους. Το αστικό πράσινο δεν πρέπει να υπάρχει στις πόλεις μόνο για ομορφιά και πολυτέλεια αλλά και γιατί η αναλογία πρασίνου και ανθρώπου δεν μπορεί να είναι λιγότερη από περίπου 9 τ.μ./κάτοικο όπως ορίζεται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.

Εικ. 3





## Προβλήματα και ανισότητες

Αυτά τα πλεονεκτήματα και τα οφέλη δεν είναι διαθέσιμα σε όλους ή δεν παρέχονται στον ίδιο βαθμό από τους χώρους πρασίνου και αυτό εμποδίζει την συλλογική ανθεκτικότητα του καθενός.

Οι φτωχότερες γειτονιές έχουν γενικά λιγότερο πράσινο χώρο και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα υγείας, κοινωνικής και ακαδημαϊκής απόδοσης.

Ακόμα και όταν οι άνθρωποι έχουν πρόσβαση στο φυσικό περιβάλλον πολλές φορές η ποιότητα του πράσινου χώρου μπορεί να διαφέρει από περιοχή σε περιοχή, όπως και η εμπειρία που μπορεί να έχει ο κάθε άνθρωπος σε αυτόν.

Παρά όλες τις παραμέτρους της προσβασιμότητας, οι περισσότερες πόλεις πρέπει να έχουν μια υποχρεωτική ελάχιστη απόσταση για τον κάθε κάτοικο από τα πάρκα τους.



Εικ. 4

## Κατανοώντας τα πλεονεκτήματα των πράσινων χώρων.

Παρά όλες τις διαφορές μεταξύ των ανθρώπων, οι ψυχολόγοι υποστηρίζουν ότι οι περισσότεροι επηρεάζονται θετικά και σε φυσικό και σε πνευματικό επίπεδο με τον ίδιο τρόπο από τη φύση.

Όταν επιδιώκουν την σύνδεση τους με την φύση, οι άνθρωποι τείνουν να επιλέγουν μεγάλα σε έκταση και ήσυχα περιβάλλοντα τα οποία τους επιτρέπουν να ξεφεύγουν προσωρινά από την ζωή στην πόλη.

Την καλύτερη κατανόηση της διαφοράς μεταξύ των εμπειριών που νιώθει κάποιος όταν είναι σε ένα πάρκο ή όταν απλά είναι στη φύση, προσπάθησαν οι άνθρωποι να δώσουν με την ανακάλυψη ενός νέου σχεδιαστικού εργαλείου για τις πόλεις.

Αυτό θα συγκέντρωνε πληροφορίες ποιοτικών και βιωματικών διαστάσεων του πως αισθάνεται κανείς όταν περνάει χρόνο στη φύση και θα δημιουργούσε ένα πλαίσιο για την αποκατάσταση φυσικών περιοχών. Το ευρετήριο θα μπορούσε να βοηθήσει τις πόλεις να βρουν, να δημιουργήσουν και να προστατεύσουν τα μέρη που έχουν τα περισσότερα οφέλη για τους ανθρώπους και τη φύση.

Μια φυσική περιοχή αποκατάστασης είναι μια περιοχή με πολλά φυσικά χαρακτηριστικά και λίγους αντιπερισπασμούς. Οι περιοχές αυτές είναι καλά συνδεδεμένες, προστατευμένες από την κυκλοφορία και τον θόρυβο και έχουν πολλά φυσικά χαρακτηριστικά τα οποία εξυπηρετούν ανθρώπινες ανάγκες αλλά και δημιουργούν περιβάλλοντα που προστατεύουν την βιοποικιλότητα.



ελαχιστοποίηση συνοστισμού, περιορισμό στην ηχορύπανση.



ελάχιστη δυνατή δόμηση



σχεδιασμός που εμπεριέχει φυσικά στοιχεία, όπως φύτευση και νερό



παρκα τσέπης, πράσινες οροφές, παιδικές χαρές, χώροι αθλητισμού



όφελος της διατήρησης του φυσικού περιβάλλοντος και της βιοποικιλότητας



## 01 | Οικολογικός σχεδιασμός (Ecological Design)

Η οικολογική αρχιτεκτονική αφορά τη διατήρηση και τη συμπλήρωση των φυσικών στοιχείων μέσα σε ένα αστικό περιβάλλον, είτε πρόκειται για έναν πράσινο τοίχο σε ένα μόνο κτίριο είτε για την ενσωμάτωση χώρων πρασίνου στην πόλη. Είναι ένας τύπος αστικού πρασίνου, που αφορά τη δημιουργία χώρων πρασίνου που προωθούν τη συμβίωση μεταξύ αστικού και φυσικού περιβάλλοντος. Στο σύγχρονο περιβάλλον, η μηχανική, η αρχιτεκτονική και άλλοι κλάδοι σχεδιασμού χωρίζονται από τα τοπικά συστήματα γνώσης. Δεδομένου ότι η γνώση του τόπου ή της τοπικής γνώσης είναι το σημείο εκκίνησης για τον οικολογικό σχεδιασμό, απαιτείται μια δραστηριότητα αναζήτησης των προτύπων συνειδητοποίησης και ανάκτησης της έννοιας των παραδοσιακών μορφών οικισμού.

### •ΠΑΡΕΛΘΟΝ:

Παράδειγμα οικολογικής αρχιτεκτονικής από τα παλαιά, ακόμη, χρόνια αποτελεί, το Angkor Wat (εικ. 3, εικ. 4), ένα συγκρότημα ναών της Καμπότζης που χτίστηκε τον 12ο αιώνα μ.Χ. Το Angkor Wat χρησιμοποιεί ένα πολύπλοκο σύστημα άρδευσης και έναν υδραυλικό κινητήρα για την τροφοδοσία πολλών πιυχών του συγκροτήματος, συμπεριλαμβανομένης της κράτησης νερού για ξηρότερους μήνες, του ποτίσματος των καλλιεργειών και των περιοχών θέρμανσης και ψύξης ανάλογα με τις ανάγκες. Το Angkor Wat χρησιμοποιεί επίσης φυσικά υλικά τοπικής προέλευσης σε ολόκληρη τη δομή του, πράγμα που σημαίνει ότι το αποτύπωμα άνθρακα είναι χαμηλότερο από μια δομή όπου τα υλικά θα είχαν μεταφερθεί στον ιστότοπο από όλο τον κόσμο.

Εικ. 5



Εικ. 6



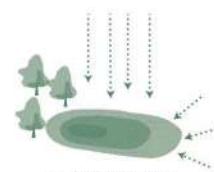




Εικ. 7



green roofs



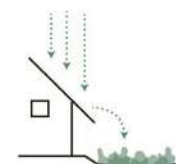
πρασινοί  
χώροι



πρασινοί  
ιδιωτικοί  
κήποι



street  
trees



κήποι  
αξιοποίησης  
βροχινού  
νερού

## • ΠΑΡΟΝ:

Η σχέση μεταξύ περιβάλλοντος και αρχιτεκτονικής είναι προς το παρόν σε χαμηλά επίπεδα, και η σύγχρονη οικολογική αρχιτεκτονική μάχεται για αυτό. Η οικολογική αρχιτεκτονική του 21ου αιώνα χρησιμοποιεί σχεδιασμό και αστικές οικολογίες για τη δημιουργία κτιρίων που λειτουργούν με το περιβάλλον και όχι εναντίον του. Οι πυλώνες αυτού του στυλ είναι η επαναχρησιμοποίηση υλικών, χρησιμοποιώντας εναλλακτικές πηγές ενέργειας, εξοικονόμηση ενέργειας και προσεκτική τοποθέτηση. Η εφαρμογή όλων αυτών των δομών κατά το σχεδιασμό και την κατασκευή οδηγεί σε φιλική προς το περιβάλλον, βιώσιμη αρχιτεκτονική.

Ο οικολογικός σχεδιασμός μπορεί να επιτευχθεί και μέσω της ένταξης μικρής κλίμακας περιβαλλοντικών στοιχείων στο αστικό περιβάλλον, που μπορούν να λειτουργήσουν μαζί για την υποστήριξη οικολογικών διαδικασιών, όπως η ενίσχυση της συνδεσιμότητας μεταξύ των χώρων πρασίνου και της ικανότητας αυτών να υποστηρίξουν τη βιοποικιλότητα στην περιοχή. Μερικά παραδείγματα χαρακτηριστικών της σχεδιαστικής, αυτής, προσέγγισης, τα οποία βοηθάνε στη βελτίωση και ανάπτυξη της ποιότητας ζωής στην πόλη αποτελούν, η γραμμική φύτευση παράλληλα των δρόμων (street trees), οι πράσινες οροφές (green roofs), καθώς επίσης και οι βελτιωτικές παρεμβάσεις σε κατοικίες και ιδιωτικούς κήπους.

Οφέλη από αυτή τη σχεδιαστική προσέγγιση σε μια πόλη, λαμβάνουν και οι αθλητικές δραστηριότητές της, καθώς δημιουργούνται πολλαποί χώροι εκτόνωσης, όπως γήπεδα, πάρκα τσέπης, ποδηλατοδρόμοι κ.α.. Στους χώρους αυτούς το στοιχείο του «πρασίνου» είναι αρκετά έντονο καθώς χρησιμοποιείται για την οριοθέτηση των χώρων αυτών, την δημιουργία χώρων σκίασης, μέσω στρατηγικής φύτευσης, αλλά και για την ένωση των χώρων πράσινων της πόλης μεταξύ τους, δημιουργώντας έτσι το «πράσινο» δίκτυο της πόλης, ένα δίκτυο ικανό να βελτιώσει τον τρόπο ζωής των κατοίκων της.





#### •ΜΕΛΛΟΝ:

Η σχέση μεταξύ περιβάλλοντος και αρχιτεκτονικής δοκιμάζεται τώρα με την επέκταση των πόλεων και την αύξηση των απειλών της κλιματικής αλλαγής. Η κύρια αρχιτεκτονική του 21ου αιώνα καταστρέφει τη Γη σε τέτοιο βαθμό που η σύγχρονη οικολογική αρχιτεκτονική είναι πλέον πολύτιμη ως εναλλακτική λύση. Οι πόλεις σε όλο τον κόσμο αγκαλιάζουν την οικολογική αρχιτεκτονική, τόσο μέσω των κατευθυντήριων γραμμών πολεοδομικού σχεδιασμού τους όσο και με χαρακτηριστικά υλοποίησης όπως τοίχους και πράσινες στέγες. Όπως φαίνεται και στα παραπάνω παραδείγματα, πράσινοι χώροι χρησιμοποιούνται ως χώροι εκτόνωσης και αποσυμφόρησης από την καθημερινότητα. Τέτοιους χώρους συναντάμε τόσο δίπλα σε κτίρια δημοσίων χρήσεων όσο και ιδιωτικών, με στόχο την επικοινωνία του ανθρώπου με τη φύση, με αποτελέσματα, όπως η αποφόρτιση των εργαζομένων από τις υποχρεώσεις τους αλλά και από τους έντονους συναισθηματισμούς, προσφέροντας τους γαλήνη και ένα ευχάριστο «διάλειμμα». Το πράσινο στις πόλεις λοιπόν θεωρείται κομβικός αναπόσπαστος παράγοντας για την ομαλή λειτουργία τους και όχι απλά κομμάτι ή «στολίδι» τους.





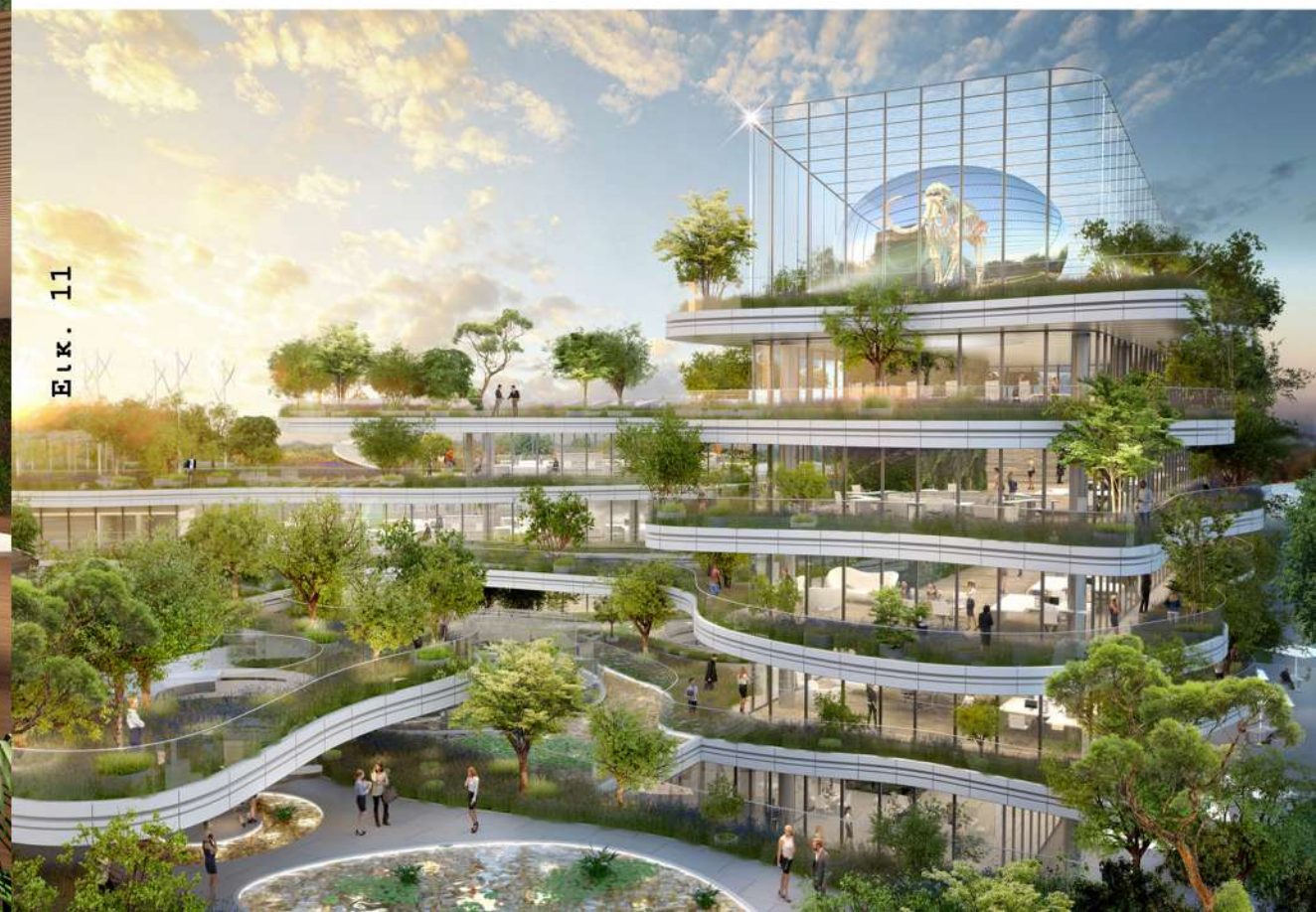
Εικ. 9

## Semaphore: Ecological Utopia - Vincent Callebaut

Ο σχεδιασμός είναι ένα οικολογικό πρωτότυπο της πράσινης πόλης του μέλλοντος, που εργάζεται για να επιτύχει μια συμβίωση μεταξύ ανθρώπων και φύσης. Πέρα από μια "πράσινη" επιφάνεια του κτηρίου, η Semaphore ενσωματώνει πολλές καινοτομίες για να αντισταθμίσει την κατανάλωση ενέργειας και την παραγωγή άνθρακα. Ο σχεδιασμός του Semaphore περιλαμβάνει 10.000 φυτά, θάμνους και δέντρα που προέρχονται από την περιοχή του Στρασβούργου, τα οποία απορροφούν άνθρακα ενώ παράγουν οξυγόνο. Ο σχεδιασμός του κτιρίου χρησιμοποιεί παθητικές στρατηγικές σχεδιασμού, όπως ηλιακά φωτοβολταϊκά, θερμική στέγη, αιολικό πάρκο και μια μικρή μονάδα βιομάζας. Ενώ τα οικοδομικά υλικά που χρησιμοποιήθηκαν, επιλέχθηκαν με σκοπό την βελτιστοποίηση της ποιότητας του εσωτερικού αέρα. Ο σχεδιασμός χρησιμοποιεί το κτίριο ως εργαλείο για την προβολή των προϊόντων της Soprema, την ελαχιστοποίηση της ρύπανσης από τον αέρα και τα βρόχια νερά και για τη «διδασκαλία» των εργαζομένων για την αστική γεωργία. Το Semaphore δίνει προτεραιότητα στην ανθρώπινη εμπειρία χωρίς να διακυβεύεται το περιβάλλον.



Εικ. 10



Εικ. 11

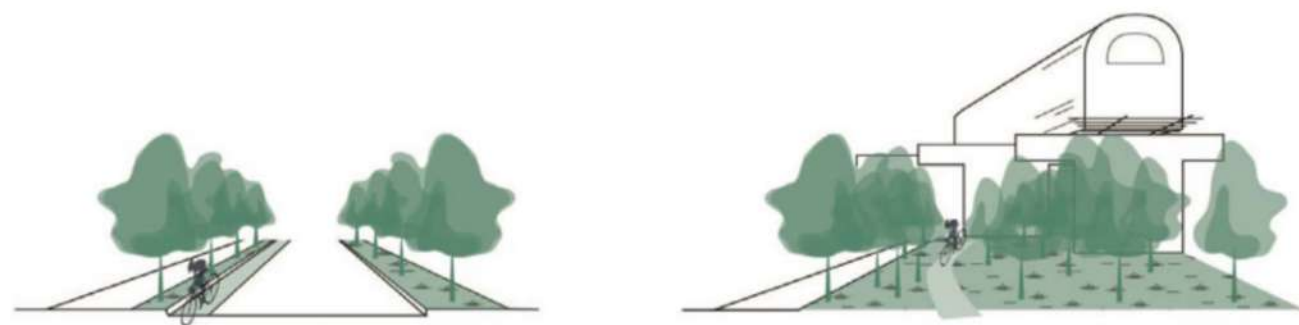


Οι φυσικές συνδέσεις είναι από τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά για την διατήρηση της βιοποικιλότητας στο αστικό περιβάλλον διότι βοηθούν στην μετακίνηση ζώων και φυτών από το φυσικό περιβάλλον προς το αστικό. Τέτοιες συνδέσεις είναι για παράδειγμα:

- Πράσινοι διάδρομοι κατά μήκος υδάτινων διαδρομών.
- Διατηρημένη βλάστηση κατά μήκος των σιδηροδρόμων.
- Λωρίδες βλάστησης που συνδέουν μεγάλους ελεύθερους πράσινους χώρους.

Οι πράσινες στέγες αλλά και οι διάφορες βελτιώσεις στους ιδιωτικούς μας πράσινους χώρους και κήπους αλλά και στα δημόσια πάρκα μπορούν να βοηθήσουν στην συνδεσιμότητα μεταξύ αστικού τοπίου με το να δημιουργούν "σκαλοπάτια" για τους κινούμενους οργανισμούς.

Στις πόλεις, τα κτίρια, οι σκληρές επιφάνειες και η συνεχής κυκλοφορία οχημάτων μπορούν να παρουσιάσουν εμπόδια στην κίνηση της άγριας ζωής το οποίο γεγονός με τη σειρά του μπορεί να οδηγήσει σε μικρούς, απομονωμένους από τη φύση και λιγότερο ανθεκτικούς πληθυσμούς.



**Πράσινοι δρόμοι**

Είδος: Τοπικός διάδρομος

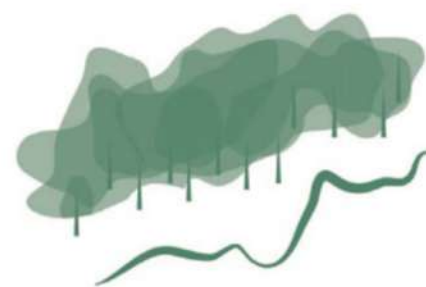
**Πρασινάδες**

Είδος: Τοπικός διάδρομος

Οι αστικοί διάδρομοι που ευνοούν την βιοποικιλότητα είναι συνήθως προτιμώμενες διαδρομές αστικών δραστηριοτήτων άθλησης όπως: εκδηλώσεις μααραθωνίων και ποδηλασίας. Πράσινες διαδρομές που ενισχύουν την συνδεσιμότητα με την φύση μπορούν να αποτελέσουν ιδανικά μέρη για άθληση καθώς ενισχύουν την ποιότητα του αέρα, μειώνουν τις θερμοκρασίες, και είναι αισθητικά περισσότερο ελκυστικές από τους ασφαλτοστρωμένους δρόμους. Μπορούν επίσης να αποτελέσουν ισχυρό τρόπο μεταφοράς πεζών και ποδηλάτων σε αθλητικές εκδηλώσεις.

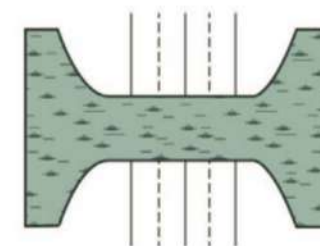
Οι αθλητικές εκδηλώσεις όπως αγώνες δρόμου ή ποδηλάτου σε συνεργασία με τις πόλεις, τους γαιοκτήμονες, τις τοπικές ομάδες διατήρησης χλωρίδας μπορούν να προσφέρουν ένα σημείο συνάντησης στο οποίο να υπάρχουν πράσινες υποδομές όπως δέντρα, φυτεύσεις και κήπους.

Ομοίως, οποιαδήποτε κατασκευή ενός χώρου δραστηριοτήτων μπορεί να περιλαμβάνει συνδέσεις με σκοπό την μεγαλύτερη κινητικότητα. Εκτός από την παροχή διαδρομών, μαζί με αυτό ενισχύετε και η φήμη της περιοχής και αυξάνεται η επισκεψιμότητά της.



**Παρόχθιοι διάδρομοι**

Είδος: Περιφερειακός διάδρομος



**Διέλευση άγριας φύσης**

Είδος: Δημιουργός συνδέσεων



## Εγγώρια βλάστηση

Τα εθνικά είδη μιας χώρας είναι εκείνα που έχουν μακρά ιστορία σε μια συγκεκριμένη περιοχή και που έχουν άμεση σύνδεση και με άλλα είδη και με το φυσικό περιβάλλον. Έτσι οι αστικές πράσινες περιοχές με περισσότερη τοπική βλάστηση τείνουν να έχουν πολύ πιο μεγάλη βιοποικιλότητα. Τα μεγαλύτερα οφέλη των τοπικών φυτών μπορούν να έρθουν όταν χρησιμοποιούνται φυτά τα οποία είναι ανεκτικά ως προς το αστικό περιβάλλον και είναι προσαρμόσιμα στις μελλοντικές κλιματικές συνθήκες.

### Ειδικοί πόροι

Πολλά είδη βασίζονται στους ειδικούς πόρους μιας περιοχής για να εκπληρώσουν τις καθημερινές τους ανάγκες σε συγκεκριμένες στιγμές του χρόνου ή στάδια του κύκλου της ζωής τους. Αυτοί οι πόροι αποτελούν ιδιαίτερα στοιχείο του περιβάλλοντος, όπως είναι τα ψηλά δέντρα, οι υγρότοποι και οι εκτάσεις νερού γενικότερα. Το νερό είναι απαραίτητο για όλα τα είδη και τα ψηλά δέντρα μπορούν να έχουν ποικίλες επιρροές και στις οικολογικές λειτουργίες αλλά και στις εμπειρίες που παίρνει ένας άνθρωπος επισκεπτόμενος ένα μέρος.



Ποικιλομορφία και αφθονία



Φυτά, φρούτα και καρποί

## Ευκαιρίες για τα αθλήματα

Οι αθλητικοί χώροι έχουν πολλές δυνατότητες που μπορούν να εκμεταλλευτούν όπως το να διατηρήσουν τις υψηλές φυτεύσεις για την παροχή σκιάς στους συμμετέχοντες.

Οσο αφορά τους ειδικούς πόρους, οι εκδηλώσεις κωπηλασίας, κολύμβησης, κανό και ιστιοπλοΐας που πραγματοποιούνται σε αστικές πλωτές οδούς μπορούν να χρησιμεύσουν ως κεντρικά σημεία βελτίωσης του νερού και της βιοποικιλότητας γενικότερα. Το να ενισχύονται οι ειδικοί πόροι που παρέχονται από τις υδάτινες και τις παραποτάμιες διαδρομές, ωφελεί σημαντικά στην αστική βιοποικιλότητα, ενώ ταυτόχρονα βελτιώνει τις εμπειρίες άθλησης με το να δημιουργεί από πιο καθαρούς και ελκυστικούς χώρους.

Η μεγάλη ευκαιρία των ανθρώπων είναι να εκμεταλλεύονται τις περιοχές ανάπτυξης βιοποικιλότητας με σωστό τρόπο και πάντα με τη διατήρηση φυσικών χαρακτηριστικών και για την καλύτερη δική τους εμπειρία κατά την χρήση αυτών των περιοχών.



Εκμεταλέυσιμοι πόροι  
όλο το χρόνο

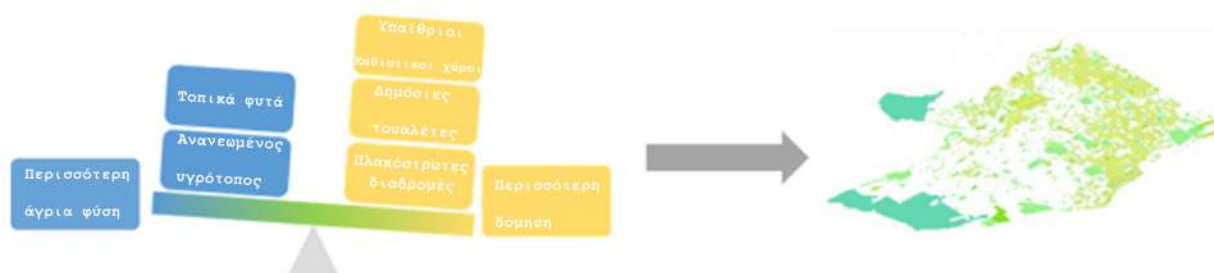


Συνεχώς ανανεώσιμα  
φυτά

Η εφαρμογή αυτή μπορεί να αποτελέσει ένα τρόπο για πιο ισότιμη πρόσβαση σε ανοιχτούς πράσινους χώρους ενώ μπορεί να αποτελέσει μια προσπάθεια να αναγνωρισθούν περιοχές προτεραιότητας για επενδύσεις που έχουν να κάνουν με την δημιουργία πάρκων και πράσινων χώρων.

Ετσι δημιουργεί ένα χάρτη στον οποίο φαίνεται η ποσότητα πρασίνου στα πάρκα και με αυτό το τρόπο παρέχονται πληροφορίες για την κατανόηση των εμπειριών και των προνομίων που υπάρχουν για τους κατοίκους.

Οι πληροφορίες για τις ανανεώσιμες φυσικές περιοχές, μπορούν να βοηθήσουν τις πόλεις να ανανεώσουν το φυσικό τοπίο αντί για το αστικό και να επικεντρωθούν σε δημιουργία χώρων που θα εμπεριέχουν τα παραπάνω οφέλη όλο και περισσότερο. Ετσι με την πληροφορία αυτή μπορούμε να δημιουργήσουμε "heat maps" στα οποία θα φαίνεται το υψηλότερο η χαμηλότερο ποσοστό οποιουδήποτε ερεθίσματος φυσικού είδους στην πόλη.



## Διάγραμμα με δείκτη πρόσβασης σε φυσικές περιοχές.



**1 Χαμηλή πρόσβαση:** Το να βρίσκεται κάποιος περισσότερο από 30 λεπτά μακριά από μια τέτοια περιοχή.

**2 Μέτρια πρόσβαση:** Το να είναι κάποιος σε θέση να μπορεί να φτάσει είτε με πόδια είτε με κάποιο όχημα μέσα σε 30 λεπτά η και λιγότερο.

**3 Καλή πρόσβαση:** Το να μπορεί κανείς είτε να περπατήσει είτε με κάποιο όχημα να φτάσει σε μια περιοχή πρασίνου που βρίσκεται στη γειτονιά του σε απόσταση 300 μέτρων.



## Fuji Kindergarten, Japan

Η καινοτόμα ιδέα του νηπιαγωγείου στην Ιαπωνία με την κατασκευή που περικυκλώνει το δέντρο τονίζει την φύση κάθε μέρα σαν δάσκαλο και δίνει μια πρωτότυπη λύση για να φέρει τον άνθρωπο πιο κοντά με τη φύση. Το νηπιαγωγείο ακολουθεί την μέθοδο Montessori μια εκπαιδευτική προσέγγιση κατά την οποία τα παιδιά είναι ελεύθερα να τρέχουν γύρω από την αίθουσα και να μαθαίνουν μέσα από προσωπικές τους ανακαλύψεις. Παρά την συνηθισμένη προσέγγιση του να παραθέτει φυσικά όρια στην εκμάθηση των παιδιών η κατασκευή αυτή σχεδιάστηκε σαν ένας συνεχής χώρος που επιτρέπει την απεριόριστη εκμάθηση και το παιχνίδι.

Η μέθοδος Montessori είναι μια εκπαιδευτική μέθοδος που βασίζεται στην αυτοκατευθυνόμενη δραστηριότητα στην πρακτική μάθηση και στα παιχνίδια συνεργασίας. Στις τάξεις Montessori τα παιδιά είναι πιο δημιουργικά όσο αφορά τις επιλογές τους στην μάθηση και η αίθουσα έχει δασκάλους οι οποίοι ωθούν τα παιδιά σε ποικίλες δραστηριότητες. Τα παιδιά δουλεύουν σε ομάδες αλλά και ατομικά για να ανακαλύψουν και να εξερευνήσουν την γνώση για τον κόσμο γύρω τους αλλά και να αναπτύξουν τις μέγιστες δυνατότητές τους.

Οι τάξεις Montessori είναι πολύ προσεγμένα σχεδιαστικά περιβάλλοντα σχεδιασμένα για να καλύπτουν τις ανάγκες των παιδιών μέχρι συγκεκριμένη ηλικία. Οι αίθουσες Montessori είναι άμεσα συνδεδεμένες με τη φύση και κάθε υλικό σε μια τέτοια αίθουσα προωθεί μια προοπτική για την εξέλιξη των παιδιών, δημιουργώντας μια ένωση μεταξύ τα φυσικά ενδιαφέροντα των παιδιών και τις δραστηριότητες. Έτσι τα παιδιά μπορούν να μάθουν μέσα από τις δικές τους εμπειρίες και τον δικό τους ρυθμό. Μπορούν να ανταποκριθούν ανά πάσα στιγμή στις φυσικές περιέργειες που υπάρχουν σε όλους τους ανθρώπους και να χτίσουν μια σταθερή βάση για τη δια βίου μάθηση.

Εικ. 12



– Η ξύλινη **κυκλική πλατφόρμα** δημιουργεί στα παιδιά το αίσθημα της περιπέτειας και του παιχνιδιού ενώ παράλληλα τα φέρνει πιο κοντά στη φύση με τη χρήση υλικών όπως είναι το ξύλο.

–Το **δέντρο** που είναι τοποθετημένο στο κέντρο της κατασκευής, θα φέρει τα παιδιά πιο κοντά στη φύση και θα τονίσει το φυσικό στοιχείο καθημερινά σαν δάσκαλο για τα παιδιά. Ιδανικό για την μέθοδο **Montessori** καθώς τα παιδιά ανακαλύπτουν πράγματα μόνα τους μέσα από παιχνίδια συνεργασίας και εξερεύνησης.

–Χαρακτηριστικό του νηπιαγωγείου είναι η χρήση όσο το δυνατόν περισσότερων **φυσικών στοιχείων** κάτι το οποίο έχει ως στόχο την πιο αποτελεσματική ένωση των χρηστών με το φυσικό περιβάλλον με αποτέλεσμα την καλύτερη ψυχολογία και ευημερία.



B



Σημαντική πρέπει να θεωρείται η αλληλεπίδραση μεταξύ των αθλημάτων και του φυσικού περιβάλλοντος. Έρευνα που έχει γίνει για τα αθλήματα έχει καταλήξει σε κάποια συμπεράσματα με διάφορες ανθρωποκεντρικές παραδοχές οι οποίες δείχνουν πως πολλές φορές ο άνθρωπος συμπεριφέρεται στη φύση αποκλειστικά σαν πόρο για την αθλητική δραστηριότητα. Σε άλλη έρευνα πάντως φαίνεται πως οι συμμετέχοντες σε αθλήματα που εμπλέκονται άμεσα με το φυσικό περιβάλλον εξελίσσουν μια οικεία και αμοιβαία με αυτό σχέση.

Σήμερα σε πολλές χώρες τα αθλήματα και το περιβάλλον και ο τρόπος με τον οποίο συνδέονται αποτελεί ένα πολύ σημαντικό θέμα. Στην κοινωνία μας σήμερα ο αθλητισμός εκπληρώνει μερικές από τις πιο σημαντικές λειτουργίες της και η παρουσία του είναι απολύτως απαραίτητη. Προσφέρει ευκαιρίες για σωματική δραστηριότητα σε έναν κόσμο όπου αυτή μειώνεται όλο και περισσότερο με τα σύγχρονα δεδομένα.

Σημαντικό είναι επίσης ο αθλητισμός να μην αναπτύσσεται σε βάρος του περιβάλλοντος. Για αυτό το λόγο χρειάζεται να ληφθούν υπόψη ορισμένα κριτήρια για την αειφόρο ανάπτυξη του αθλητισμού. Ετσι πρέπει να θεωρηθούν απαραίτητα τα εξής:

- Προώθηση και περαιτέρω ανάπτυξη μορφών αθλητισμού που είναι συμβατές με τη φύση και το περιβάλλον.

- Οι αθλητικές υποδομές που δημιουργούνται να είναι περισσότερο συμβατές με το περιβάλλον.

- Μείωση σημαντικών φθορών που μπορεί να προκαλέσει η ανάπτυξη αθλητικών δραστηριοτήτων σε ευάλωτες περιοχές.

- Ασφαλής και βελτιωμένες ευκαιρίες για αθλητικές-σωματικές δραστηριότητες έξω από ευπαθής περιοχές.

- Διατήρηση και αύξηση της ψυχαγωγικής ποιότητας της εξοχής και της αξίας της για αυτούς που αθλούνται σε αυτή.

- Αρμονική συνύπαρξη αστικού και φυσικού περιβάλλοντος με τρόπους που θα μεγαλώνουν την διάθεση για επισκεψιμότητα.





## Περιβαλλοντική παιδεία και αθλητισμός

Στον αθλητισμό πρέπει να θεωρείται αδιαφιλονίκητη η μελλοντική σημασία που έχει η περιβαλλοντική παιδεία. Η αποφυγή και μείωση των περιβαλλοντικών καταστροφών που έχουν να κάνουν με αυτούς που πραγματοποιούν αθλητικές δραστηριότητες προϋποθέτει την ενεργό συμμετοχή τους σε αυτό το σκοπό. Η περιβαλλοντική παιδεία πρέπει να ενθαρρύνει συμπεριφορές και συνήθειες των ανθρώπων που πραγματοποιούν αθλητικές δραστηριότητες, οι οποίες θα είναι φιλικές προς το περιβάλλον και θα σιγουρεύουν ότι θα υπάρχουν μέτρα για την προστασία του.

Τα περιβαλλοντικά αυτά ζητήματα έχουν αρχίσει πλέον να απασχολούν όλο και περισσότερο τους αθλητικούς οργανισμούς και η περιβαλλοντική εκπαίδευση πλέον αρχίζει να υπάρχει κανονικά στην εργασία εκπαιδευτών και προπονητών και αποτελεί πλέον σημαντικό μέρος της δουλειάς τους. Ακόμα και αν εκπροσωπούνε μια συγκεκριμένη μερίδα ανθρώπων που πραγματοποιούν αθλητικές δραστηριότητες, οι αθλητικοί οργανισμοί έχουν ειδικό μερίδιο ευθύνης όσο αφορά την ευαισθητοποίηση προς την περιβαλλοντική παιδεία. Εκτός από διαδικασίες περιβαλλοντικής παιδείας, θα πρέπει να είναι πρόθυμοι να επιβάλλουν περιορισμούς και να σέβονται ορισμένα όρια. Οι αθλητικοί σύλλογοι και οι προπονητές θα πρέπει πρώτοι απο όλους να δίνουν το καλό παράδειγμα για μια μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση προς τα οικολογικά θέματα.

Η περιβαλλοντική παιδεία ένα σημαντικό βήμα για την επίλυση προβλημάτων και την αποφυγή συγκρούσεων μεταξύ περιβάλλοντος και αθλητισμού αλλά απο μόνη της θα πρέπει να θεωρείται ανεπαρκής. Η πληροφόρηση και η εκπαίδευση πρέπει στο μέλλον να συνοδεύεται από την δημιουργία συνθηκών που να προωθούν φιλικές συμπεριφορές προς το περιβάλλον.



Εικ. 14



Η πληροφορία και η εκπαίδευση πρέπει στο μέλλον να συνοδεύεται από την δημιουργία συνθηκών που να προωθούν φιλικές συμπεριφορές προς το περιβάλλον. Συνολικά τα βήματα που θα εξυψώσουν την περιβαλλοντική παιδεία στον αθλητισμό είναι:

-Κατάρτιση και εφαρμογή εννοιών για **περιβαλλοντική εκπαίδευση** στην οποία θεωρία και πρακτική θα συνδέονται άμεσα.

-Δημιουργία των **απαραίτητων δομών** για την εξασφάλιση επαρκούς και υψηλής ποιότητας περιβαλλοντικής εκπαίδευσης.

-Διεξαγωγή **αθλητικών διαγωνισμών** σχετιζόμενων με το περιβάλλον. Το παράδειγμα διεξαγωγής αθλητικών δραστηριοτήτων στην Κολομβία φαίνεται πως φέρνει τους διαγωνιζόμενους πιο κοντά στο περιβάλλον με διάφορες ανταγωνιστικές δραστηριότητες στη φύση.

-Ανάπτυξη και εφαρμογή **μοντέλων αθλητισμού** συμβατών με τη φύση και το περιβάλλον.

Εικ. 15



Εικ. 16-17



Εικ. 18-19



Εικ. 20





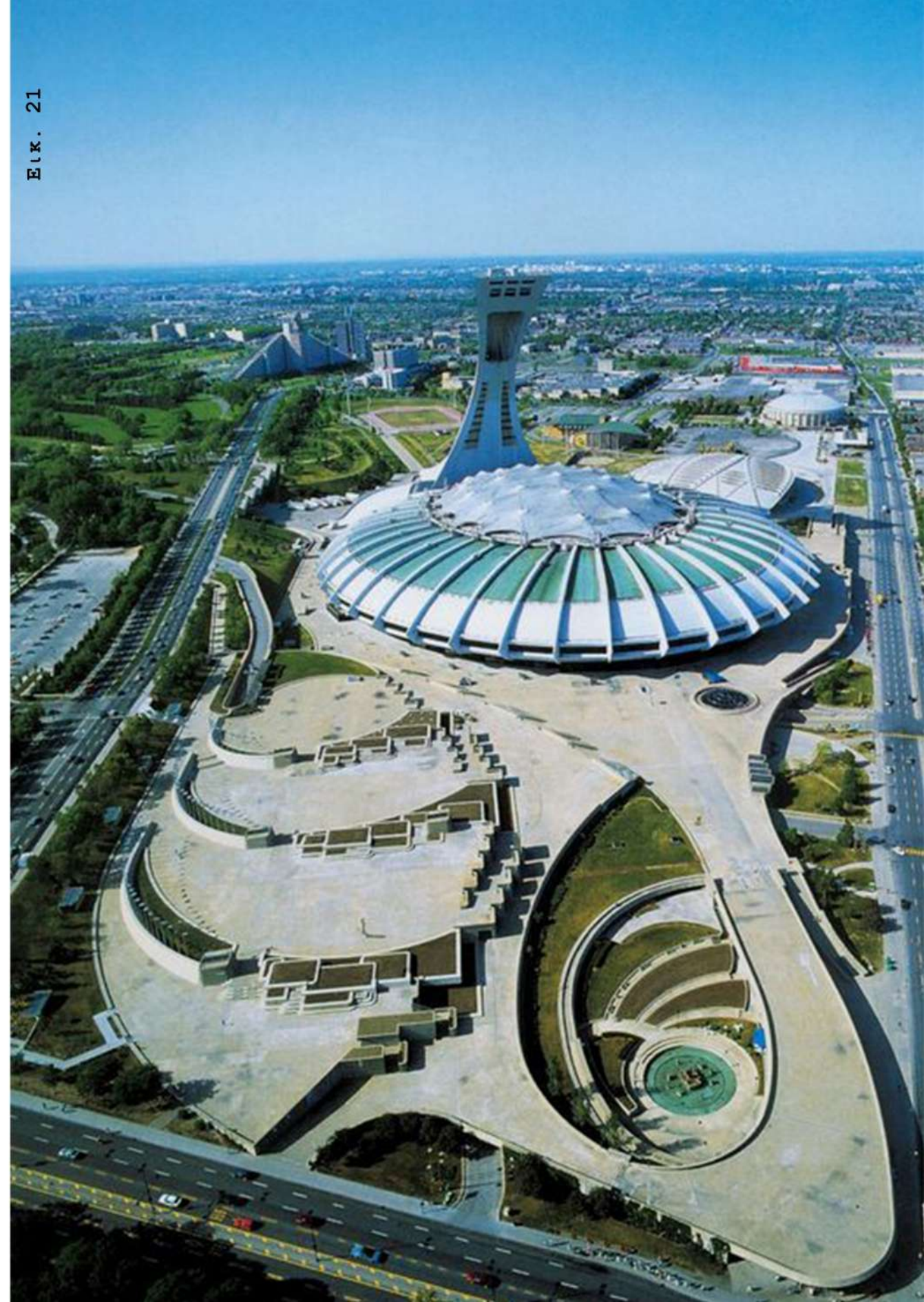
## Τα αθλήματα αλλάζουν

Στις μέρες μας τα αθλήματα έχουν ενσωματωθεί ολοκληρωτικά στην ζωή της αστικής μας κοινωνίας. Από την δεκαετία του 50' υπάρχει μια συνεχής αύξηση στην συμμετοχικότητα των αθλημάτων σε πολλές Ευρωπαϊκές χώρες. Σε ορισμένες χώρες η ανάπτυξη έχει σταθεροποιηθεί. Αυτός ήταν λόγος για αλλαγή στον πολεοδομικό σχεδιασμό, για την κατασκευή πολλών αθλητικών εγκαταστάσεων και υπαίθριων αθλητικών πάρκων σε πολλές πόλεις. Τις τελευταίες δεκαετίες μεγάλες αλλαγές είχαν επίδραση στην σχέση μεταξύ αθλητισμού και πόλης.

Η εξατομίκευση έχει οδηγήσει σε μείωση στην συμμετοχή στα ομαδικά αθλήματα. Τα αθλήματα γίνονται συνεχώς όλο και πιο ατομικά. Επίσης τα αθλήματα δεν διεξάγονται μόνο σε αθλητικά συγκροτήματα ή σε εσωκλειστές αθλητικές εγκαταστάσεις αλλά και σε δημόσια μέρη όπου συγκεντρώνεται πολύς κόσμος. Η ίδια η πόλη φροντίζει πλέον να υπάρχουν αθλητικές δραστηριότητες αλλά και να υπάρχουν χώροι για ατομική άθληση όπως τζόκινγκ και ποδήλατο. Η σημαντικότητα του αστικού χώρου για τον αθλητισμό συνεχώς αυξάνεται. Αυτός θα βοηθήσει έτσι ώστε ο τρόπος ζωής των ανθρώπων να επικεντρώνεται στο να είναι ενεργοί και υγιείς.

Τα αθλήματα εκτός από αναγκαία σωματική άσκηση πρέπει να αποτελούν διασκέδαση και αυτό κάνει την ορατότητα και την σωστή παρουσία τους στον αστικό χώρο όλο και πιο σημαντική. Με νέους τρόπους τα αθλήματα μπορούν να αλλάζουν το αστικό περιβάλλον και τον δημόσιο αστικό χώρο, έτσι ώστε να χρησιμοποιείται καθημερινά από τους ανθρώπους. Όλα αυτά επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο τα αθλήματα ενσωματώνονται χωρικά, με νέες τυπολογίες αθλητικών εγκαταστάσεων και νέα είδη δημόσιων χώρων.

Εικ. 21





## Ολυμπιακό στάδιο, Μόντρεαλ

Το **Ολυμπιακό στάδιο** στο **Μόντρεαλ**, που φιλοξένησε τους Ολυμπιακούς αγώνες το 1976, δημιουργεί, εκτός από αθλητικές εγκαταστάσεις και μεγάλη έκταση δημόσιου χώρου για την πόλη. Αυτό το γεγονός το κάνει να είναι πλέον ένας ισχυρός αστικός κόμβος για την πόλη, όπου ο κάθε κάτοικος μπορεί να τον επισκεφτεί για άθληση και κοινωνικοποίηση.

Ο χρήστης θα μπορέσει να βρει μορφές άσκησης όπως skateboard αλλά και γήπεδα ποδοσφαίρου και μπάσκετ. Μπορεί επίσης να πραγματοποιήσει διάφορες ανεπίσημες μορφές άσκησης στους πράσινους χώρους που γειτνιάζουν. Επίσης δίπλα στο χώρο του Ολυμπιακού σταδίου υπάρχει ένα μεγάλο πάρκο με βοτανικούς κήπους το οποίο ενισχύει την έννοια του αστικού κόμβου σε εκείνη την περιοχή.



Εικ . 22

Εικ . 24

Εικ. 23







Εικ. 25

## Αξίες για τον άνθρωπο και extreme sports

Πολλοί φιλόσοφοι του αθλητισμού υποστηρίζουν ότι ο αθλητισμός μπορεί να συμβάλει στο να ανακαλύψει κανείς τον εαυτό του αλλά και τα περιβάλλοντα στα οποία ζεί. Οι αθλητές μπορούν να αποκτήσουν αυτογνωσία και αυτοβελτίωση ερχόμενοι πιο κοντά στη φύση μέσω του αθλητισμού. Τα extreme sports θα μπορούσαν να συμβάλλουν σε αυτό το σκοπό, δηλαδή στην ένταξη των ανθρώπων στη φύση, αλλά και στον υλικό κόσμο. Η μελέτη του αθλητισμού ως τρόπου παγκοσμιοποίησης είναι χρήσιμη για την κατανόηση του τρόπου με τον οποίο ο αθλητισμός μπορεί να συμβάλει στην παροχή γνώσης σε αυτούς τους τομείς.

Η πληροφορία που παρουσιάζεται βασίζεται σε επιχειρήματα που έκανε ο Gunter Gebauer στην προεδρική του ομιλία το 1993 στη Φιλοσοφική Εταιρεία για τη Μελέτη του Αθλητισμού, «Αθλητισμός, θέατρο και τελετουργία: Τρεις τρόποι παγκοσμιοποίησης», και η εξήγησή και η ερμηνεία της θέσης του Gebauer, βασίζεται πολύ στους τρόπους παγκόσμιας δημιουργίας του Νέλσον Γκούντμαν. Το έργο του Gebauer επικεντρώνεται στα παραδοσιακά αθλήματα και υποστηρίζει ότι τέτοια αθλήματα δημιουργούν κόσμους που αντιπροσωπεύουν θεμελιώδεις αρχές, αξίες αλλά και την κουλτούρα και την ταυτότητα των πολιτισμών που τα παράγουν. Υποστηρίζει επίσης, ότι τα εναλλακτικά αθλήματα ταιριάζουν για τη δημιουργία νέων και πρωτότυπων κόσμων που δημιουργούν συστήματα αξιών που έρχονται σε αντίθεση με τον γενικό πολιτισμό. Υποστηρίζει περαιτέρω ότι τα αθλήματα που πραγματοποιούνται στο φυσικό περιβάλλον όπως η αναρρίχηση και το σερφ αντιπροσωπεύουν σχέσεις μεταξύ ανθρώπων και φυσικών χαρακτηριστικών και ότι τέτοια αθλήματα, ως υποκατηγορία εναλλακτικών αθλημάτων, είναι σε θέση να δημιουργήσουν νέα και πρωτότυπα πλαίσια που μπορούν να μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε καλύτερα τις σχέσεις μας με το φυσικό περιβάλλον.



## Παροχή χώρων για αθλητισμό και αναψυχή

Η μια επιλογή στην παροχή τέτοιων χώρων θα μπορούσε να είναι οι προσωρινές εγκαταστάσεις. Αν και αυτό είναι μια καλή ιδέα που μπορεί να βοηθήσει στην ανθεκτικότητα συγκεκριμένων εκδηλώσεων δεν μπορεί να είναι λύση για μακροχρόνια πρόσβαση στον αθλητισμό και την ένταξη μονάδων αναψυχής στην πόλη. Όταν χτίζουμε προσωρινές εγκαταστάσεις, αυτές είτε θα μετακινηθούν σε άλλη περιοχή, είτε θα αφαιρεθούν εξ'ολοκλήρου και θα αφήσουν κενά. Οι προσωρινές εγκαταστάσεις θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο όταν υπάρχει βραχυπρόθεσμη ανάγκη για την αύξηση χώρου.

Μια άλλη επιλογή είναι η δημιουργία χώρων πολλαπλών χρήσεων. Σε αυτή, μπορούν να χτιστούν γυμναστήρια και αρένες που μπορούν να φιλοξενήσουν πολλά διαφορετικά αθλήματα αλλά και να προσφέρουν χώρο και για άλλες εκδηλώσεις στην κοινότητα που φτιάχνονται. Οι δημιουργοί αυτών των χώρων πρέπει να προτείνουν καινοτόμες ιδέες για να μεγιστοποιούν την χρήση τους και να τους συνδέουν και με τον άνθρωπο και την φύση.

Ο άνθρωπος έχει μεγάλη προσαρμοστικότητα απέναντι στη φύση. Σε πολλές πόλεις υπάρχουν αστικές παιδικές χαρές, πάρκα και μέρη για υπαίθρια γυμναστική που ο άνθρωπος μπορεί να χρησιμοποιήσει κατάλληλα. Αυτά τα μέρη τα βρίσκει κανείς μέσα στην καρδιά της πόλης. Οι άνθρωποι γυμνάζονται στα πάρκα ή παίζουν ποδόσφαιρο σε ανοιχτούς πράσινους χώρους. Θεωρείται αρκετά δύσκολο να υπάρχουν αθλητικές δραστηριότητες στο περιβάλλον μιας πόλης καθώς υπάρχει περιορισμένος χώρος, ενώ η αστική επέκταση καθιστά τις εγκαταστάσεις αυτές λιγότερο προσβάσιμες. Οι ανοιχτοί αυτοί χώροι μπορούν να χρησιμοποιηθούν με πολλούς διαφορετικούς τρόπους.

Η παροχή όλο και περισσότερων ελεύθερων ανοιχτών χώρων για άθληση και αναψυχή φέρνει αυτόματα πιο κοντά το φυσικό περιβάλλον στον πυκνό αστικό ιστό και μας επιτρέπει να μεγιστοποιήσουμε την κοινοτική ανάπτυξη που μπορεί να μας παρέχει ο αθλητισμός.

## ΧΩΡΙΚΕΣ ΠΟΙΟΤΗΤΕΣ



SQUASH



BASKETBALL



VOLLEYBALL

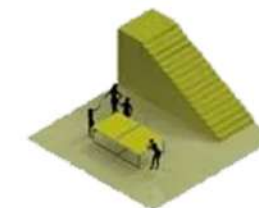


TABLE TENNIS



ΥΠΑΙΘΡΙΟΣ  
ΠΟΛΥΧΩΡΟΣ



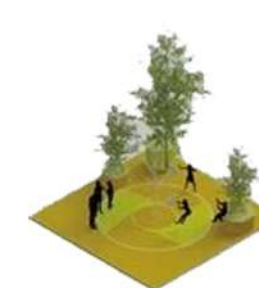
ΣΗΜΕΙΑ ΑΝΑΔΥΣΗΣ  
ΒΙΟΠΟΙΚΙΛΟΤΗΤΑΣ



ΣΗΜΕΙΑ  
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ  
ΧΑΡΑΚΤΗΡΑ



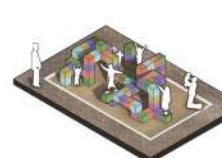
TABLE TENNIS



ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΑΘΛΗΣΗ



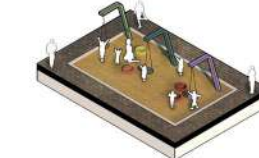
ΤΟΙΧΟΙ  
ΑΝΑΡΡΙΧΗΣΗΣ



ΠΑΙΔΙΚΗ ΧΑΡΑ



ΠΑΙΔΙΚΗ ΧΑΡΑ



ΠΑΙΔΙΚΗ ΧΑΡΑ



ΠΑΙΔΙΚΗ ΧΑΡΑ



ΠΟΛΥΧΩΡΟΣ

### ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΤΟΜΗ ΔΡΟΜΟΥ:

1. σημεία παραλαβής ποδηλάτων
2. χώρος ποδηλάτων
3. ηλιακή γεννήτρια ισχύος για φωτισμό





Μια κριτική που έγινε στον αθλητισμό και σε ότι έχει να κάνει με την ανάπτυξη που προσφέρει, ήταν πάνω στην υπερβολική προσήλωση στην απόδοση. Η παροχή όλο και περισσότερων χώρων για αναψυχή και αθλητισμό στην κοινότητα θα βοηθήσει να καταπολεμηστεί αυτό.

Ωστόσο όπως δείχνουν πολλές έρευνες, η προσβασιμότητα σε όλα αυτά τα μέρη για αθλητισμό και αναψυχή δεν είναι ίση. Φαίνεται πως οι γυναίκες διακατέχονται από φόβο σε δημόσια πάρκα επειδή συνήθως είναι πιο αδύναμες από τους άντρες. Άλλο παράδειγμα είναι άνθρωποι κατώτεροι σε δύναμη ή με προβλήματα βάρους που δεν μπορούν να ακολουθήσουν σε ρυθμό τους υπόλοιπους στο πάρκο και χτίζουν αισθήματα ανασφάλειας και φόβου με αποτέλεσμα να απωθούνται από τα μέρη αυτά.

Σε αυτά τα θέματα υπάρχουν λύσεις όπως:

- 1) Δημιουργία παραπάνω απο μίας εισόδου στο πάρκο
- 2) Διαχωρισμός των χώρων μέσα στο πάρκο έτσι ώστε να μην δημιουργείται ένας ενιαίος μεγάλος χώρος.

### **Προσβασιμότητα σε χώρους αθλητισμού και ψυχαγωγίας.**

Παρατηρώντας τις αλλαγές που έχει φέρει πλέον η πανδημία του Covid-19, φαίνεται πως έχουν προέλθει πολλές αλλαγές για τους αστικούς σχεδιαστές πλέον, υπερτονίζοντας τις υπάρχουσες ανισότητες και ψεγάδια αλλά και εμφανίζοντας νέες προκλήσεις. Ενα τέτοιο μάθημα, καθώς οι άνθρωποι αναζητούν ανοιχτούς πράσινους χώρους και ηρεμία σε αυτούς τους δύσκολους καιρούς, είναι ότι τα πάρκα και οι φυσικές περιοχές είναι ζωτικής σημασίας για την ανθεκτικότητά μας ειδικά κατά την διάρκεια τέτοιων κρίσεων.

Τα πάρκα και οι χώροι άθλησης φαίνεται ότι ανέβηκαν πάρα πολύ σε χρήση κατά τη διάρκεια της πανδημίας, αν και αν θυμηθούμε τα πλεονεκτήματα που αυτά προσφέρουν στην ψυχική και σωματική μας υγεία θα καταλάβουμε πως θα έπρεπε έτσι και αλλιώς να τα χρησιμοποιούμε σε καθημερινή βάση.



Εικ. 26



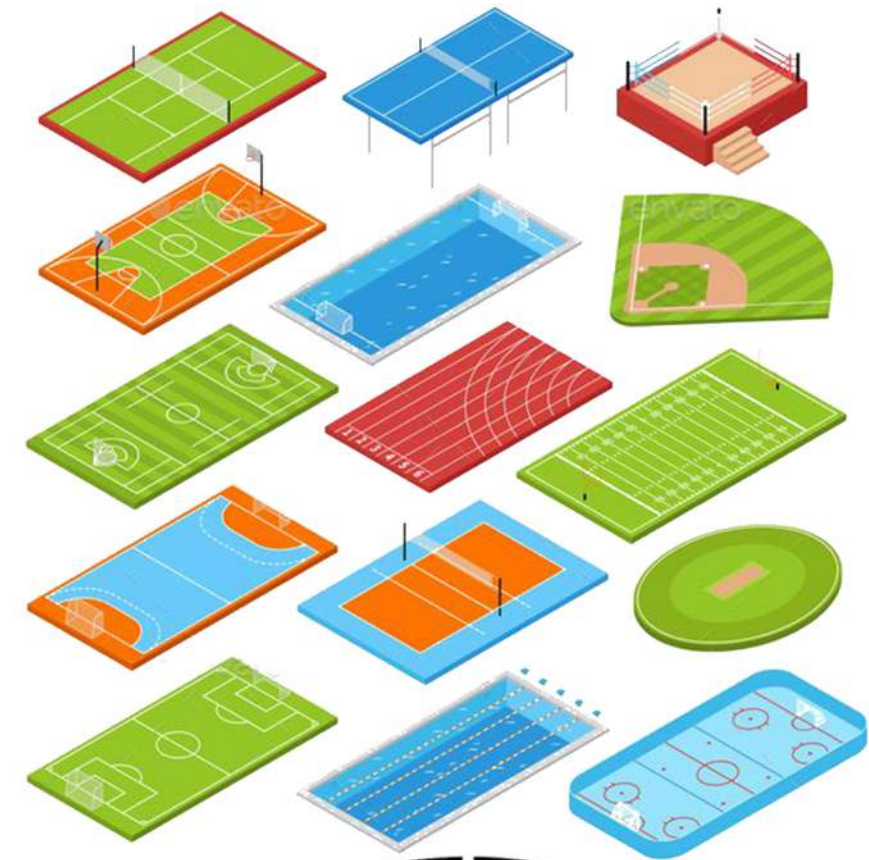
## 1)Μέγεθος και τυπολογία αθλήματος

Αφειρηγία για την ενσωμάτωση του αθλήματος πρέπει να θεωρούνται οι διαστάσεις που καθορίζονται από τις διεθνείς αλλά και τις εθνικές αθλητικές ομοσπονδίες. Οι προϋποθέσεις το είδος του αθλητικού τομέα και τα υλικά που χρησιμοποιούνται. Όλα αποτελούν μέρος του συνολικού προγράμματος απαιτήσεων για μια αθλητική εγκατάσταση και καθορίζουν αν το είδος του αθλητισμού αυτού είναι χωρικά κατάλληλο. Αυτή η εγκατάσταση μπορεί να είναι ένα κτίριο, ένα τετράγωνο, μια γειτονιά αλλά και μια αστική πράσινη υποδομή όπως είναι ένα πάρκο πόλης.

Για την σωστή ένταξη λοιπόν των αθλημάτων, δεν πρέπει να παραμένει απροσδιόριστο το μέγεθος και η συγκεκριμένη τοποθέτηση ως προς το τι δημιουργεί ένα αθλητικό γεγονός. Οι πολλές διαφορετικές αθλητικές τυπολογίες και εκδηλώσεις πολλές φορές αναμιγνύονται ή μια με την άλλη κυρίως για λόγους πολυλειτουργικότητας και καλύτερης εμπειρίας. Κάποιες φορές αυτό δημιουργεί σύγχυση λόγω των διάφορων τυπολογιών που είναι λυμένες με διαφορετικό τρόπο ανάλογα και με τον δημιουργό ή την μελέτη στην οποία έχουν βασιστεί.

Για παράδειγμα ένα μεγάλο γεγονός όπως είναι οι Ολυμπιακοί αγώνες πολλές φορές χαρακτηρίζονται ως κέντρο αγώνων, εμπορίου και φεστιβάλ την ίδια στιγμή. Τέτοιου είδους γεγονότα καταλήγουν να μην είναι χρήσιμα ή να μην έχουν τόσο ισχυρή αξία καθώς συχνά διαβρώνουν ορισμένα βασικά χαρακτηριστικά του γεγονότος που πραγματοποιείται.

Οι σχέσεις λοιπόν μεταξύ των χρηστών και του μεγέθους του μέρους όπου τα αθλήματα διεξάγονται είναι πολύ σημαντικές. Οι τωρινές τυπολογίες δεν επιτυγχάνουν πάντα να διακρίνουν και να εκφράσουν την έκταση και την πολυπλοκότητα μιας αγοράς που έχει μεγάλη σημασία στον πολιτιστικό τον κοινωνικό αλλά και τον ατομικό τομέα. Οι σωστές τυπολογίες των αθλητικών αλλά και τα σωστά μεγέθη τους μπορούν να κάνουν και την αγορά και την κοινωνία να λειτουργήσει καλύτερα.





## 2) Θέση στην πόλη

Τα μεγάλα αθλητικά συγκροτήματα προσελκύουν πολλούς ανθρώπους σε διαφορετικές χρονικές στιγμές, γεγονός το οποίο τα κάνει εύκολα συνδυάσιμα με άλλες λειτουργίες όπως εστιατόρια, καταστήματα, ξενοδοχεία και μουσικούς χώρους. Αυτός ο συνδυασμός λειτουργιών μπορεί να αποτελέσει ένα αστικό κόμβο για την πόλη. Η ποικιλομορφία του προγράμματος εκτιμάται να προσελκύει ανθρώπους πολλών διαφορετικών ενδιαφερόντων και το οποίο θα ενισχύσει την αστικότητα του τόπου. Αυτό είναι επίσης εφικτό και σε μικρές γειτονιές όπου με σκοπό να προσελκύεται νέος κόσμος η άθληση πρέπει να είναι ορατή.

Στις μέρες μας είναι αρκετά έντονο το γεγονός ότι τα αθλήματα φέρνουν πιο κοντά τους ανθρώπους. Πολύ μεγάλη βάση δίνεται πλέον στην χωρική ανάπτυξη και την τοποθεσία των αθλημάτων και των αθλητικών εγκαταστάσεων στην πόλη. Η προσπάθεια για την επίτευξη της αστικής ανανέωσης των πόλεων συνδέεται άμεσα με την σωστή τοποθέτηση των αθλημάτων στα όρια της πόλης. Η επίτευξη όσο το δυνατόν μεγαλύτερης γειτνίασης με τις κατοικίες των ανθρώπων και των αθλητικών συγκροτημάτων θα καταφέρει έμμεσα την αστική ανανέωση μέσα από την άθληση και την κοινωνικοποίηση.

Παρά όλο το ενδιαφέρον που φαίνεται να έχει δειχθεί στην δημιουργία αθλητικών εγκαταστάσεων μεγάλης κλίμακας, υπάρχει μια υπόθεση πως και οι μικρότερες αθλητικές υποδομές θα μπορέσουν να δημιουργήσουν το αναγεννησιακό πλαίσιο για τις κοινότητες στις οποίες βρίσκονται. Φαίνεται πως τέτοιου είδους υποδομές δημιουργούν οικονομική, κοινωνική, φυσική αλλά και περιβαλλοντική ανανέωση.

Εικ. 27



Εικ. 28





### 3) Σχέση με το δημόσιο χώρο

Ο τρόπος που η είσοδος των αθλητικών εγκαταστάσεων υπάρχει στην πόλη αλλά και η σχέση της με το δημόσιο χώρο επηρεάζουν την επισκεψιμότητα που θα έχουν. Επομένως ο σχεδιασμός και η θέση της εισόδου είναι πολύ σημαντική. Για παράδειγμα ένα κέντρο αθλητισμού μπορεί να γειτνιάζει με μια πλατεία. Έτσι επιτυγχάνεται αλληλεπίδραση μεταξύ του μέσα και του έξω. Επίσης οι χώροι όπου μπορούν να κάτσουν οι περαστικοί, αποτελούν μέρη υψηλής κοινωνικοποίησης.

Με την δημιουργία χώρων κοινωνικοποίησης οι χώροι φυσικής άσκησης θα είναι και πιο ελκυστικοί σαν περιοχή. Πρέπει όμως οι ελεύθεροι χώροι της πόλης να χρησιμοποιούνται σωστά. Τα αστικά περιβάλλοντα συνεχώς παρέχουν τρόπους στον άνθρωπο να απολαύσει και να πραγματοποιήσει σωματική άσκηση, παιχνίδια και αθλήματα.

Πέρα από τις δημόσιες παιδικές χαρές, τα γήπεδα και πολλές πορείες ποδηλάτου που γειτνιάζουν με δημόσιους χώρους, ορισμένα πιο μοντέρνα αθλήματα χρησιμοποιούν συγκεκριμένα τον δημόσιο χώρο και το δομημένο κομμάτι της πόλης σαν τόπο συνάντησης αλλά και εξοπλισμό για άθληση. Πολλές φορές είναι όμοιες με αυτές που επικρατούν στους χώρους άθλησης με την μόνη διαφορά ότι τέτοιου είδους δραστηριότητες μπορούν να πραγματοποιηθούν σε οποιοδήποτε είδος δημόσιου χώρου.

Για παράδειγμα το πάρκο **Qingdao** σχεδιάζεται ως μια μεγάλη παιδική χαρά η οποία γειτνιάζει με ένα μεγάλο δημόσιο χώρο που αποτελεί προείσοδο για το πάρκο. Η ιδέα ήταν να σχεδιαστεί ένας ενιαίος πράσινος χώρος ο οποίος δεν θα είναι απομωνομένος αλλά θα λειτουργήσει σαν ένα οικοδομικό τετράγωνο της πόλης το οποίο θα συνδέεται, με τις χρήσεις γύρω του, με τους οικολογικούς και τους υπόλοιπους πράσινους χώρους στην πόλη. Ο σχεδιασμός του, σε σχέση με τη πόλη, αναπτύχθηκε λαμβάνοντας υπόψη το κοινωνικό αντίκτυπό του στις γύρω εμπορικές, οικιστικές, εκπαιδευτικές, αθλητικές, ψυχαγωγικές και άλλες λειτουργίες της υπόλοιπης αστικής περιοχής.

Εικ. 29



Εικ. 30





#### 4) Ορατότητα

Η πτυχή της ορατότητας των αθλημάτων είναι πολύ ισχυρή όσο αφορά τους ανθρώπους. Το ότι μπορούν να παρακολουθούν, να παρακολουθούνται και να συνομιλούν κατά την διάρκεια κάποιου αθλητικού δρώμενου η σε ένα πάρκο πόλης το οποίο χρησιμοποιείται για λόγους άθλησης και υπάρχει ορατότητα προς αυτό από διάφορες μεριές της πόλης.

Υπάρχουν διάφορα παραδείγματα υποδομών τα οποία με έξυπνη αρχιτεκτονική μπορούν να προωθήσουν τα μέρη άθλησης ως μέρη στα οποία οι άνθρωποι μπορούν να συννευρίσκονται. Το αθλητικό συγκρότημα Mercator στο Amsterdam έχει μια μερικώς ανοιχτή πλευρά από γυαλί για λόγους ορατότητας. Έτσι και τις πρωινές και τις βραδινές ώρες είναι φανερό προς τους ανθρώπους ότι στο μέρος αυτό μπορούν να αθληθούν.

Σημαντικό είναι επίσης να γίνονται αισθητοί και ορατοί οι υπαίθριοι αθλητικοί χώροι των πόλεων. Το παράδειγμα του πάρκου Turia στην Βαλένθια είναι χαρακτηριστικό. Οι κήποι Turia αποτελούν ένα από τα μεγαλύτερα αστικά πάρκα της Ισπανίας. Ξετυλίζονται στην πόλη με 9 χιλιόμετρα ανοιχτού πράσινου χώρου συμπεριλαμβανομένων των περιπατητικών διαδρομών, μέρη για χαλάρωση και για άθληση αλλά και διάφορα σημεία με θέαση. Με αυτό το τρόπο αποτελεί μια ισχυρή πηγή για τους κατοίκους της πόλης να το χρησιμοποιήσουν εύκολα και ανάλογα με τις ανάγκες τους.

Εικ. 31



Εικ. 32





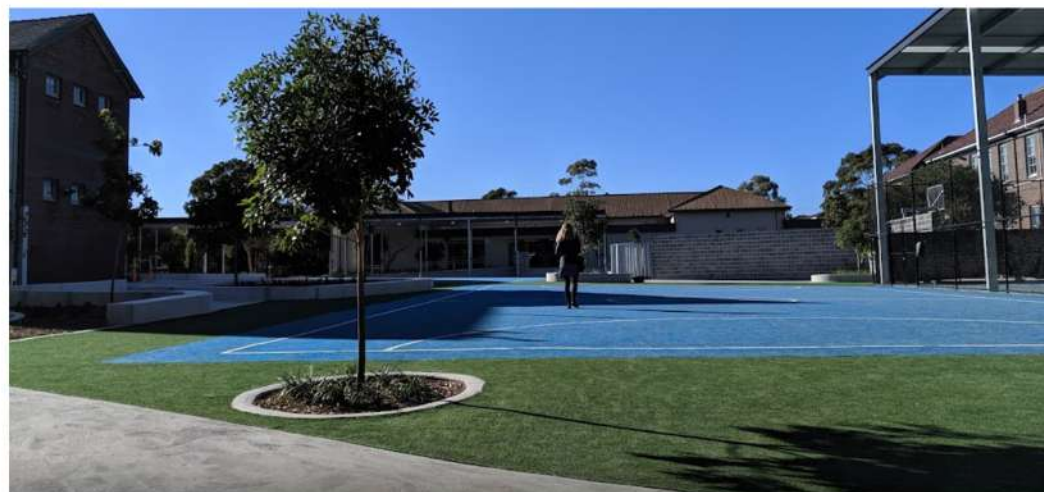
Η απόσταση και η εγγύτητα συγκρινόμενη με άλλα αστικά προγράμματα είναι μια βασική πτυχή για την ενδυνάμωση της ορατότητας των αθλητικών πάρκων. Περισσότερο απαραίτητη πρέπει να θεωρείται η ποιότητα αυτής της απόστασης. Όταν λέμε ποιότητα εννοούμε την δημιουργία ενός ελκυστικού και ασφαλή δημόσιου χώρου αλλά και τη σύνδεση αυτού με το περιβάλλον. Ακριβώς όπως η δημιουργία χώρων με πολυλειτουργικές χρήσεις, έτσι και η σύνδεση της αστικής ζωής με τα αθλήματα φέρνει τους ανθρώπους πιο κοντά.

### **Τι κάνει μία γειτονιά ευνοϊκή για περπάτημα;**

Την απάντηση θα τη βρούμε στα χαρακτηριστικά της εκάστοτε γειτονιάς:

- πυκνότητα κατοικιών
- εγγύτητα και ευκολία πρόσβασης σε μη οικιστικές εγκαταστάσεις όπως τα εστιατόρια και καταστήματα.
- συνδεσιμότητα δρόμου
- εγκαταστάσεις πεζοπορίας, όπως πεζοδρόμια.
- οδική ασφάλεια
- ασφάλεια και προστασία από το έγκλημα.

Μελέτες δείχνουν ότι οι κάτοικοι σε γειτονιές ευνοϊκές για πεζοπορία, ενσωματώνουν στην καθημερινότητά τους τη σωματική δραστηριότητα με διάφορους τρόπους (**active living**) όπως περπάτημα, ποδηλασία, συμμετοχή σε ομαδικά αθλήματα, παιχνίδι στο πάρκο κ.α.. Σε αντίθεση με τους κατοίκους που ζουν σε γειτονιές των οποίων η "δομή" δεν ευνοούν αυτο τον τρόπο ζωής.



Εικ. 33

Η σωστή χρήση και διαχείριση είναι πάρα πολύ σημαντικές για την σωστή λειτουργία και την ανθεκτικότητα των αθλητικών χώρων. Κατα κανόνα είναι απαραίτητο οι αθλητικοί χώροι να κλείνουν κατά την διάρκεια ωρών που δεν είναι χρησιμοποιήσιμοι. Οι διάφοροι αυτοί χώροι παιχνιδιού ή άθλησης περιφράσσονται με φράχτες ή περιμετρικές γραμμικές φυτεύσεις που διατηρούν την ορατότητα προς αυτά τα σημεία.

Οι χώροι άθλησης συνοδεύονται και από άλλες λειτουργίες όπως είναι μια καντίνα ή ένας χώρος στάθμευσης που δεν χρησιμοποιούνται μόνο για τα αθλήματα, δίνουν την δυνατότητα για ευελιξία στην χρήση και σε διάφορες ώρες. Οι αθλητικές εγκαταστάσεις αναφέρονται σε πολλές διαφορετικές ηλικιακές ομάδες. Σε διάφορα σχολεία υπάρχουν υπαίθριοι αθλητικοί χώροι οι οποίοι μπορούν να χρησιμοποιηθούν από άλλους και άλλες ώρες μέσα στη μέρα που δεν είναι ανοιχτό το σχολείο. Με αυτό τον τρόπο δημιουργούνται πολλαπλές χρήσεις και ευελιξία.



Εικ. 34

Χώροι του σχολείου **Randwick** στην **Αγγλία** που αποκτούν δημόσια χρήση τις ώρες που δεν λειτουργεί το σχολείο



Τα προγράμματα αυτά μαζώξεων δημιουργούν μια αλληλεπίδραση μεταξύ διάφορων στοιχείων του προγράμματος και της αστικής ζωής. Ανάλογα με την ποικιλία των ανέσεων που προσφέρει το πρόγραμμα θα το χρησιμοποιούν και διαφορετικές ομάδες ατόμων.

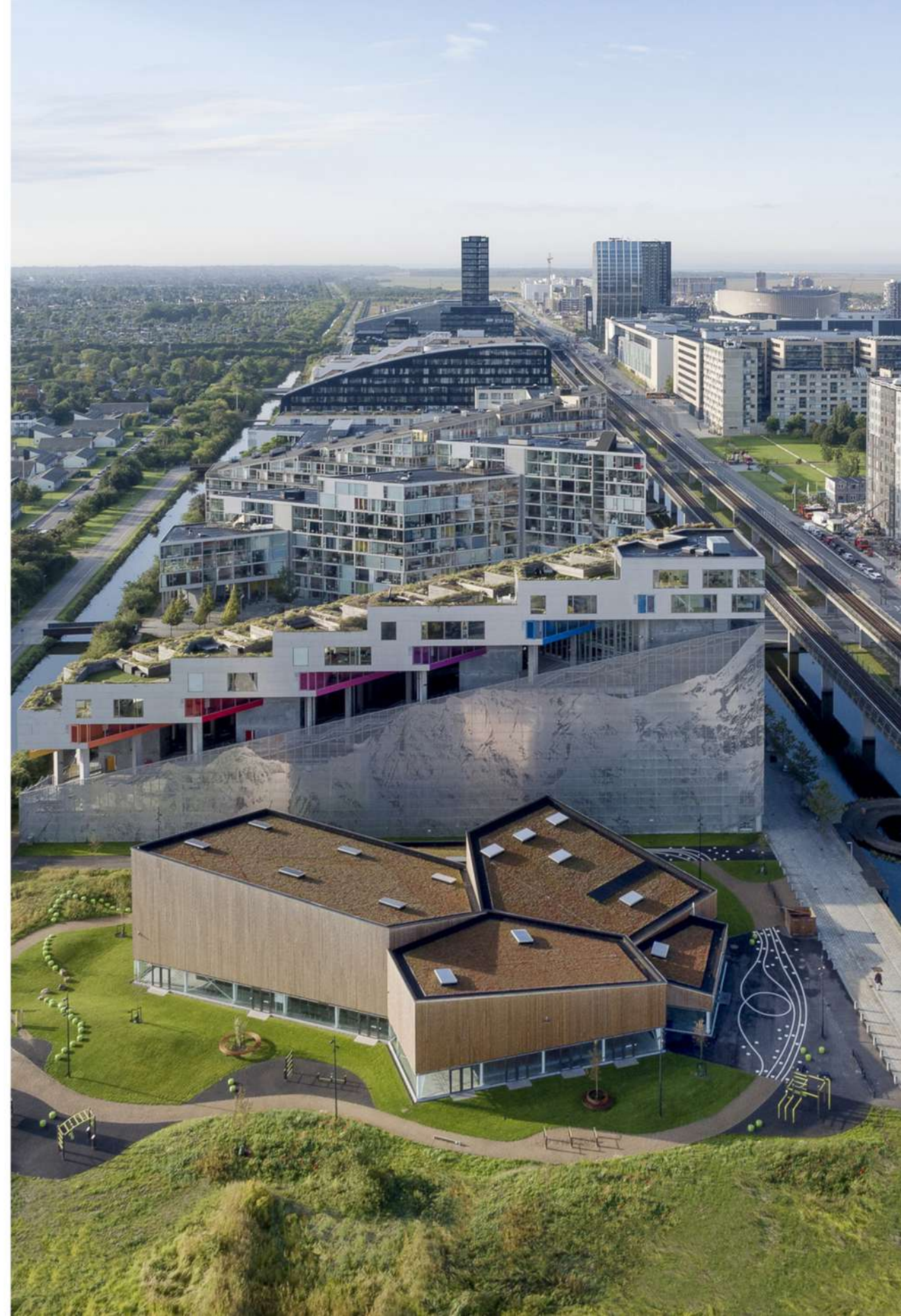
Η ένταξη του αθλητισμού σε αστικό περιβάλλον είναι όμως κάτι περισσότερο από την απλή προσθήκη προγραμμάτων σχετιζόμενων με τον αθλητισμό στο περιβάλλον αυτό.

### 1) Αθλητικές αλυσίδες

Ενα πολυλειτουργικό κέντρο είναι μια λειτουργία υπαίθρια ή κτιρίου όπου είναι δυνατό να διεξαχθούν πολλά διαφορετικά είδη αθλήματος. Αυτό δημιουργεί μια αλυσίδα αθλητικών δραστηριοτήτων με αλληλεπιδράσεις μεταξύ των διάφορων αθλητών. Μια άμεση σχέση μεταξύ αθλημάτων και δημόσιου χώρου δημιουργεί μια αθλητική αλυσίδα. Το παράδειγμα του Sociopolis στη Βαλένθια μας δείχνει πως ο δημόσιος χώρος μπορεί να διαμορφωθεί έτσι ώστε να διεξάγονται πολλά διαφορετικά είδη άθλησης όπως μπάσκετ, skateboard, ποδόσφαιρο και τρέξιμο. Αυτός ο συνδυασμός μεταξύ οργανωμένων και μη οργανωμένων αθλητικών δραστηριοτήτων είτε ατομικών είτε ομαδικών επιτρέπει τις εναλλαγές μεταξύ διαφορετικών ομάδων ανθρώπων.

### 2) Εξυπνοι συνδυασμοί

Εδώ θα δούμε το παράδειγμα της Δανίας όπου τα αθλήματα και ο πολιτισμός είναι άμεσα συνδεδεμένα. Εκεί σχεδόν κάθε χωριό έχει ένα κοινωνικό κέντρο που παρέχει χώρους για διάφορες δραστηριότητες συνήθως συνδεδεμένες με την φιλοξενία και τον αθλητισμό. Αυτή τη παραδοσιακά αναπτυσσόμενη σύνδεση μεταξύ αθλητισμού και πολιτισμού την αντιλαμβανόμαστε όταν βλέπουμε τον μεγάλο αριθμό αθλητικών και πολιτιστικών εγκαταστάσεων.





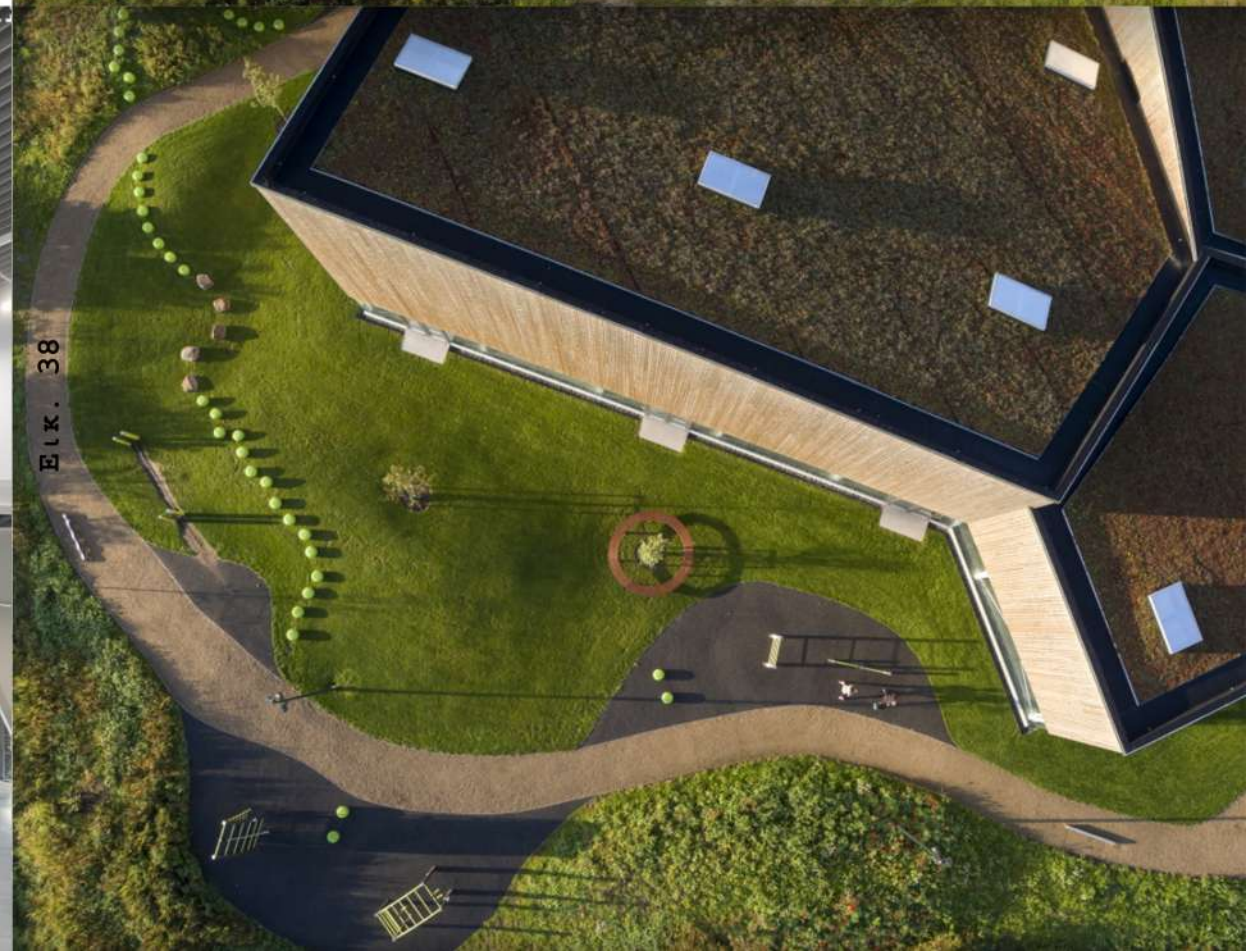
## Orestad Streethal

Στο Ορεσταντ της Δανίας οι Nord Architects σχεδιάζουν αθλητικές εγκαταστάσεις λαμβάνοντας άμεσα υπόψη τις ανάγκες και τα θέλω των κατοίκων της πόλης για να δημιουργήσουν έξυπνους αθλητικούς συνδυασμούς.

Αυτό το κτίριο πολλαπλών χρήσεων αναπτύχθηκε και σχεδιάστηκε για να είναι ένας ζωντανός αστικός χώρος που δημιουργεί νέες κοινότητες και βιωσιμότητα μέσα στις κατασκευές των μεγάλων κτιρίων και των μεγάλων λεωφόρων στην πόλη Ørestad.

Οι εγκαταστάσεις είναι ανοιχτές προς τους χρήστες όλο το 24ωρο και αυτές είναι που κάνουν αυτό το τόπο ένα είδος καταφυγίου για τοπικές αθλητικές και κοινωνικές εκδηλώσεις και παράλληλα μια πρόκληση τόσο για δημιουργικότητα, φυσική άσκηση και αναψυχή.

Εικ. 37



Εικ. 38

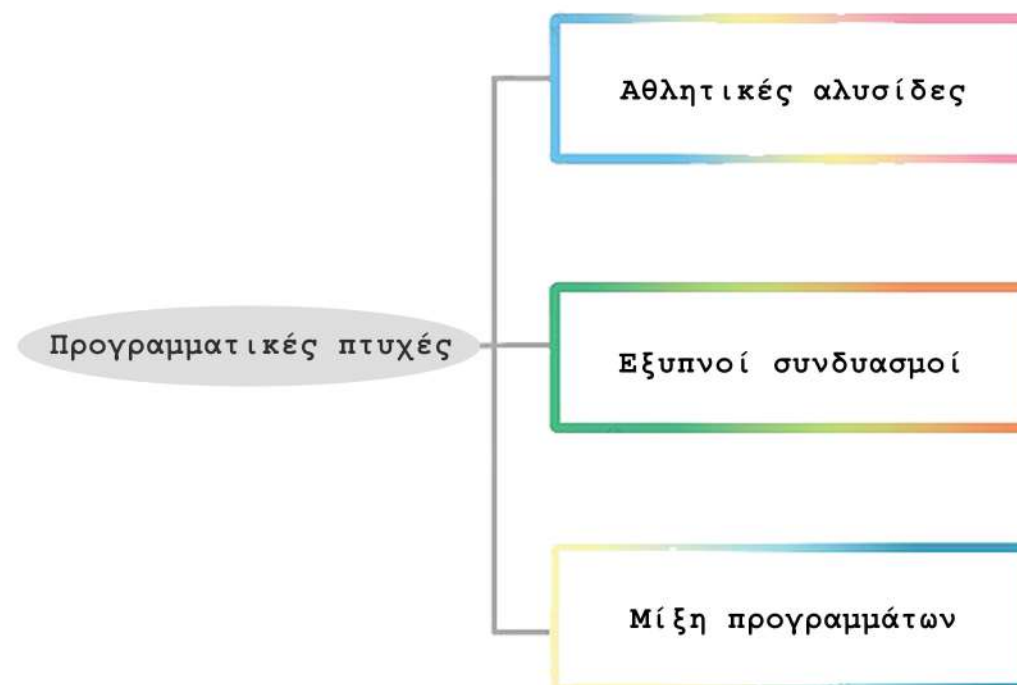


Εικ. 36



### 3) Μίξη προγραμμάτων

Η ανάμειξη διαφορετικών τομέων μπορεί να υπάρξει είτε σε κάποια συνοικία, ή γειτονιά ή και σε επίπεδο ενός μονο κτιρίου. Πρέπει να θεωρείται απαραίτητο ότι οι πτυχές της σωστής χρήσης και διαχείρισης πρέπει να λαμβάνονται άμεσα υπόψη στο σχεδιασμό των μικτών αθλητικών συγκροτημάτων. Η La Petxina στη Βαλένθια είναι ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα καθώς έχει έναν ιδιαίτερο προγραμματισμό και μια χωρικά ενδιαφέρουσα τοποθεσία και έτσι έχει δημιουργηθεί ένα πολύ ιδιαίτερο αθλητικό συγκρότημα. Εκτός από τα διάφορα αθλήματα υπάρχουν χρήσεις βιβλιοθήκης, παιδικής χαράς, εστιατορίου, καντίνας, ξενοδοχείου για αθλητές, κέντρο αθλητισμού, δημοτικό αθλητικό τμήμα και συνεδριακό κέντρο. Αυτό το κέντρο προσελκύει πολλές διαφορετικές ηλικιακές ομάδες.



Εικ. 39

Εικ. 40





Πολλές άλλες πόλεις εκτός από τη Κοπενχάγη αναπτύσσουν πολιτικές με τις οποίες νέες ιδέες και μορφές αθλητισμού αναπτύσσονται και για άτομα πιο αδύναμα να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις. Αυτού του είδους οι δράσεις μπορούν να δημιουργήσουν ένα οργανωτικό πλαίσιο με ισχυρή εστίαση σε διάφορες πτυχές. Η εστίαση αυτή γίνεται με βάση τον αθλητισμό, την άσκηση, την αναψυχή, τον πολιτισμό, την παρακολούθηση αλλά και το να παρακολουθείσαι. Αυτή η οργάνωση μπορεί να επιτευχθεί με την δημιουργία χώρων πολλαπλών χρήσεων όπου θα καλύπτονται όλα τα παραπάνω χαρακτηριστικά. Απαραίτητη προϋπόθεση για να χρησιμοποιηθεί σωστά μια αθλητική εγκατάσταση είναι η σωστή χρήση από τους διάφορους χρήστες και τους οργανισμούς. Τα χρήματα για την σωστή συντήρηση και διαχείριση συχνά απουσιάζουν, κάνοντας την προσθήκη αθλητικών τομέων στις ήδη υπάρχουσες αθλητικές εγκαταστάσεις όλο και πιο δύσκολη.

Το πρόγραμμα **'Use our school'** στην Αγγλία είναι ένα πρόγραμμα το οποίο μπορεί να θεωρηθεί ένα σημαντικό εργαλείο για να ανοίξει τους σχολικούς χώρους άθλησης αλλά και τις αθλητικές εγκαταστάσεις των σχολείων στις τοπικές κοινότητες. Αν αυτές συμπεριληφθούν στις δημόσιες αθλητικές χρήσεις της πόλης θα εξοικονομήσει η πόλη πολλά χρήματα καθώς δεν θα χρειαστεί να δημιουργηθούν νέοι χώροι άθλησης. Αυτοί οι χώροι μπορούν εύκολα να γίνουν μέρος των δημόσιων χώρων της πόλης αλλά και να βοηθήσουν τους κατοίκους να ενσωματώσουν την άσκηση στην καθημερινότητά τους.

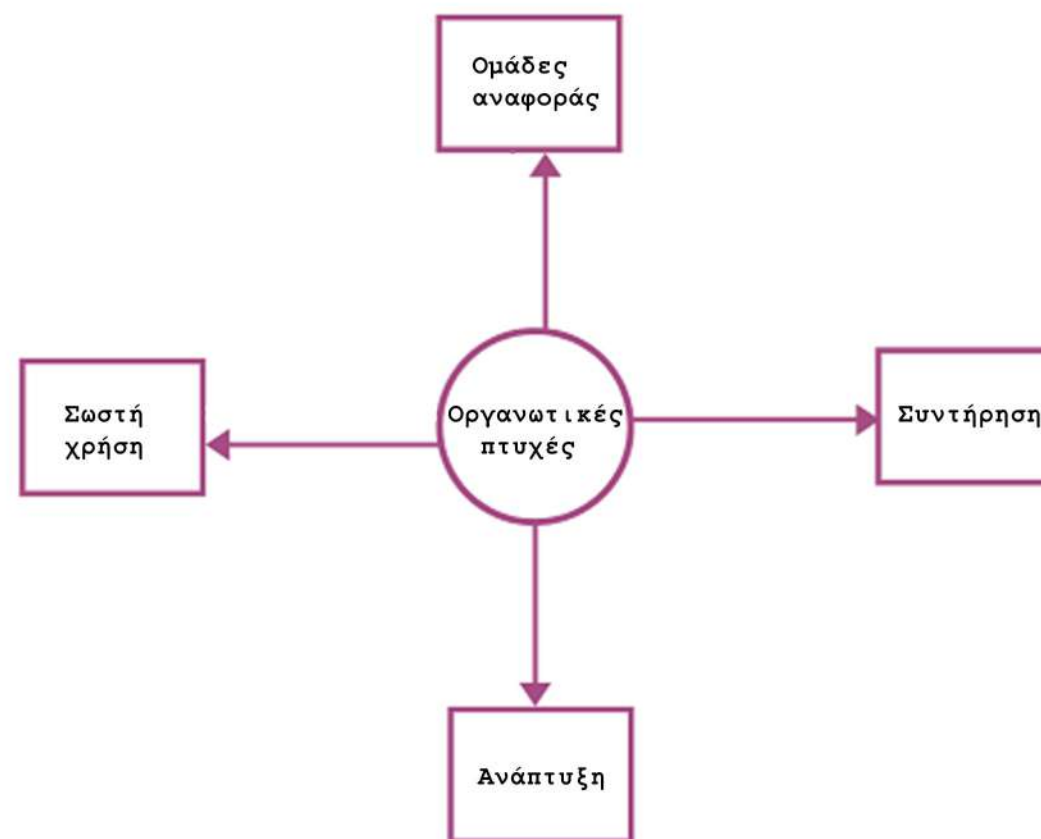
Μια ακόμα ενδιαφέρουσα πρωτοβουλία είναι το Βρετανικό πρόγραμμα "ParkLives" το οποίο βρίσκεται ήδη σε εφαρμογή σε 10 πόλεις. Ο στόχος είναι η οργάνωση των αθλημάτων και των δραστηριοτήτων σωματικής άσκησης στα πάρκα. Η έρευνα που έγινε πάνω σε αυτό έδειξε ότι οι γυναίκες έχουν πολλά εμπόδια να ξεπεράσουν, ειδικά αυτά που έχουν να κάνουν με την εξωτερική εμφάνιση και τους δημιουργεί παραπάνω δυσκολία στο να συμμετέχουν σε αθλήματα. Με το πρόγραμμα αυτό θα μπει σε προτεραιότητα η διασκέδαση και η κοινωνικοποίηση με το στόχο να εξαλειφθούν τέτοιου είδους ανασφάλειες.

Αν η άθληση σε ένα αστικό περιβάλλον είναι σημαντική, θα πρέπει να μπει ο αθλητισμός σε μια φάση συνεχής ανάπτυξης.

Τα παραδείγματα αυτά μπορούν να αναλυθούν σε 4 κατηγορίες οργάνωσης και να επηρεάσουν το μέλλον για την οργάνωση αθλητικών εγκαταστάσεων η ελεύθερου χώρου μέσω της άθλησης. Τα αθλήματα μπορούν να αποτελέσουν κοινωνικούς και ελκυστικούς χώρους συνάντησης ή και χώρους που θα βελτιώνουν την γειτονιά η πόλη στην οποία βρίσκονται.

Σε μια πόλη ή αστικό περιβάλλον, τα χωρικά χαρακτηριστικά και η κατασκευή καθορίζουν τους χωρικούς μετασχηματισμούς και την πυκνότητα του αθλητικού προγράμματος.

#### Διάγραμμα:





## 04 | Ενεργοποιώντας τον δημόσιο χώρο

Η φυσική σωματική άσκηση είναι βασικός πυλώνας ενός υγιεινού τρόπου ζωής. Πλέον όλο και περισσότεροι άνθρωποι συγκεντρώνονται για άθληση στους δημόσιους υπαίθριους χώρους ενώ απομακρύνονται από τις τυπικές αθλητικές εγκαταστάσεις. Η έρευνα που αναφέρεται στην συνέχεια είχε ως κύριο στόχο το να προσδιορίσει τα αρχιτεκτονικά και αστικά χαρακτηριστικά των δημόσιων χώρων των σύγχρονων πόλεων που μπορούν να συμβάλουν στην προώθηση της σωματικής άσκησης για τους κατοίκους της.

Τα αποτελέσματα αυτής δείχνουν πως για τις ανάγκες του αστικού πληθυσμού το πιο σημαντικό είναι η συμμετοχικότητα στα αθλήματα για όλους. Όπως φάνηκε στην έρευνα ο κύριος λόγος για να πραγματοποιήσει κανείς φυσική άσκηση, όπως απάντησαν τα 2/3 της έρευνας ήταν η ευχαρίστηση και η διασκέδαση, τα θετικά στοιχεία για την υγεία, η βελτίωση της σωματικής αλλά και της πνευματικής κατάστασης και η πιθανότητα να γνωρίσουν άλλους ανθρώπους. Επίσης το 65% απάντησε πως δεν ενδιαφέρεται για ανταγωνισμό. Από αυτό βγαίνει το συμπέρασμα πως στη σύγχρονη διεξαγωγή αθλητικών δραστηριοτήτων μπαίνει σαν **προτεραιότητα η διασκέδαση παρά ο ανταγωνισμός**. Οι συνεχώς απασχολημένοι και εργαζόμενοι των μεγαλουπόλεων χρειάζονται φυσική και πνευματική ανακούφιση και όχι το άγχος του ανταγωνισμού.

Χαρακτηριστικό των μεγάλων πόλεων σήμερα είναι η εξαφάνιση των χαρακτηριστικών γειτονιάς και η αύξηση του αισθήματος μοναξιάς και αποξένωσης. Η ενθάρρυνση των ανθρώπων να αφήσουν τα σπίτια τους και να πάνε στους δημόσιους χώρους για άσκηση είναι πολύ σημαντική. Η συγκεκριμένη μελέτη θίγει τα θέματα της κοινωνικής και της χωρικής σχέσης μεταξύ των σύγχρονων μορφών αθλητισμού και του δημόσιου χώρου. Έτσι ο δημόσιος χώρος υπόκειται σε διαδικασίες σχεδιασμού και αναδημιουργίας ανάλογα με τις σχέσεις αυτές. Αυτές οι διαδικασίες θα δημιουργήσουν φιλικές και ενεργές σχέσεις με τους χρήστες των δημόσιων αυτών χώρων.





## Ταξινόμηση και χαρακτηριστικά

Για να τονιστούν τα αρχιτεκτονικά χαρακτηριστικά των δημόσιων χώρων που ενεργοποιούν τους κατοίκους της πόλης πρέπει να αναγνωρισθούν οι τάσεις που αυτοί έχουν στον αθλητισμό και την αναψυχή. Οι τάσεις αυτές μπορεί να ποικίλουν ανάλογα με την ηλικία, τις φυσικές ικανότητες, το γένος, το φύλο, την οικογενειακή κατάσταση. Αυτοί αν και δεν είναι αντιπροσωπευτικοί για κάθε χρήστη, επηρεάζουν πάρα πολύ τον τρόπο που σχεδιάζουμε δημόσιους χώρους και αθλητικές εγκαταστάσεις. Οι έφηβοι για παράδειγμα ίσως χρησιμοποιήσουν τους χώρους αυτούς σε διαφορετικές στιγμές μέσα στη μέρα από ότι οι μεγαλύτεροι σε ηλικία. Για να οριστεί η σχέση μεταξύ των δραστηριοτήτων από τους κατοίκους της πόλης και τα χαρακτηριστικά των δημόσιων χώρων πραγματοποιήθηκε μια διπλή ταξινόμηση.

Η πρώτη θα χωρίσει τους χώρους δραστηριοτήτων σε επίσημους και ανεπίσημους.

Η δεύτερη θα υπολογίσει την ηλικία και τις δυνατότητες που έχει ο καθένας.





**Επίσημοι χώροι:** Αυτοί οι χώροι περιλαμβάνουν χώρους και εγκαταστάσεις που έχουν σχεδιαστεί για άθληση και αναψυχή, αναφερόμενες εξ' αρχής στην σωματική δραστηριότητα. Αυτή η μελέτη δεν θα λάβει υπόψη τις επαγγελματικές εγκαταστάσεις αθλητισμού αλλά τους δημόσιους υπαίθριους χώρους άθλησης και παιδικές χαρές, τις πορείες ποδηλάτων, τα πάρκα skate και τα πάρκα γενικότερα αλλά και τους πεζόδρομους. Οι χρήστες αυτών αναφέρουν θετικά και αρνητικά χαρακτηριστικά ως προς τα χωρικά και λειτουργικά χαρακτηριστικά τους.

Τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά για αυτούς ήταν: η εγγύτητα με τον τόπο κατοικίας τους, να συνοδεύονται από πράσινο, οι χωρικές συνδέσεις με ποδηλατόδρομους και άλλους χώρους αναψυχής και οι πολλαπλές λειτουργίες. Οι χώροι αυτοί πρέπει επίσης να έχουν μια μορφή κοινωνικοποίησης στον χώρο τους, που θα χρησιμοποιείται από τους κατοίκους της πόλης σαν τόπος συνάντησης που εκτός από αθλητικό εξοπλισμό θα έχει παγκάκια, καθίσματα και στέγαστρα για την προστασία από τον ήλιο και τη βροχή. Όμως πολλές φορές ορισμένες κοινωνικές ομάδες απωθούνται από αυτά τα μέρη λόγω των πολλών παρατηρητών που τους προκαλούν έλθειψη ιδιωτικότητας ή οικειότητας την ώρα που πραγματοποιούν τις ασκήσεις τους.





## Ανεπίσημοι χώροι δραστηριοτήτων

Σε μια πόλη η σωματική άσκηση μπορεί να πραγματοποιείται και σε μέρη που δεν υπάρχουν αποκλειστικά για αθλητικές χρήσεις. Οι κατηγορίες ανεπίσημων χώρων είναι:

(1) Φυσικές δραστηριότητες όπως το **σκεϊτμπορντ, το ποδήλατο και το παρκούρ** πραγματοποιούνται σε δημόσιους χώρους όπως πλατείες, δρόμους και πάρκα και χρησιμοποιούν τα αρχιτεκτονικά τους στοιχεία και τα διάφορα στοιχεία του κτιρίου όπως: κιγκλιδώματα, σκάλες, τοίχους, ράμπες, πάγκους, λαμπτήρες δρόμου ή και κολώνες.

Αν και όλες αυτές οι δραστηριότητες δεν γίνονται εύκολα αποδεκτές φαίνεται πως πραγματοποιούνται όλο και περισσότερο μέσα στην πόλη.

(2) Η δεύτερη κατηγορία περιλαμβάνει χώρους όπως **πάρκα για σκεϊτ και διαδρομές ποδηλάτων** κάτω από γέφυρες ή αυτοκινητόδρομους. Άλλες δραστηριότητες σε τέτοιους χώρους μπορούν να είναι η αναρρίχηση, το παρκούρ, το brake dance. Το σημαντικό με αυτούς τους χώρους είναι ότι υπάρχει η δυνατότητα ανάπτυξης και άλλων δραστηριοτήτων όπως καλλιτεχνικές και μουσικές. Παρά τη δημοτικότητα τέτοιων δραστηριοτήτων υπάρχει η τάση για εισαγωγή προστατευτικών αρχιτεκτονικών τμημάτων στους χώρους που πραγματοποιούνται δημιουργώντας αποστασιοποίηση και αποκλεισμό ορισμένων κοινωνικών ομάδων κάτι το οποίο δεν πρέπει να συμβαίνει σε ένα δημόσιο χώρο ο οποίος απευθύνεται σε όλες αυτές τις ομάδες.

Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι το **Szaber Bowl** που είναι ένα πάρκο για σκεϊτ στην Βαρσοβία κάτω από τη γέφυρα Poniatowski. Λειτουργεί στη δομή ενός μη τελειωμένου εμπορικού κέντρου με την έγκριση της δημοτικής κυβέρνησης. Οι χρήστες αυτού έχουν δημιουργήσει τους δικούς τους κανόνες για να εξασφαλιστεί η τάξη και η ασφάλεια.

Η ιδιαιτερότητα αυτού του μέρους είναι η γέφυρα η οποία λειτουργεί στην συγκεκριμένη περίπτωση σαν οροφή για το πάρκο σκεϊτ και κάνει δυνατή τη χρήση του σχεδόν σε οποιαδήποτε στιγμή του χρόνου.

Εικ. 44





**Εφηβοι-νέοι:** Αυτή η ηλικιακή ομάδα χαρακτηρίζεται από την τάση άρνησης του κόσμου των παιδιών και εκφράζεται σε μεγάλο βαθμό με την πραγματοποίηση εναλλακτικών δραστηριοτήτων όπως: σκεϊτμπορντ, σκούτερ, παρκούρ.

Οι έφηβοι σε μια αναζήτηση για μέρη όπου μπορούν να πραγματοποιήσουν τις δραστηριότητές τους μπορεί να τις πραγματοποιήσουν ακόμα και σε αστικά σημεία στην πόλη τα οποία δεν είναι σχεδιασμένα για άθληση. Παίζουν τη δική τους μουσική και χρησιμοποιούν τα δικά τους στοιχεία στο χώρο και έχουν ακόμα και το δικό τους φωτισμό για να μπορούν να πηγαίνουν σε αυτά τα μέρη ακόμα και τη νύχτα.

Είναι απαραίτητο να υπολογισθούν οι ιδιαίτερες ανάγκες των παιδιών αυτών και να ληφθούν υπόψη στην σχεδιαστική διαδικασία των επίσημων δημόσιων χώρων με το να επιτρέπεται στους νέους να οργανώσουν τον δικό τους χώρο εκεί ανάλογα και με τις ανάγκες τους. Για αυτό το λόγο η συμμετοχή των ίδιων στον σχεδιασμό και στην κατασκευή θα τους δώσει την δυνατότητα να βρίσκονται σε αυτά τα μέρη σαν οικοδεσπότες και όχι σαν καλεσμένοι κάνοντάς τους να αισθάνονται ότι έχουν ενεργό αντίκτυπο στους χώρους που είναι σημαντικοί για αυτούς. Αυτή η διαδικασία θα βοηθήσει στο να έρθουν πιο κοντά με την περιοχή τους και να τη σέβονται περισσότερο.

Εικ. 45



Εικ. 46

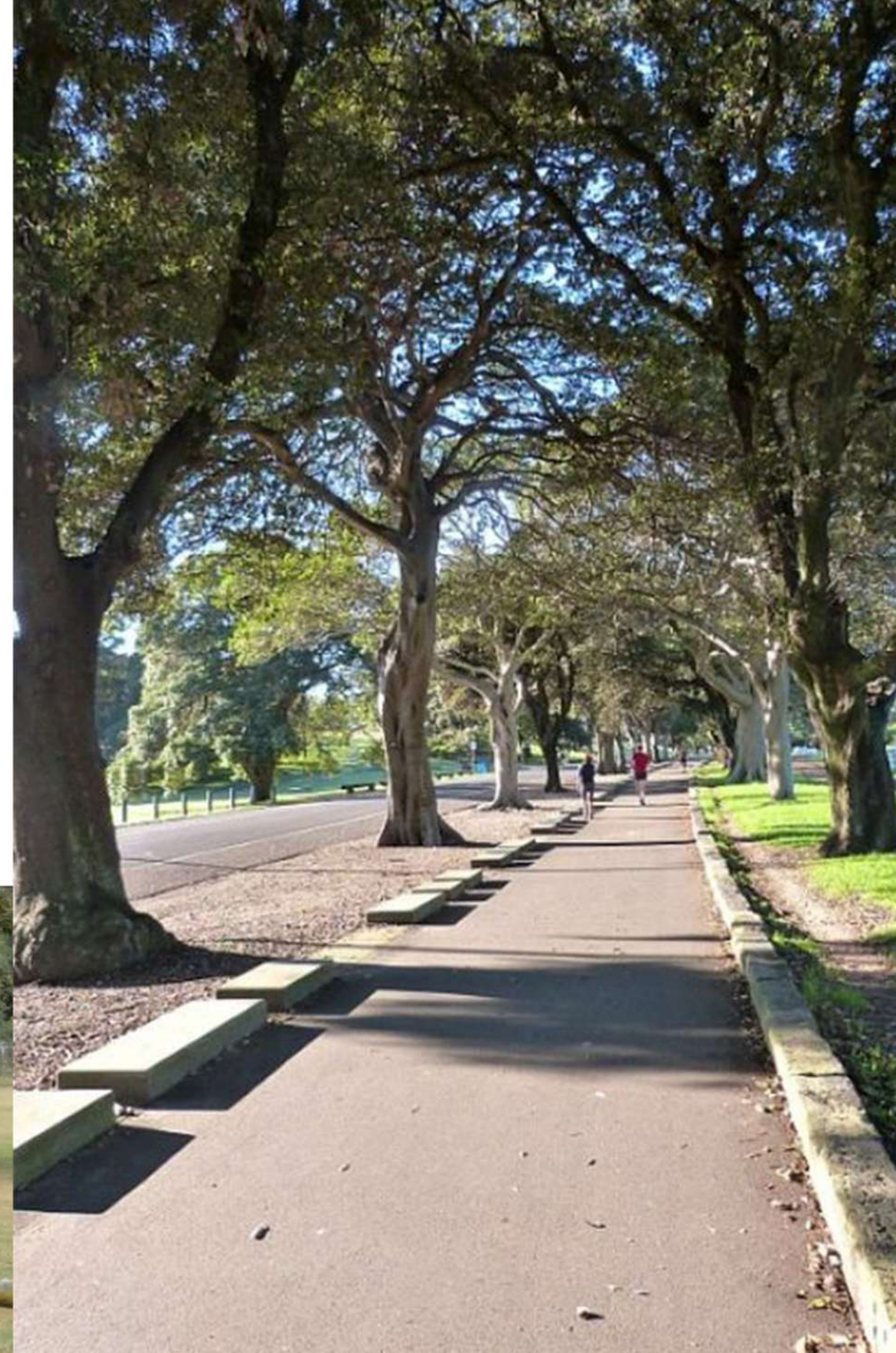




**Ενήλικες:** Τα πιο συνηθισμένα δημόσια μέρη γυμναστικής για του ενήλικες είναι τα γήπεδα, τα πάρκα, υπαίθρια 'γυμναστήρια', διαδρομές για ποδήλατα, περπάτημα ή τρέξιμο. Ο πιο συνηθισμένος λόγος που κάνει τους ανθρώπους να μην πραγματοποιούν σωματική άσκηση στην καθημερινότητα τους είναι η έλλειψη χρόνου. Αυτό σημαίνει πως οι χώροι άθλησης θα πρέπει να βρίσκονται σε κοντινή απόσταση από την κατοικία τους.

Άλλοι προβληματισμοί που δημιουργούνται από τους ενήλικες είναι η έλλειψη χώρων στάσης, η έλλειψη φωτισμού και πρασίνου αλλά και η υπερβολική ορατότητα από άλλους χρήστες. Συγκεκριμένα στο γυναικείο φύλο παρατηρείται πολύ η ανάγκη για το αίσθημα της οικειότητας στους χώρους άσκησης. Αυτό που έχουν ανάγκη οι ενήλικες είναι το κίνητρο, συναθλητές για την πραγματοποίηση κοινών ασκήσεων, έναν αρχηγό, και οργανωμένες δραστηριότητες κοντά στην κατοικία τους.

Ενα παράδειγμα καλά οργανωμένων δραστηριοτήτων σε δημόσιο χώρο βλέπουμε στην Αυστραλία, όπου ομάδες γυναικών από την ίδια κοινωνία ή γειτονιά κάνουν ομαδικές ασκήσεις στη φύση και να απασχολήσουν τα παιδιά τους. Τα δέντρα και η ησυχία που επικρατεί, δημιουργούν ευνοϊκές συνθήκες και για τα παιδιά, τα οποία μπορούν είτε να παίζουν είτε να κοιμηθούν στο πάρκο, ενώ οι μητέρες τους μπορούν να αθλούνται σε ομάδες.





**Ηλικιωμένοι (70+):** Η σωματική άσκηση για τους ανθρώπους προχωρημένης ηλικίας έχει άμεσο αντίκτυπο στην φυσική, πνευματική και νοητική τους κατάσταση.

Πέρα από τις συνηθισμένες σωματικές ασκήσεις μπορούν να προστεθούν στο πρόγραμμα τους ασκήσεις ισορροπίας για την προστασία τους από πτώσεις, ασκήσεις συντονισμού και άλλες ασκήσεις ενδυνάμωσης των μυών που βοηθούν τους ηλικιωμένους να ανέβουν ανηφόρες ή σκάλες και να εκτελέσουν απαιτητικές οικιακές εργασίες.

Οι ομαδικές δραστηριότητες προωθούν την διατήρηση παλαιών φιλιών αλλά και τη δημιουργία νέων ενώ δίνουν την αίσθηση ότι είναι μέρος της κοινότητας το οποίο είναι σημαντικό για αυτούς που είναι μόνοι στο σπίτι ή μακριά από τις οικογένειές τους.

Οι εγκαταστάσεις άθλησης για τους ηλικιωμένους πρέπει επομένως να σχεδιαστούν έτσι ώστε να επιτρέπουν στους χρήστες τους να παραμένουν σε επαφή, να βλέπουν ο ένας τον άλλον και να συνομιλούν. Η ενσωμάτωση είναι ένα πολύ σημαντικό ζήτημα σε αυτήν την ηλικιακή ομάδα.

Εκτός από τις αυστηρά σωματικές ασκήσεις, η αναψυχή και η χαλάρωση έχουν μεγάλη σημασία ενώ οι ασκήσεις που έχουν να κάνουν με: το περπάτημα, το τρέξιμο, την ποδηλασία σε πράσινες περιοχές, την θέαση άλλων ανθρώπων και την συμμετοχικότητα στον συνολικό βίο της κοινότητας.

Για τους παραπάνω λόγους είναι απαραίτητοι οι ασφαλείς πράσινοι σύνδεσμοι μεταξύ των κατοικιών αυτών των ανθρώπων και τις αστικές περιοχές άθλησης.

Σημαντικό είναι να τηρούνται όλες οι αρχές για τον σωστό σχεδιασμό των δημόσιων αυτών χώρων, εννοώντας ότι πέρα από τους ηλικιωμένους θα πρέπει να είναι προσιτοί σε χρήση και από τους νέους αλλά και από άτομα με πιθανά προβλήματα όπως τυφλούς ή κωφούς ή και άτομα με αναπηρικά αμαξίδια ή και άλλες αναπηρίες.

Εικ. 49



Εικ. 50

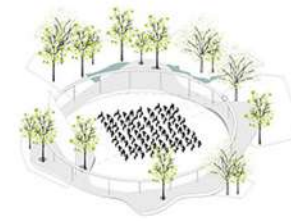




## ΧΩΡΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΟΥ ACTIVE LIVING ΣΕ ΑΣΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Ο σχεδιασμός γειτονιών και κατ' επέκταση, πόλεων, με βασική συνθήκη την προώθηση του ενεργού τρόπου ζωής, οδηγεί στη δημιουργία πόλεων που ευνοούν την υγεία των κατοίκων τους και τις καθιστούν "ζωντανές". Μέσω ψυχαγωγικών και αθλητικών εγκαταστάσεων, πάρκων αλλά και πεζόδρομων, δημιουργείται ένα δίκτυο που ενώνει τις κατοικίες με όλες τις λειτουργίες στην εκάστοτε πόλη ( σχολεία, χώροι εργασίας, καταστήματα κ.α.). Το δίκτυο αυτό αποτελεί τον κύριο τρόπο μετακίνησης των κατοίκων, παρέχοντας ποικίλους τρόπους μεταφοράς μέσω πεζοπορίας, ποδηλασίας αλλά και αυτοκινητόδρομων, σε υποδιαισθητή, όμως, μορφή. Υποστήριξη σε αυτόν τον τρόπο ζωής δείχνει και η παροχή ποδηλάτων πόλης καθώς επίσης και διευρυμένα δίκτυα ποδηλασίας (μεγάλοι ποδηλατόδρομοι) όπου καθιστούν την μετακίνηση σε μακρινότερες πόλεις, δυνατή. Τέλος μέσω δημοσίων χώρων στάθμευσης ποδηλάτων μπορεί ο κάτοικος να κάνει τη χρήση του ποδήλατου πιο οργανωμένα και με μεγαλύτερη ασφάλεια.

Σημαντική είναι και η παροχή χώρων για παιχνίδι, για τα παιδιά. Κάθε γειτονιά και κάθε δρόμος είναι σχεδιασμένος έτσι ώστε να συμπεριλαμβάνει ασφαλείς χώρους για εκτόνωση και παιχνίδι ( παιδικές χαρές, υπαίθριοι πολυχώροι ). Επίσης το αισθητικό κομμάτι στην πόλη έχει κομβικό ρόλο, καθώς ένα καθαρό, ελκυστικό περιβάλλον καλεί τους ανθρώπους να είναι ενεργοί στις γειτονιές τους. Οι χώροι στάσης, η φύτευση σε συνδυασμό με τους πεζοδρόμους και τους ιστορικούς χώρους και τα καταστήματα αποτελούν τη "βιτρίνα" της εκάστοτε πόλης. Τέλος η παροχή πληροφοριών σχετικά με τη διαθεσιμότητα ασφαλών και ευχάριστων ευκαιριών για τη δραστηριοποίηση στην πόλη πραγματοποιείται μέσω ενός διαδραστικού χάρτη που συμπεριλαμβάνει τα πάρκα, τις ποδηλατικές και πεζοδρομημένες διαδρομές, αλλά και τις εγκαταστάσεις που παρέχουν προγράμματα φυσικής άσκησης.



ΑΝΟΙΧΤΟ ΣΙΝΕΜΑ



ΥΠΑΙΘΡΙΟΣ  
ΕΚΘΕΣΙΑΚΟΣ ΧΩΡΟΣ



ΧΩΡΟΣ ΣΥΝΑΓΩΓΩΝ



ΥΠΑΙΘΡΙΑ ΑΓΟΡΑ



ΥΠΑΙΘΡΙΕΣ ΣΚΗΝΕΣ  
ΠΑΡΑΣΤΑΣΕΩΝ



ΧΡΗΣΗ ΓΙΑ ΕΠΟΧΙΑΚΕΣ  
ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ



Εικ. 51



## Χαρακτηριστικά χώρων άθλησης

Σαν βασική αρχή για το σχεδιασμό αθλητικών εγκαταστάσεων είναι να διασφαλιστεί ότι δεν θα υπάρχει διαχωρισμός που έχει να κάνει με την ηλικία ή με τις φυσικές ικανότητες. Πρέπει όμως να ληφθούν υπόψη συγκεκριμένες ομάδες ηλικιών και δυνατοτήτων έχουν τα δικά τους συγκεκριμένα χαρακτηριστικά (κινητική ικανότητα, ύψος) τα οποία επηρεάζουν την δημιουργία δημόσιων χώρων άθλησης και αναδιαμόρφωσης.

Οι χώροι όπου συγκεντρώνονται οικογένειες και παιδιά πρέπει να αποτελούν την καρδιά μιας τοπικής κοινότητας, όπου όλα τα μέλη μπορούν να περάσουν τον χρόνο τους. Αυτή είναι μια ζώνη παιχνιδιών, κινήσεων και διαφορετικών δραστηριοτήτων που διαμορφώνουν την φαντασία. Θα πρέπει να αποτελεί ένα χώρο όπου τα παιδιά ενεργοποιούν τις φυσικές και τις πνευματικές τους ικανότητες, δημιουργώντας διαφορετικές μορφές ελεύθερου παιχνιδιού. Μέσα από το παιχνίδι και από τον κοινωνικό, φυσικό και ευρηματικό χαρακτήρα των παιδιών, αυτά να μπορούν να μάθουν και για την κοινότητα στην οποία βρίσκονται. Ένα σημαντικό στοιχείο επίσης είναι ότι στα πρώτα τους χρόνια τα παιδιά συνοδεύονται πάντα από τους γονείς τους. Αυτό σημαίνει ότι ο σχεδιασμός της παιδικής χαράς θα πρέπει να παρέχει στους ενήλικες την δυνατότητα να έχουν εύκολα πρόσβαση στο παιδί τους να το εκπαιδεύουν και να το συμβουλεύουν για το παιχνίδι. Θα πρέπει επίσης να τα ωθεί να πραγματοποιούν φυσική άσκηση από μόνα τους. Μια πολύ κακή περίπτωση είναι όταν τα παιδιά παίζουν και οι γονείς κάθονται στα γύρω παγκάκια και τα παρατηρούν. Αυτό πρέπει να αποφευχθεί και μέσα από τον κατάλληλο σχεδιασμό καθώς τα παιδιά επηρεάζονται σε μεγάλο βαθμό από την συμπεριφορά των γονέων τους.

Ακόμα μια τάση στη σχεδίαση πολυλειτουργικών παιδικών χαρών είναι η χρήση φυσικών υλικών όπως πέτρα, ξύλο, νερό και φυτά για να διδαχθεί η σημασία που έχει η επαφή με το φυσικό περιβάλλον. Φαίνεται γενικότερα πως η χρήστες μιας παιδικής χαράς η οποία έχει περισσότερα φυσικά χαρακτηριστικά είναι δύο φορές περισσότερο ενεργοί από μια παραδοσιακή παιδική χαρά.





Οι αναλύσεις των αναγκών των διαφορετικών κοινωνικών ομάδων δείχνουν την μεγάλη ποικιλία και διαφορετικότητα μεταξύ των ομάδων αυτών. Μερικά από τα επιθυμητά χαρακτηριστικά των δημόσιων χώρων έχουν προκύψει από όλες αυτές τις ανάγκες. Προφανώς δεν είναι δυνατόν να καλυφθούν όλες αυτές οι ανάγκες στους δημόσιους χώρους που δημιουργούνται όμως ο στόχος είναι να δημιουργηθούν χώροι που θα μπορούν να ικανοποιούν την κάθε ομάδα.

Αυτή η συνύπαρξη των παγκόσμιων αναγκών πρέπει να είναι φυσική. Δεν είναι δυνατό πάντα οι ανάγκες της κάθε ομάδας να ικανοποιούνται αλλά είναι σημαντικό να σιγουρευτεί ο αρχιτεκτονικός χαρακτήρας από τις εγκαταστάσεις που προτείνονται αλλά και οι δραστηριότητες να εξυπηρετούν όσο το δυνατόν περισσότερους χρήστες γίνεται.

Το συμπέρασμα ότι μια από τις λειτουργίες του δημόσιου χώρου είναι το να ενεργοποιεί σωματικά τους χρήστες βασίζεται και στην παραδοχή ότι θα πρέπει να υπάρξει ανοχή σε ορισμένες συμπεριφορές και όχι αποκλεισμός. Αντι δηλαδή για τα σήματα απαγόρευσης προς ορισμένους χρήστες (όπως "απαγορεύεται το skateboarding, το παρκούρ ή η μπάλα) είναι καλύτερο να υπάρχει συμβιβασμός και να λαμβάνεται υπόψη κάποιος χώρος και για αυτές τις ανάγκες από τους σχεδιαστές αλλά και η δυνατότητα συμμετοχής αυτών των χρηστών στο σχεδιασμό. Οι λύσεις συμβιβασμού που ήδη επικρατούν όπως για παράδειγμα στην Βαρσοβία επιβεβαιώνουν ότι αν όλες οι ομάδες χρηστών σέβονται τις ανάγκες του καθενός, θα κατανοούν και θα σέβονται περισσότερο ο ένας τον άλλον.

Το να λειτουργούν όλοι μαζί αυξάνει την ποιότητα του δημόσιου χώρου και μπορεί να εμβαθύνει τις σχέσεις μεταξύ γειτόνων, να ισχυροποιήσει την ταυτότητα των ανθρώπων με τον τόπο κατοίκησης τους και σε χωρική και σε κοινωνική έννοια αλλά και να παρέχει την δυνατότητα δημιουργίας ενός σημαντικού κοινωνικού χώρου μέσα από την διαδικασία ένωσης. Είναι επίσης πολύ σημαντικό να ενσωματωθούν στους δημόσιους χώρους προγράμματα τα οποία θα αυξήσουν την συμμετοχή όλων των ηλικιακών ομάδων σε διάφορες μορφές σωματικής άσκησης.

Στους δημόσιους χώρους που πραγματοποιούνται δραστηριότητες που ενεργοποιούν και ενώνουν τους ανθρώπους, όλοι πρέπει να αντιμετωπίζονται με ισότητα.

Οι σημαντικότεροι αρχιτεκτονικοί παράγοντες που θα πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά τον σχεδιασμό των δημόσιων περιλαμβάνουν αισθητικά ωραία και ενδιαφέροντα χρώματα ικανοποιώντας τις ανάγκες όλων των χρηστών χωρίς να διαχωρίζονται αυτές των παιδιών από τους ενήλικες ή το αντίστροφο. Επιπλέον πρέπει να σημειωθεί ότι παρά όλο τον σεβασμό που πρέπει να δειχθεί σε όλα τα στοιχεία του δημόσιου χώρου, πολλά από αυτά τα στοιχεία μπορεί πολλές φορές να χρησιμοποιηθούν με ανεπίσημο τρόπο. Αλλά επιθυμητά στοιχεία που θα ενεργοποιήσουν τους δημόσιους χώρους για σωματική άσκηση είναι:

(1): Η εγγύτητά τους με τον τόπο κατοικίας.

(2): Τη σύνδεσή τους σε ένα συνεκτικό σύστημα που επιτρέπει την συνεχή επικοινωνία μεταξύ διαφορετικών περιοχών της πόλης.

(3): Στάσεις ποδηλάτων και θέσεις στάθμευσης για μια ποικιλία οχημάτων, ειδικά κοντά σε σχολεία, σε περιοχές δραστηριοτήτων και σε στάσεις δημόσιων συγκοινωνιών, για τη διευκόλυνση και την ασφάλεια.

(4): Πολυλειτουργικότητα και ποικιλομορφία της αρχιτεκτονικής και των εγκαταστάσεων που ενθαρρύνουν το ευρύτερο φάσμα χρηστών όλων των ηλικιών και επιπέδων φυσικής κατάστασης να πραγματοποιήσουν σωματική δραστηριότητα, και με τρόπο που ίσως δεν προβλέπεται απαραίτητα από τους σχεδιαστές.

(5): Η προσαρμογή τους στο περιβάλλον του δημόσιου χώρου αλλά και στο γύρω τοπίο, εισάγοντας το πράσινο και παρέχοντας περιοχές εύκολα προσβάσιμες.

(6): Τη δυνατότητα χρήσης τους όλο το χρόνο, μέρα και νύχτα, σε όλες τις καιρικές συνθήκες χάρη στη στέγη, το φωτισμό και άλλα αρχιτεκτονικά στοιχεία που προστατεύουν από τον άνεμο, τον ήλιο, τη βροχή ή το χιόνι.





## Αθλητισμός στον χώρο εργασίας

Σήμερα όλο και περισσότεροι υπάλληλοι θέλουν να ασχολούνται με τα αθλήματα καθημερινά με τους συναδέλφους τους. Συγκεκριμένα σχεδόν το 80% θέλει να το κάνει αυτό τακτικά. Παρά ολά αυτά, μόνο το 7% των επιχειρήσεων σήμερα ενθαρρύνει τους υπαλλήλους τους να πραγματοποιούν άθληση στην εργασία τους. Επιχειρείται λοιπόν, να γίνει μια έρευνα γιατί υπάρχει τόσο μεγάλη αντίθεση στο τι λέγεται και στο τι γίνεται στην πράξη. Τα οφέλη του αθλητισμού είναι τεράστια στην ποιότητα ζωής και συνεπώς στο χώρο εργασίας, ιδιαίτερα στη διαχείριση του άγχους και στην ενίσχυση του ομαδικού πνεύματος.

Στις 12 Δεκεμβρίου 2019, κυκλοφόρησε τελικά ένα ενημερωτικό δελτίο που ενθαρρύνει τις επιχειρήσεις να προσφέρουν ορισμένες μορφές άσκησης σε καθημερινή βάση στους υπαλλήλους τους. Ο τίτλος θέματος του εγγράφου αναφέρει: «Δώστε στους εργοδότες το δικαίωμα να παρέχουν στους υπαλλήλους τους χώρους ή εξοπλισμό για να ενθαρρύνουν την πρακτική του αθλητισμού εντός των επιχειρήσεων». Ως εκ τούτου, μια επιχείρηση που προσφέρει στους εργαζόμενους πρόσβαση σε αθλητικό εξοπλισμό και σωματικές δραστηριότητες με έναν εκπαιδευτή δεν θα χρειάζεται πλέον να καταβάλλει κοινωνικές χρεώσεις για αυτά τα έξοδα. Με άλλα λόγια, αυτό το μέτρο θα επιτρέψει στους υπαλλήλους να βάλουν τον αθλητισμό στην εταιρεία τους.

Ο «αθλητισμός στο χώρο εργασίας» μπορεί να έχει πολλές διαφορετικές μορφές. Είναι επίσης σημαντικό να κατανοήσουμε τη μεγαλύτερη εικόνα αυτής της έννοιας. Ουσιαστικά, το «αθλήματα στο χώρο εργασίας» αναφέρεται στην πρακτική του αθλητισμού εντός του ιδρύματος, αλλά και σε αθλητικές δραστηριότητες που διοργανώνονται εκτός της επιχείρησης. Μπορεί αυτό να είναι ομαδικές τάξεις, που δίδονται από έναν προπονητή εκτός του χώρου εργασίας του υπαλλήλου.



Από αυτήν την άποψη, τα πιο δημοφιλή αθλήματα είναι η γιόγκα, οι διατάσεις και το τρέξιμο. Οι επιχειρήσεις μπορούν επίσης να παρέχουν χώρο γυμναστηρίου εντός των εγκαταστάσεων της επιχείρησης όπου αυτό είναι δυνατόν όπως ένα γήπεδο ποδοσφαίρου εσωτερικού χώρου ή ένα μποξ. Μερικές φορές, η δομή της επιχείρησης δεν ενδείκνυται για έναν χώρο που προορίζεται ειδικά για τον αθλητισμό είτε γιατί ο χώρος είναι πολύ μικρός είτε γιατί γενικά δεν είναι κατάλληλος.

Αναζητώντας λύση στο πρόβλημα αυτό ορισμένες επιχειρήσεις αποφασίζουν να μοιραστούν τους χώρους τους και τον εξοπλισμό τους εάν αυτό είναι στην ευχέρεια τους. Ορισμένα δημόσια κτίρια όπως δημαρχεία και τοπικές κυβερνήσεις επιτρέπουν στις επιχειρήσεις να χρησιμοποιούν τους υπαίθριους χώρους τους για άθληση και τις αθλητικές τους αίθουσες.

### **Τα οφέλη του αθλητισμού στο χώρο εργασίας για την ίδια την επιχείρηση.**

Για μια επιχείρηση, ο αθλητισμός στο χώρο εργασίας φαίνεται να οδηγεί σε μέχρι και 14% βελτίωση του καθαρού κέρδους των συνεργατών σε σύγκριση με υπάλληλους που περιορίζονται αυστηρά στα γραφεία τους. Ένας υπάλληλος ο οποίος αθλείται μεγιστοποιεί την σωματική του αλλά και την πνευματική του ικανότητα. Έτσι μειώνονται και οι αναρρωτικές άδειες αλλά και οι απουσίες στον χώρο εργασίας. Οι υπάλληλοι νιώθουν πιο σίγουροι πιο συνεργάσιμοι, διαχειρίζονται καλύτερα τον χρόνο τους, έχουν περισσότερη πειθαρχία στις υποχρεώσεις τους ενώ ενισχύεται το ομαδικό πνεύμα τους.

Προχωρώντας σε αποτελέσματα συγκεκριμένης έρευνας οι αριθμοί δείχνουν πως ο αθλητισμός στο χώρο εργασίας κερδίζει ομόφωνη υποστήριξη από τους εργαζομένους που το εφαρμόζουν. Το 94% των εργαζομένων που ασχολούνται με τον αθλητισμό είναι ικανοποιημένοι, στο 58% βλέπουμε η δραστηριότητα να ανταποκρίνεται στις προσδοκίες τους, στο 19% επιτυγχάνεται χαλάρωση ενώ στο 14% είναι ευγερgetικό για την υγεία τους.

Περίπου 8 στους 10 εργαζομένους ισχυρίζονται ότι ο αθλητισμός βελτιώνει την υγεία και την ευημερία των εργαζομένων τους, επιτρέπει την ένταξη στην εταιρεία, ενισχύει το ομαδικό πνεύμα, συμβάλλει στην καλύτερη διαχείριση του άγχους και αναπτύσσει μια αίσθηση ότι είσαι πραγματικά μέλος της επιχείρησης.



Εικ. 54



I



## Tempelhof park

Η σχεδίαση για την ενθάρρυνση περισσότερης σωματικής άσκησης στις πόλεις δεν σημαίνει απαραίτητα να ξεκινήσει κανείς από το μηδέν και να δημιουργήσει ένα καινούριο πλάνο από το πουθενά. Μια πολύ κομβική παρέμβαση είναι στις εγκαταλειμμένες βιομηχανικές περιοχές που είναι σε ανάγκη αναδιαμόρφωσης και στις οποίες η δημιουργία νέων μονοπατιών και δραστηριοτήτων μπορεί να λειτουργήσει κομβικά για μεγαλύτερη αναδιαμόρφωση. Σαν παράδειγμα έχουμε το **Tempelhof** στο Βερολίνο, όπου η περιοχή στην οποία παλιά βρισκόταν ένα αεροδρόμιο και μετατράπηκε σε ένα μεγάλο πάρκο. Στο πάρκο αυτό, υπάρχουν πολλές ευκαιρίες και εγκαταστάσεις για σωματική άσκηση όπως είναι τα παιχνίδια με μπάλα, τα ρολερς, το περπάτημα και η ποδηλασία. Αυτά βλέπουμε να συνυπάρχουν με άλλες πιο παθητικές περιοχές, όπως βλέπουμε στο πάρκο χώρους για μπαρμπεκιου και όλες οι δραστηριότητες αυτές μαζί, κάνουν το πάρκο ελκυστικό σε πολλές διαφορετικές ομάδες ανθρώπων. Αυτού του είδους οι παρεμβάσεις είναι κατάλληλες για όλες τις πόλεις αλλά είναι περισσότερο ταιριαστές όπου οι πόροι είναι μειωμένοι και η κατάλληλη διαχείριση των οικονομικών της πόλης είναι απαραίτητη.

Εικ. 56



Εικ. 57



Εικ. 55



## Sociopolis, Βαλένθια

Η προσβασιμότητα είναι απαραίτητη για την ενθάρρυνση των ανθρώπων για άσκηση. Η συνέχεια και το εύρος μιας αργής κυκλοφοριακής διαδρομής αλλά και μια ασφαλή και ελκυστική σχεδίαση ενός δημόσιου χώρου πρέπει να θεωρούνται σημαντικά. Η θέσεων πάρκινγκ για ποδήλατα αλλά και θέσεων πάρκινγκ γενικότερα είναι πολύ σημαντική. Ο αθλητισμός και η κατανομή αποτελούν τους κεντρικούς πυλώνες του αστικού σχεδίου Sociopolis στη Βαλένθια. Αυτά τα προγράμματα αποτελούν το κέντρο σε μια νέα περιοχή. Τα αθλήματα είναι για τους κατοίκους άμεσα προσβάσιμα και σε κοντινή απόσταση.

Το έργο Sociopolis δημιουργήθηκε για να διερευνήσει τη δυνατότητα δημιουργίας ενός "κοινού οικότοπου" που θα ενθάρρυνε μεγαλύτερη κοινωνική αλληλεπίδραση μεταξύ των κατοίκων του. Το Sociopolis προωθεί την αστικότητα χωρίς να παίρνει την παραδοσιακή αστική μορφή μιας πόλης. Προωθεί τις κοινωνικές σχέσεις, την αλληλεπίδραση μεταξύ των ανθρώπων, την ανάμειξη λειτουργιών και την δημιουργία πράσινων ζωνών. Το Sociopolis δεν γυρνά την πλάτη στην αρδευόμενη γεωργική γη έξω από τη Βαλένθια αλλά δημιουργεί έναν αστικό σύνδεσμο ο οποίος θα λειτουργήσει σαν "προ-πάρκο" για την σύνδεση της αγροτικής περιοχής της Χουερτα με τη Βαλένθια.

Η γειτονιά επίσης θα προωθήσει την κοινωνική αλληλεπίδραση και το αίσθημα την κοινότητας με τρόπους όπως παροχή αθλητικών εγκαταστάσεων όπως γήπεδο ποδοσφαίρου, στίβο, χώρους παιχνιδιού και χώρους σκειτ.





## Βαρκελώνη

### Ανακτώντας τον δημόσιο χώρο για το κοινό

Η Βαρκελώνη είναι ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα ανανέωσης για το πώς να επικεντρωθεί κανείς στον δημόσιο χώρο σαν παράγοντα για αλλαγή στην πόλη. Όλα ξεκίνησαν με την επιθυμία να χτιστεί μια νέα κουλτούρα για την πόλη.

Το 1982 ο ασχρησιτέκτονας Oriol Bohigas, ξεκίνησε μια καινούρια στρατηγική αστικού σχεδιασμού, στην οποία τόνισε την ανάγκη για αισθητές αλλαγές στον τρόπο ζωής των κατοίκων της Βαρκελώνης. Το εργαλείο εξ' ολοκλήρου ένα σχέδιο αλλά μια στρατηγική εφαρμογής διάφορων έργων για το δημόσιο χώρο μέσα στην πόλη, συμπεριλαμβανομένων των πιο υποβαθμισμένων γειτονιών. Σύμφωνα με το σχέδιο η κάθε γειτονιά θα πρέπει να έχει το δικό της "αστικό σαλόνι" και κάθε περιοχή το δικό της τοπικό πάρκο, όπου οι πολίτες θα μπορούν να συναντιούνται και τα παιδιά να παίζουν. Χαρακτηριστικό της πολιτικής του αστικού χώρου της Βαρκελώνης είναι ότι οι δημόσιοι χώροι αναπτύσσονται με βάση τις ανάγκες της κοινότητας για κοινωνικοποίηση οπότε και δημιουργούνται μέρη συνάντησης σε αντίθεση με τα κοινότυπα πρότυπα δημιουργίας κίνησης στις πόλεις. Έτσι οι δημόσιοι χώροι άρχισαν να δημιουργούνται κυρίως με την απομάκρυνση παλαιών και κατεστραμμένων κτιρίων κατοίκησης ή βιομηχανικών κτιρίων.

Κατά την περίοδο 1980–2000 η εικόνα της πόλης άλλαξε ριζικά, κάτι το οποίο είχε σαν αποτέλεσμα να τεθούν τα θεμέλια για μια ελκυστική πόλη στην οποία οι κάτοικοι επιλέγουν αυθόρμητα να περνούν χρόνο στους υπαίθριους χώρους της και όπου η λειτουργία του δημόσιου χώρου είναι ευρέως γνωστή.

"Θέλουμε αυτοί οι δημόσιοι χώροι να είναι μέρη όπου κάποιος θα μπορεί να πραγματοποιεί κάθε δικαίωμα του ως πολίτης: η έκφραση, η συμμετοχή σε δραστηριότητες, στον πολιτισμό, στην φυσική άσκηση, το δικαίωμα να μπορεί κανείς να αξιοποιήσει με πολλούς τρόπους τον ελεύθερο του χρόνο.

Εικ. 60



Εικ. 61





## Ο δρόμος ως δημόσιος χώρος

Ο ανοιχτός χώρος στις πόλεις αποτελεί μειονότητα. Οι δρόμοι συνήθως καλύπτουν το 25–30% της πόλης και το 80% του ανοιχτού χώρου. Αυτό κάνει τους δρόμους σημαντικά μέρη για επένδυση και αξιοποίηση αλλά δείχνει επίσης ότι οι δρόμοι πρέπει να καλύπτουν περισσότερες ανάγκες από μια την ίδια στιγμή. Πρέπει να λειτουργούν ως διάδρομοι μεταφοράς για τα αυτοκίνητα, αλλά και να αποτελούν ένα τόπο στον οποίο οι άνθρωποι μπορούν να κοινωνικοποιούνται.

Ένας καλός δρόμος για περπάτημα είναι επίσης ένας καλός δρόμος για κάποιον να σταματήσει ή να κάτσει για κοινωνικοποίηση. Αν και οι άνθρωποι που κάθονται δεν θα πραγματοποιούν σωματική άσκηση θα αποτελούν μια κοινωνική παρουσία και μια ανεπίσημη μορφή παρατήρησης, κάτι το οποίο θα κάνει τους ανθρώπους στους δρόμους αυτούς να αισθάνονται πιο ασφαλείς και κατ' επέκταση θα δημιουργούν ένα ευχάριστο περιβάλλον για περπάτημα ή τρέξιμο σε αντίθεση με κάποιο άλλο που θα είχε έλλειψη σε κοινωνικά ερεθίσματα. Εάν ευπρόσδεκτο περιβάλλον για τους κατοίκους εξαρτάται επίσης και από τα κτίρια που υπάρχουν στον δρόμο. Η σχεδίαση με βάση τις ανθρώπινες αισθήσεις επιβάλλει μεγάλη προσοχή στον σχεδιασμό των όψεων των κτιρίων. Ο αριθμός των εισόδων, ο βαθμός της λεπτομέρειας και η χρήση του ισόγειου χώρου στα κτίρια, όλα έχουν αντίκτυπο στην ελκυστικότητα του περιβάλλοντος αλλά και στην αντίληψη των αποστάσεων που πρέπει να περπατήσουν.

Όσο αφορά την αλληλοσυνήπαρξη δραστηριοτήτων και προγραμμάτων, η σωματική άσκηση μπορεί να πραγματοποιείται σε μέρη όπου πραγματοποιούνται και άλλες δραστηριότητες αλλά και να χρησιμοποιούνται δημόσιοι πόροι οι οποίοι μπορεί να είναι κλειστές προς το κοινό. Η χρήση των σχολικών αυλών σε ώρες εκτός λειτουργίας του σχολείου ή απλά η ενσωμάτωση των υπαίθριων χώρων των σχολείων σε δημόσιους χώρους είναι ένα καλό παράδειγμα χρήσης εγκαταστάσεων πιο αποτελεσματικά και κάνοντας τους χώρους πιο προσιτούς προς τους ανθρώπους. Η συνεχής κίνηση μέσα στην πόλη ξαφνικά θα κάνει τους κατοίκους, είτε παιδιά είτε ενήλικες να ενωθούν αυθόρμητα. Ένα καλό παράδειγμα αποτελούν τα τραμπολίνο στους δημόσιους χώρους. Άλλος καλός τρόπος να γίνει πιο προσιτή η σωματική άσκηση σε ανθρώπους που δεν την πραγματοποιούν καθημερινά είναι η ένωση πολιτισμικών δραστηριοτήτων με αυτών της φυσικής άσκησης.



Στην εικόνα βλέπουμε ένα δημόσιο χώρο στην Κοπεγχάγη, στη Δανία όπου δυνδιάζονται μια αγορά τροφίμων με μια περιστασιακή υπαίθρια αγορά και αθλητικές εγκαταστάσεις την ίδια στιγμή στον ίδιο δημόσιο χώρο.

Κατα τη διάρκεια της ημέρας χρησιμοποιείται σαν σχολική αυλή, αλλά τις επόμενες ώρες της ημέρας και τις μέρες της εβδομάδας γενικότερα, είναι ανοιχτή για χρήση προς όλους.



## Γιατί ποδήλατο;



Η ποδηλασία βελτιώνει τη διαβίωση και την υγεία των πολιτών σε μια πόλη και με διάφορους τρόπους:



### Η ποδηλασία κάνει την πόλη ένα ευχάριστο μέρος διαμονής

Μια υγιέστερη, ασφαλέστερη και λιγότερο μολυσμένη πόλη αποτελεί έναν χώρο που προσφέρει τις ιδανικές συνθήκες διαβίωσης για τους κατοίκους της. Η κοινωνική αλληλεπίδραση των ποδηλατών είναι πιο άμεση, σε σύγκριση με αυτή των υπολοίπων. Η σχέση με το περιβάλλον είναι πιο άμεση. Επιπλέον όφελος, αποτελεί, το ότι ελάχιστο κόστος ανέρχεται πολύ κάτω σε σύγκριση με αυτό ενός μηχανοκίνητου οχήματος. Ενώ, επιτυγχάνεται και η μείωση των ατυχημάτων, αυξάνοντας έτσι την οδική ασφάλεια.



### Προσιτότητα

Η ποδηλασία αποτελεί έναν πιο προσιτό τρόπο μεταφοράς σε σύγκριση με ένα αυτοκίνητο. Η τιμή αγοράς και το κόστος χρήσης ενός ποδήλατου είναι χαμηλότερο από ότι σε άλλες λειτουργίες μεταφοράς, καθιστώντας το προσβάσιμο σε ευρύ φάσμα πολιτών.



### Υγεία

Η τακτική σωματική δραστηριότητα μειώνει το κίνδυνο διαβήτη, ορισμένα είδη καρκίνου, παχυσαρκία και πολλές άλλες ασθένειες (de Hartog, Boogaard, Nijland & Hoek, 2010). Η έρευνά τους έδειξε ότι τα πλεονεκτήματα της ποδηλασίας για την υγεία υπερτερούν των κινδύνων ατυχημάτων και ρύπανσης του περιβάλλοντος από την ποδηλασία. Για κάθε μισό εκατομμύριο άνθρωποι που χρησιμοποιούν ποδήλατο αντί για αυτοκίνητο, το προσδόκιμο ζωής αυξάνεται κατά 3-14 μήνες λόγω της φυσικής δραστηριότητας, ενώ η εισπνεόμενη ατμοσφαιρική ρύπανση και οι κίνδυνοι ατυχημάτων προκαλούν μέσο όρο μείωση 0,8-14 ημερών και 5-9 ημέρες, αντίστοιχα (de Hartog, Boogaard, Nijland, & Hoek, 2010).



### Κίνηση και χώρος στο δρόμο

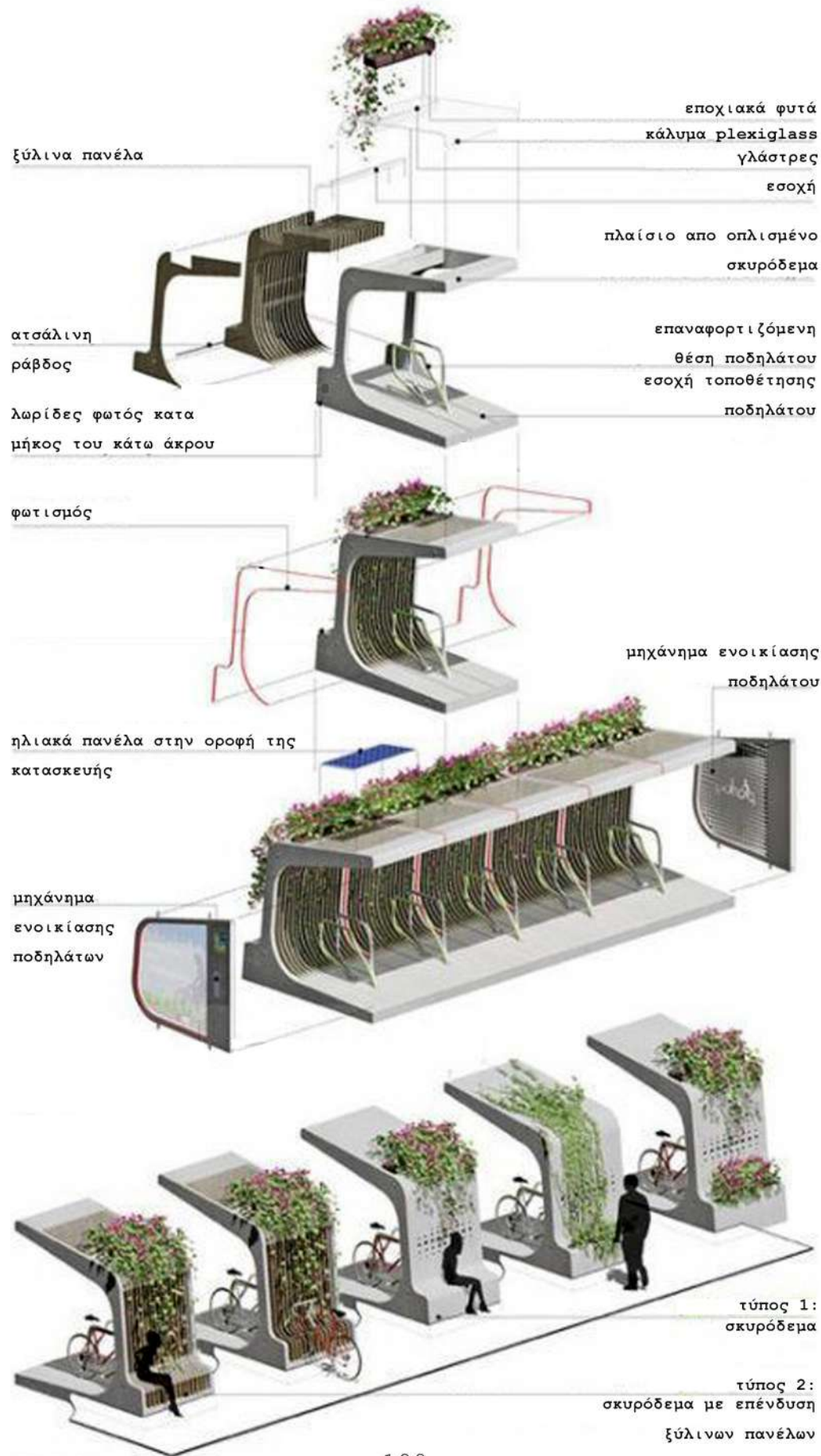
Τα ποδήλατα καταλαμβάνουν λιγότερο χώρο στο δρόμο σε σύγκριση με τα αυτοκίνητα γεγονός που μπορεί να οδηγήσει στην αποσυμφόρηση της κίνησης στους δρόμους. Επίσης, ο απαιτούμενος χώρος στάθμευσης για τα ποδήλατα είναι πολύ μικρότερος σε σχέση με αυτόν των αυτοκινήτων, δίνοντας έτσι τη δυνατότητα στη δημιουργία περισσότερων χώρων εκτονώσεως στο αστικό περιβάλλον.



### Εκπομπές

Τα ποδήλατα δεν εκπέμπουν καθόλου ατμοσφαιρικούς ρύπους, σε αντιθεση με κάθε άλλο μηχανοκίνητο μεταφορικό μέσο, που οι εκπομπές ρύπων είναι μεγάλες. Οι πόλεις λοιπόν καλούνται να μειώσουν τη εκπομπή ατμοσφαιρικών ρύπων με κάθε δυνατό τρόπο. σε όσο μεγαλύτερο βαθμό γίνεται.





## E-BIKES

Μια πρόταση προώθησης του αθλητισμού στην πόλη αποτελεί το ποδήλατο. Τι κι αν, όμως, πηγαίναμε ένα βήμα παρακάτω, εκμεταλλευόμενοι την εξέλιξη της τεχνολογίας και δημιουργούσαμε στο αστικό περιβάλλον, τις συνθήκες για την ανάδειξη του ηλεκτρικού ποδηλάτου; Τα ποδήλατα αυτά, διαθέτουν επαναφορτιζόμενη μπαταρία και έναν μηχανισμό, ο οποίος υποστηρίζει τις μακρινές διαδρομές. Η μέση απόσταση, η οποία καλύπτεται από έναν ποδηλάτη, είναι τα 7,5 χλμ, το e-bike σχεδόν διπλασιάζει την απόσταση αυτή, καθιστώντας την χρήση ποδηλάτου, δυνατή, και για την κάλυψη μεγαλύτερων αποστάσεων. Γενικά, το ηλεκτρικό ποδήλατο μπορεί να αποτελέσει εναλλακτική λύση του αυτοκινήτου στην πόλη, προσδίδοντας μεγαλύτερη ευελιξία στους κατοίκους της. Το ποδήλατο μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για τη μεταφορά εμπορευμάτων. Σε ορισμένες χώρες, η παράδοση δεμάτων, σε περιοχές με υψηλή κυκλοφοριακή συμφόρηση, πραγματοποιείται μέσω διανομών με ποδήλατο, παρέχοντας, έτσι, έναν γρηγορότερο τρόπο παράδοσης αγαθών στο εσωτερικό της πόλης.

### Πρόταση διαμόρφωσης οδικού δικτύου:





Πίνακας σχεδιαστικής προσέγγισης αστικών χώρων

	Όχληση (1..10)	Απαιτούμενος χώρος	Επιφάνειες	Ένταση χρηστικότητας (1..10)			Περιγραφή	Ηλικιακές ομάδες	Προσβασιμότητα (1--10)	Ασφάλεια (1--10)	Σχέση με το δημόσιο χώρο		
				Πρωί	Μεσημέρι	Βράδυ							
Παιδική χαρά	7	250-300τ.μ.	Μαλακές + πράσινο Δ.	2	8	3..4	Απευθύνεται κυρίως σε μικρές ηλικίες 3..14 Βιότοπος Α. Ρέματος (φυσικό στοιχείο νερού) Ελεύθεροι χώροι για παροχή υσυχίας και χαλάρωσης	0-8	5	10	Εμμεση	-	1
Ελεύθεροι πράσινοι χώροι	2	>20στρμ.	Πράσινο Χ/Ψ	4	6	3		Ολες	10	8	Άμεση	-	2
Γήπεδο 5x5	6	800τ.μ.	Πράσινο Χ	5	5	7	Τα γήπεδα θα είναι ομαδοποιημένα καθώς έχουν παρόμοια χαρακτηριστικά και θα εφαρμοστεί διαμόρφωση για τη δημιουργία κερκίδων στα περισσότερα	3--65	4	7	Εμμεση	-	3
Γήπεδο 9x9	8	3,500τ.μ.	Πράσινο Χ	5	5	7		8--65	4	7	Εμμεση	-	4
Γήπεδο μπάσκετ	7	420τ.μ.	Σκληρή	5	5	7	Συνδυασμός με Street art park καθώς οι χρήστες έχουν παρόμοι προφιλ. Χώρος περιπέτειας και δημιουργικότητας.	3--65	4	7	Εμμεση	-	5
Skate park	8	>1,000τ.μ.	Σκληρή	4	4	7		8--50	3	5	Εμμεση	-	6
Street art park	5	>2,000τ.μ.	Σκληρή + Πράσινο Δ	4	4	7		Ολες	3	8	Εμμεση	-	7
Πλατείες	9	...	Σκληρή + Πράσινο Δ	6	7	8	θα αποτελούν χώρους υποδοχής του συνολικού πάρκου καθώς και χώρους συνένυρσης	Ολες	8	9	Άμεση	-	8
Δ. Ακαδημία	-	I 150-200τ.μ.	Χ	1	3	6	Γραφεία - Αποδητήρια - Αποθήκες κ.α. Instagram friendly	3--40	5	10	Εμμεση	-	9
Δ. Εστίαση	10	I 400-500τ.μ.	Χ	6	9	10		Ολες	7	10	Εμμεση	-	10
Δ. Γυμναστήριο	-	I 300-400τ.μ.	Χ	3	5	7	Τσως και κλειστό γήπεδο	8--80	7	10	Εμμεση	-	11
Ετάσεις χαλάρωσης	1	>1,000τ.μ.	Όλα	4	7	5	Προτίμηση σε περιοχές με θέαση	Ολες	8	5	Εμμεση	-	12
Ποδηλατόδρομος	4	-	Σκληρή	6	6	7	Ομαδοποίηση και των 3ων στις κύριες αρτηρίες. Κυκλικές διαδρομές για ποδηλατόδρομο και στίβο ενώ οι περιπατιτικές διαδρομές θα ενταχθούν παντού	5--80	10	5	Άμεση	-	13
Στίβος	4	-	Μαλακή	6	6	7		Ολες	4	7	Εμμεση	-	14
Περιπατιτική διαδρομή	4	-	Σκληρή	5	5	6		Ολες	10	8	Άμεση	-	15
Απομονωμένοι χώροι άθλησης	2	>1,000τ.μ.	Όλα	3	4	5	Φυσικά οπτικοακουστικά όρια για την ιδιωτικότητα στην άθληση. Συνύπαρξη αυτού με το φυσικό περιβάλλον	5--80	5	7	Άμεση	-	16
Χώρος εκδηλώσεων	4	>2,000τ.μ.	Σκληρή	2	4	5	Αποδομημένη σκηνή προκειμένου να λειτουργεί και ως πλατεία	Ολες	6	9	Εμμεση	-	17

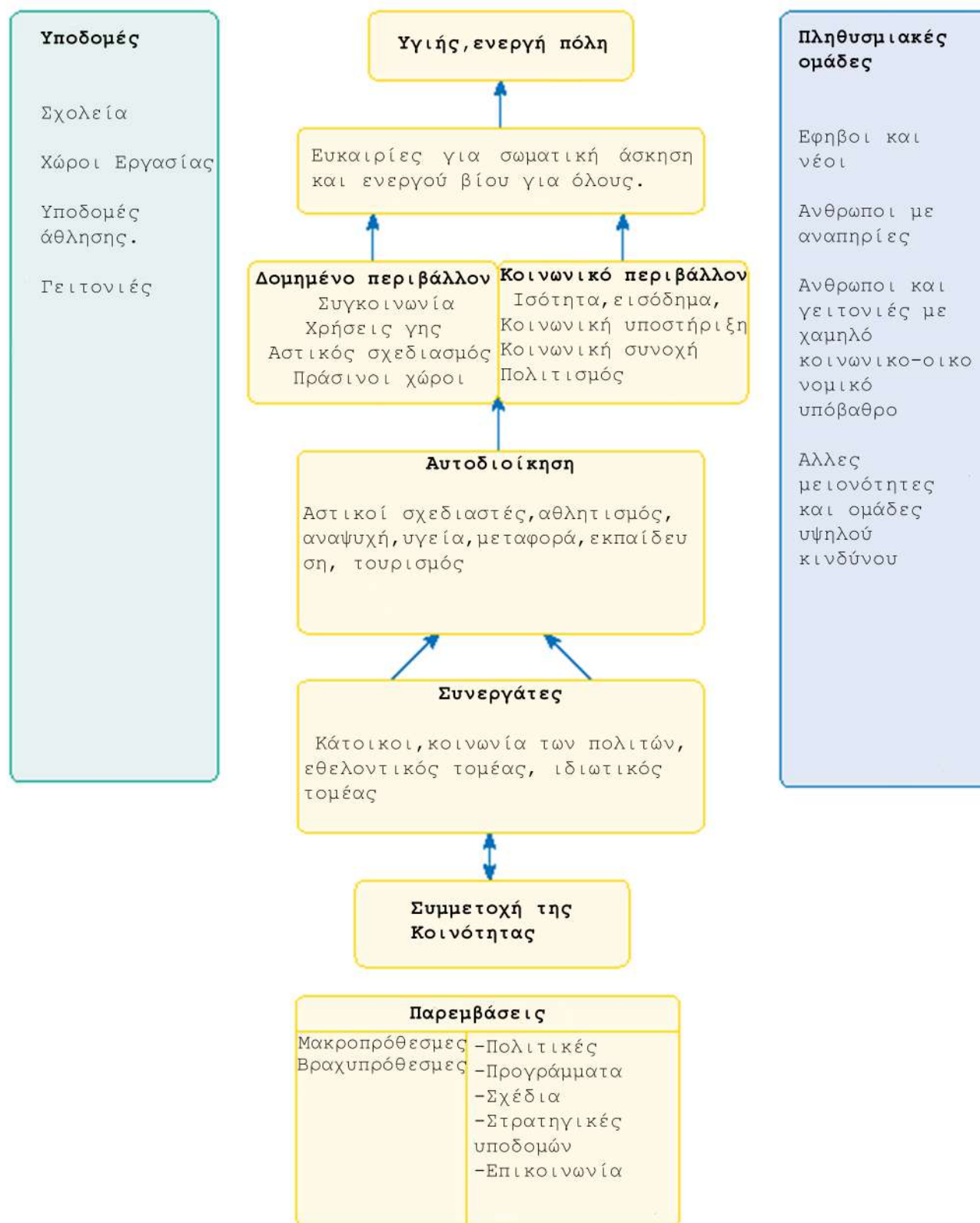
\*Η συμπλήρωση του πίνακα είναι ενδεικτική

Χωρική προσέγγιση του παραπάνω πίνακα σε αστικό πλαίσιο



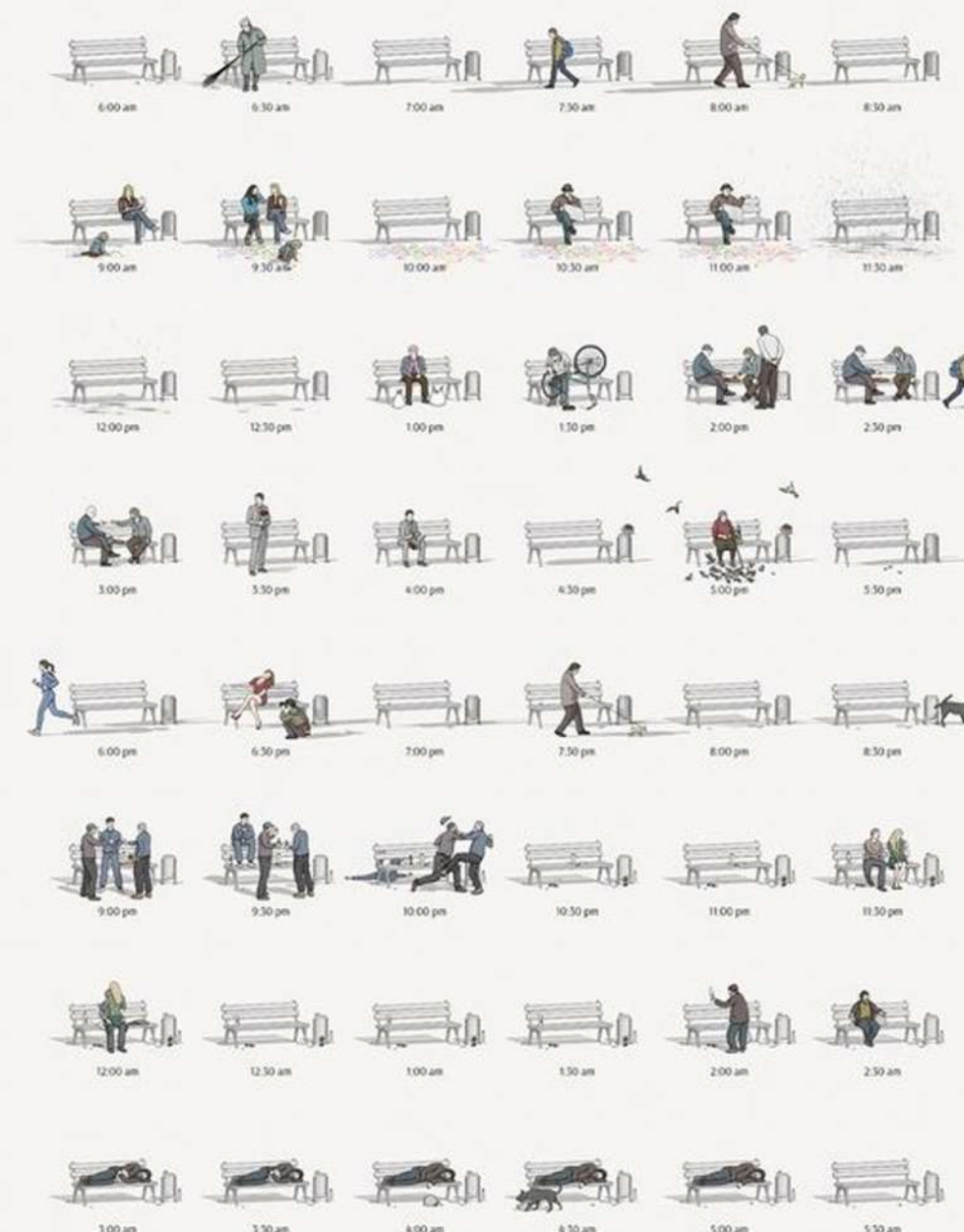


## Παράγοντες δημιουργίας μιας υγιούς και ενεργής πόλης

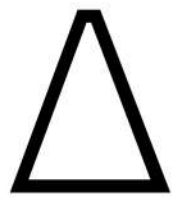


Για τη σωστή δημιουργία μιας υγιούς και ενεργής πόλης απαιτείται η σχεδιασή της σε κάθε λεπτομέρεια, ξεκινώντας από τη μικρή κλίμακα. Παράδειγμα, το οποίο προσδίδει κομβική σημασία σε αυτή, αποτελεί η καταγραφή μιας καθημερινής μέρας σε κάποια γειτονιά μέσα από τα "μάτια" ενός άψυχου αντικειμένου και τη ζωή σε αυτό. Παρατηρώντας καλύτερα γίνεται αντιληπτό, πως αυτό που προσδίδει ζωή σε μια πόλη είναι η μικρή κλίμακα.

### η ζωή σε ένα παγκάκι:









## Συμπεράσματα

Η εξέλιξη της τεχνολογίας και η διαμόρφωση καινούργιων τεχνητών περιβάλλοντων έχει μετασχηματίσει την ανθρώπινη αντίληψη και τον τρόπο ζωής, προκαλώντας χωρικές και κοινωνικές μεταβολές.

Δημιουργείται έτσι σήμερα μια νέα πραγματικότητα κατά την οποία οι άνθρωποι αποξενώνονται από το φυσικό περιβάλλον και τον ενεργό τρόπο ζωής. Μέσα σε αυτήν την πραγματικότητα, η σχέση του ανθρώπου με το περιβάλλον στο οποίο ζει, αποδυναμώνεται και ο δημόσιος χώρος μετατρέπεται σε χώρο προσπέλασης.

Η απόσταση αυτή των ανθρώπων με αυτό, είναι ακόμα πιο έντονη όσον αφορά το φυσικό περιβάλλον, δημιουργώντας ένα χάσμα που συνεχώς διευρύνεται. Στις πόλεις, οι οποίες συγκεντρώνουν την πλειοψηφία του πληθυσμού, το φυσικό περιβάλλον συρρικνώνεται και υποβαθμίζεται συνεχώς.

Η ζωτική όμως σημασία των χώρων πρασίνου καθιστούν την ύπαρξη τους και την αλληλεπίδραση με αυτούς απαραίτητη και ευεργετική για το άτομο. Παρά τη βιολογική σύνδεση ανθρώπου-φύσης, ο σύγχρονος αστικός άνθρωπος έχει αποξενωθεί από τη φύση, με αποτέλεσμα αυτή να έχει μετατραπεί σε κάτι ξένο.

Η έννοια του τόπου αλλοιώνεται και το μόνο που απομένει στον άνθρωπο είναι ένας απλός χώρος ο οποίος δεν έχει πλέον καθόλου τα χαρακτηριστικά του τόπου, όπου οι άνθρωποι κοινωνικοποιούνται και αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους.

Πρωταρχικός στόχος της σχεδίασης, η δημιουργία ενός πλάνου το οποίο θα επανασυνδέσει τον άνθρωπο με τη φύση και θα τον ωθήσει στην σωματική άσκηση και σε ένα πιο ενεργό τρόπο ζωής στην πόλη. Όπως έχει προκύψει εξάλλου από έρευνες χρόνων, το ανθρώπινο σώμα έχει δημιουργηθεί για να κινείται.

Είναι σημαντικό ο κάθε άνθρωπος ανάλογα και με την κατάσταση του να δημιουργήσει ένα πρόγραμμα φυσικής άσκησής και να το ενσωματώσει στην καθημερινότητα του.



## Απόδοση εννοιών προώθησης τον ενεργού βίου:

Ο στόχος, θα μπορούσαμε να πούμε, πως είναι να πραγματοποιούνται τουλάχιστον 30 λεπτά άσκησης κάθε μέρα. Εδώ θα φανεί το πόσο σημαντικός είναι ο σχεδιασμός μιας πόλης στην συμβολή της υγείας των κατοίκων της, καθώς αυτός μπορεί να προσφέρει πολλούς διαφορετικούς τρόπους άσκησης, όπως περπάτημα ή ποδηλασία ως μέσα μεταφοράς. Ετσι είναι σημαντικό στην πόλη να βλέπουμε εξυπηρετικές και εύκολα προσβάσιμες περιπατητικές διαδρομές αλλά και ποδηλατοδρόμους ή άλλες διαδρομές που θα προωθούν το περπάτημα ή τη χρήση του ποδηλάτου.

Άλλοι τρόποι άσκησης στην πόλη είναι άλλες διάφορες ασκήσεις εκγύμνασης ή συμμετοχή σε αθλήματα (είτε οργανωμένα, είτε ανεπίσημα), το παιχνίδι στο πάρκο, η χρήση της σκάλας και η χρήση των αναδημιουργημένων περιοχών άθλησης στην πόλη, μέχρι και οι δουλειές στον κήπο. Όλα τα είδη άθλησης μπορούν να είναι ευεργετικά αλλά θα πρέπει να υπάρξει μεγάλη προσοχή ότι είδος γυμναστικής πραγματοποιείται να μην είναι επιβλαβές για τους χρήστες.

Όλες οι μορφές σωματικής άσκησης μπορούν να είναι ευεργετικές, αλλά τελικό στόχο αποτελεί και η ψυχαγωγία σε αυτούς που πραγματοποιούν σωματική άσκηση σε μια μέτρια ένταση στην καθημερινή τους ζωή. Παρότι τα αθλήματα συνήθως έχουν ανταγωνισμό, το πρόγραμμα θα ευαισθητοποιείται σε αθλήματα πολλών ειδών τα οποία, κυρίως θα προωθούν την συμμετοχή, τη διασκέδαση και την ανάπτυξη δεξιοτήτων παρά κάθε αυτού τη νίκη και την τέλεια απόδοση.

Ο ενεργός βίος αποτελεί μια σημαντική αρχή η οποία επηρεάζει τον αστικό σχεδιασμό άμεσα, με επιρροές όπως η οπτική απήχηση, η βελτίωση της κοινωνικής συνοχής, η δημιουργία ενός άρτιου συστήματος μεταφοράς και η μείωση ανισοτήτων όσο αφορά την δημόσια υγεία.

Εν συνεχεία, ενέργειες οι οποίες θα χρησιμοποιούν με έξυπνο τρόπο το κτισμένο και το κοινωνικό περιβάλλον για την προώθηση του περιπάτου και της ποδηλασίας. Αυτό θα βοηθήσει ώστε να δημιουργούνται προγράμματα τα οποία θα βασίζονται στην μείωση της παχυσαρκίας μεταξύ παιδιών και ενηλίκων.

Όπως αναλύθηκε οι κάτοικοι μιας πόλης περπατάνε ή κάνουν ποδήλατο περισσότερο όταν προορισμοί όπως καταστήματα και σχολεία είναι κοντά και συνδεδεμένα με δρόμους φιλικούς προς τον πεζό. Έτσι γίνεται αντιληπτό πως πολιτικές οι οποίες βελτιώνουν την κίνηση με τα πόδια και την πολύπλευρη εκμετάλλευση της γης, αυξάνουν την συνοχή της κοινότητας αλλά και την προσωπική ασφάλεια.

Σε συνδυασμό και με τις δημοτικές υπηρεσίες αθλητισμού και αναψυχής επίσης, είναι σημαντικό να δημιουργούνται προγράμματα τα οποία έχουν σχέση με σωματική άσκηση, πάρκα, παιδικές εγκαταστάσεις όπως πισίνες, γήπεδα, αρένες και κέντρα. Σημαντικοί είναι και οι αστικοί σχεδιαστές καθώς θα αποτελέσουν κομβικό παράγοντα ενεργών μεταφορών όπως είναι το περπάτημα και η ποδηλασία, αποθαρρύνοντας με τον κατάλληλο σχεδιασμό, την χρήση του αυτοκινήτου και την εξασφάλιση ασφαλών δρόμων.

Αυτοί θα διατηρούν το περιβάλλον μιας πόλης με τέτοιο τρόπο ώστε να προωθούν το active living (ενεργό βίο). Ακόμα και με τη σχεδίαση ενός σχολείου αλλά και την κατάλληλη εκπαίδευση που θα επικρατεί σε αυτό προβάλλονται και γίνονται ευκολότερα κατανοητά τα προνόμια που έρχονται με τον ενεργό βίο.



## Δημιουργία οράματος

Είναι σημαντικό να δημιουργηθεί ένα κοινό όραμα για το μέλλον. Αυτό θα βοηθήσει ανθρώπους με διαφορετικά ενδιαφέροντα να ενωθούν για ένα κοινό σκοπό. Όπως θα προκύψει από τα πράγματα που θέλουν οι άνθρωποι να δουν στο μέλλον για μια υγιή, ενεργή πόλη βλέπουμε ότι τα πιο σημαντικά είναι:

Να υπάρχει ένα μεγάλο εύρος εύκολα προσβάσιμων και ελκυστικών διαδρομών για ενεργητικούς τρόπους μετακίνησης όπως είναι η ποδηλασία και το περπάτημα αλλά και μικτή χρήση και περιοχές υψηλής πυκνότητας με εύκολη πρόσβαση σε προορισμούς όπως καταστήματα, πάρκα, σχολεία και εγκαταστάσεις αναψυχής.

Για την πρόσβαση στις περιοχές αυτές σημαντική είναι η εξασφάλιση ελκυστικών γειτονιών για περπάτημα, αλλά και δημιουργία συνδέσεων μεταξύ αυτών μέσα στην πόλη, δημιουργώντας έτσι το “πράσινο” δίκτυό της. Σε αυτή επιπρόσθετα απαραίτητη κρίνεται ο σωστός σχεδιασμός και η αξιοποίηση του δομημένου μέρους της για την διατήρηση της δημόσιας υγείας και την προώθηση της σωματικής άσκησης.

Με τις απαραίτητες προδιαγραφές σχεδίασης θα παρέχονται επαρκής πράσινοι και ανοιχτοί χώροι για σωματική άσκηση, άθληση και εκμετάλλευση των ευεργετικών στοιχείων της φύσης.

## Δομημένο περιβάλλον:

Για να αυξηθούν οι ευκαιρίες για ενεργό βίο μέσα στο περιβάλλον της πόλης απαραίτητες κρίνονται οι διαδικασίες σχεδιασμού οι οποίες θα ενθαρρύνουν την ενεργή μεταφορά (ποδηλασία, περπάτημα), αλλά και θα ελέγχουν την κίνηση στους δρόμους έτσι ώστε να μειωθεί η χρήση του αυτοκινήτου. Επιπλέον θα πρέπει να υπάρχει εύκολη πρόσβαση σε τοπικούς προορισμούς, πράσινους χώρους και αναδιαμορφωμένες περιοχές μέσα στην πόλη και να παρέχονται στους κατοίκους δρόμοι και γειτονιές οι οποίες είναι καλά συνδεδεμένες μεταξύ τους, ελκυστικές και ασφαλείς για πεζούς και ποδηλάτες.

## Κοινωνικό περιβάλλον:

Για την ενίσχυση του ενεργού βίου μέσω του κοινωνικού περιβάλλοντος, απαραίτητη είναι η κατανόηση και η διαχείριση μιας κοινωνίας με διαφορετικές συνήθειες και συμπεριφορές, έτσι ώστε να μειθούν οι ανισότητες και να ενισχυθεί ο ενεργός βίος. Σημαντική κρίνεται η δημιουργία προγραμμάτων που θα εξασφαλίζουν καινοτομίες για άθληση που θα μπορεί να πραγματοποιηθεί από κάθε κοινωνική ομάδα, αλλά και να αυξηθούν οι ευκαιρίες για φυσική άσκηση σε χώρους εκπαίδευσης (από σχολείο μέχρι πανεπιστήμιο), εργασίας, υγείας, αλλά και σε αθλητικές εγκαταστάσεις και γειτονιές.

## Ομάδες πληθυσμού:

Η κάθε κοινωνία οφείλει να φροντίσει ότι δεν θα γυρίσει πλάτη σε καμία κοινωνική ομάδα σε ότι αφορά την συμμετοχή σε ένα πιο ενεργό τρόπο ζωής. Έτσι χρέος της είναι η βελτίωση των ευκαιριών για ενεργό βίο για όλους τους κατοίκους της (παιδιά, νέοι, μεγαλύτεροι σε ηλικία και εργαζόμενοι). Επίσης η εξάλειψη των ανισοτήτων, λαμβάνοντας υπόψη και τους κοινωνικοοικονομικά ασθενέστερους ανθρώπους και γειτονιές αλλά και άλλες ομάδες υψηλού κινδύνου. Απαραίτητος είναι λοιπόν, ο σχεδιασμός και με βάση αυτές τις πληθυσμιακές ομάδες και η παροχή πόρων για την εξασφάλιση του ενεργού τρόπου ζωής σε όλους.



Τα σχεδιαστικά στοιχεία του δομημένου περιβάλλοντος, όπως οι διατάξεις των δρόμων, οι χρήσεις γης, τα συστήματα μεταφοράς και η τοποθεσία των επανασχεδιασμένων εγκαταστάσεων, τα πάρκα και τα δημόσια κτίρια είναι τα στοιχεία μιας κοινωνίας που επηρεάζουν άμεσα τον ενεργό βίο.

Οι άνθρωποι είναι πιο ενεργοί όταν έχουν εύκολη πρόσβαση σε προορισμούς όπως πάρκα, χώρους εργασίας και καταστήματα. Απαραίτητες είναι οι σωστές κινήσεις αστικού σχεδιασμού. Πρωταρχικό ρόλο παίζει η κατάσταση της υγείας των πολιτών για την επιβεβαίωση ότι ο ενεργός βίος είναι άμεσα συνδεδεμένος με την χρήση γης και την διαδικασία σχεδιασμού.

Επίσης σημαντική είναι η μείωση της αστικής εξάπλωσης με την ενσωμάτωση χώρων εργασίας, καταστημάτων, σχολείων και εγκαταστάσεων υγείας μέσα σε ολοκληρωμένες γειτονιές οι οποίες διευκολύνουν το περπάτημα και την χρήση ποδηλάτου. Καλό είναι επίσης, στο σχεδιασμό να παρέχονται εύκολες προσβάσεις σε περιοχές φυσικού κάλους (ακτογραμμές, ποτάμια, λίμνες, δάση) που θα ενώνουν τους κατοίκους της πόλης με το φυσικό περιβάλλον.

Καθοριστικό ρόλο παίζει η διατήρηση και ανάπτυξη πράσινων χώρων και η δημιουργία κενών χώρων και διαδρομών όπου είναι δυνατό το τρέξιμο εντός χώρων πρασίνου ή ανοιχτών χώρων. Ετσι δημιουργείται ένα αστικό πράσινο δίκτυο προσβάσιμο από όλους τους κατοίκους και συνοδευόμενο από ένα δίκτυο πλατειών και άλλα μικρά υπαίθρια μέρη ιδανικά για ενεργοποίηση του χρήστη σωματικά.

Οι περισσότεροι ενήλικες περνούν περίπου 8 ή και περισσότερες ώρες μέσα στη μέρα στην εργασία τους, κάτι το οποίο μας δείχνει την ανάγκη ενσωμάτωσης της σωματικής άσκησης στο πρόγραμμα τους για να βοηθηθούν στο να πετύχουν μια πιο ενεργή καθημερινότητα.

Οι χώροι εργασίας μπορούν να επηρεάσουν την υγεία και την φυσική κατάσταση των εργαζομένων τους, με το να παρέχουν βοηθητικές πολιτικές και περιβάλλοντα, πρόσβαση σε εγκαταστάσεις άθλησης, παροχή πληροφοριών για την καλύτερη διατήρηση της υγείας και κίνητρα για ενεργές μετακινήσεις από και προς το χώρο εργασίας τους.

Όλες αυτές οι τεχνικές θα βοηθήσουν τους εργαζομένους αλλά και τους εργοδότες. Ετσι κάθε εργαζόμενος θα έχει θετικό αντίκτυπο στην υγεία του καθώς και αυξημένα ποσοστά ενέργειας. Μαζί με αυτά έρχονται και άλλα θετικά στοιχεία όπως η ύπαρξη ενός πιο παραγωγικού και υγιούς εργατικού δυναμικού, λιγότερες απουσίες ή κακές μέρες στη δουλειά και μεγαλύτερη ικανοποίηση των εργαζομένων.

Μια καλή λύση ενσωμάτωσης του ενεργού βίου στο χώρο εργασίας είναι η εφαρμογή πολιτικών και προγραμμάτων που προωθούν την φυσική άσκηση και η δημιουργία επιτροπών οι οποίες θα εξασφαλίζουν ενεργές μετακινήσεις και θα αποθαρρύνουν την μετακίνηση με το αυτοκίνητο. Επίσης θα παρέχουν ευκαιρίες για σωματική άσκηση στο χώρο εργασίας με παροχή προγραμμάτων γυμναστικής, ομάδες για περπάτημα αλλά και διάφορους διαγωνισμούς. Πολλές φορές σημαντικό ρόλο παίζει ο καλός προγραμματισμός του ωραρίου των εργαζομένων που θα τους επιτρέπουν να είναι ενεργοί πριν ή μετά τη δουλειά.





**Κλείνοντας**, μέσω της παρούσας ερευνητικής αναλύθηκε το πρόβλημα αποξένωσης του ανθρώπου από τη φύση και παράλληλα από τον ενεργό τρόπο ζωής. Σημαντική αιτία του μεγάλου αυτού χάσματος είναι η έλλειψη σωστού αστικού σχεδιασμού που κάνει τον άνθρωπο να απομακρύνεται από το φυσικό περιβάλλον και οδηγεί στην αυξημένη αστικοποίηση. Υπερτονίζοντας στη συνέχεια τα πλεονεκτήματα της ένωσης του ανθρώπου με τη φύση προτείνεται ένας φιλοαθλητικός βίος υπολογίζοντας όλες τις ανάγκες και τις παραμέτρους που έχουν να κάνουν με τον άνθρωπο στο αστικό πλαίσιο. Τον συνδυαστικό κρίκο στην ένωση αυτή μπορεί να αποτελέσει ο αθλητισμός, που με την αξιοποίηση, χωρικά, των αρχών που πρεσβεύει, μέσα στη πόλη, καθιστά πιο σωστή τη χρήση των πράσινων δημόσιων χώρων της προσφέροντας ευκαιρίες για σωματική δραστηριότητα, προωθώντας έτσι τα φυσικά στοιχεία της. Το αστικό περιβάλλον της εκάστοτε πόλης θα παρέχει ένα πράσινο δίκτυο το οποίο θα είναι κομμάτι ενός ευρύτερου δικτύου που θα αποτελέσει τον βασικό άξονα για έναν πιο ενεργό βίο παγκοσμίως.



Evans, G. W. Cohen, S. (1987). Handbook of Environmental Psychology. Vol. 1. New York: Wiley, 573.

Frers, L., Meier, L. (2007). Encountering Urban Places: Visual and Material Performances in the City. UK: Ashgate Press.

Καυκάλας, Γ. (2004). Ζητήματα χωρικής ανάπτυξης. Θεωρητικές προσεγγίσεις & πολιτικές.

Canter D. (1990). Psychology for Architects.

Λέφας, Π. (2008). Αρχιτεκτονική και Κατοίκηση- Από τον Heidegger στον Koolhaas. Αθήνα: Πλέθρον.

Brotto C. (2007). Town Houses. Carles Broto i Comerma Jonqueres, 10, 1-5 08003 Barcelona, Spain.

## Βιβλιογραφία

Kombol M. (2015). Landscape Architecture.

C. Norberg-Schulz (1980). Genius Loci. Towards a phenomenology of Architecture, Rizzoli International Publications, Inc.

Π. Λέφας (2013). ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ μια ιστορική θεώρηση.

Ε. Κουτούπα-Ρεγκάκου (2008). Δίκαιο του περιβάλλοντος.

Ε. Ανδρικοπούλου, Α. Γιαννάκου, Γ. Καυκάλας, Μ. Πιτσιάβα-Λατινοπούλου. (2007) Πόλη και πολεοδομικές πρακτικές για τη βιώσιμη αστική ανάπτυξη.



P. Edwards, A.D. Tsouros, "A Healthy City Is an Active City: A Physical Activity Planning Guide", World Health Organization, 2008.

"Designed to Move: Active Cities. A Guide for City Leaders", designedtomove.org, NIKE Inc., 2015, access: 15.02.2017

## Διαδίκτυο

-<https://www.smartcitiesdive.com/ex/sustainablecitiescollective/nature-view-nature-design-reconnecting-people-nature-through-design/1069371/?fbclid=IwAR2z4Pn94rv36FCr2rUI-j7RNtpo7BYzbnbS4VTHLnrtzU1fQPY06s7Qaw>

-<https://thesportjournal.org/article/sports-and-the-environment-ways-towards-achieving-the-sustainable-development-of-sport/?fbclid=IwAR3I17zStGfWTodwY6zxx4ptIptwqYQFRmCALX8DUKowlyK716xbHtIddYk>

-[https://www.iucn.org/crossroads-blog/201906/putting-sport-and-nature-same-team?fbclid=IwAR3-7vZ2PH7L5yOvZgdKJd86nUkhbqFAGxIApk\\_MsSWxMssIBRowogou-jo](https://www.iucn.org/crossroads-blog/201906/putting-sport-and-nature-same-team?fbclid=IwAR3-7vZ2PH7L5yOvZgdKJd86nUkhbqFAGxIApk_MsSWxMssIBRowogou-jo)

-[https://www.dezeen.com/2017/10/02/fuji-kindergarten-tokyo-tezuka-architects-oval-roof-deck-playground/?fbclid=IwAR3z47wfuQ9rJCFd6a\\_lg2LrnL2pd3Wo\\_NbdkyrZA0zQrm\\_i8podb-ImtcI](https://www.dezeen.com/2017/10/02/fuji-kindergarten-tokyo-tezuka-architects-oval-roof-deck-playground/?fbclid=IwAR3z47wfuQ9rJCFd6a_lg2LrnL2pd3Wo_NbdkyrZA0zQrm_i8podb-ImtcI)

-[https://www.teamrh.com/en/sport-in-the-workplace-why-look-after-yourself-in-2020/?fbclid=IwAR3IMUw7OrRCWtvu\\_iNH02yeGtBmYMPJBozU4DcljG9oOJUqjzx23au\\_J8nk](https://www.teamrh.com/en/sport-in-the-workplace-why-look-after-yourself-in-2020/?fbclid=IwAR3IMUw7OrRCWtvu_iNH02yeGtBmYMPJBozU4DcljG9oOJUqjzx23au_J8nk)

[https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-019-7416-7?fbclid=IwAR1lx\\_w0z\\_pMEPIYTE78pnFDaH0jGoxx8tBaw6PyOlhFXL5gFgIBMDTG1qs](https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-019-7416-7?fbclid=IwAR1lx_w0z_pMEPIYTE78pnFDaH0jGoxx8tBaw6PyOlhFXL5gFgIBMDTG1qs)

<https://www.childfundrugby.org/2019/05/02/how-does-sport-connect-people-and-communities/?fbclid=IwAR2z4Pn94rv36FCr2rUI-j7RNtpo7BYzbnbS4VTHLnrtzU1fQPY06s7Qaw>

[https://archihacks.com/?fbclid=IwAR0XEtJVzsrMv2xmtzzRaAK7sglU5PN6B9ERHZpRY\\_y8CF\\_FGpOi6w94ykg](https://archihacks.com/?fbclid=IwAR0XEtJVzsrMv2xmtzzRaAK7sglU5PN6B9ERHZpRY_y8CF_FGpOi6w94ykg)

[https://www.sportanddev.org/en/article/news/sport-urban-setting?fbclid=IwAR1bFPmFk\\_Pcx-IwVZxTJJt41VNWwCTgwO2QXL4bCx0DDp-ItBt2HyMnr64](https://www.sportanddev.org/en/article/news/sport-urban-setting?fbclid=IwAR1bFPmFk_Pcx-IwVZxTJJt41VNWwCTgwO2QXL4bCx0DDp-ItBt2HyMnr64)

[http://urbandynamics.info/wp-content/uploads/2017/12/Sport\\_in\\_the\\_City\\_-\\_paper-EN\\_Casas\\_Valle\\_Kompier-1.pdf?fbclid=IwAR16f4yGA-tkYBEqHFRGzjhZnUmQ8zGGsJHSpZVkcK0sHPSNGurVUpTek-M](http://urbandynamics.info/wp-content/uploads/2017/12/Sport_in_the_City_-_paper-EN_Casas_Valle_Kompier-1.pdf?fbclid=IwAR16f4yGA-tkYBEqHFRGzjhZnUmQ8zGGsJHSpZVkcK0sHPSNGurVUpTek-M)

<https://elba-1.org.uk/blog/how-covid-19-is-teaching-us-to-appreciate-our-parks-and-green-spaces/?fbclid=IwAR09eLE2judRO3E9p4h1asHxIStxlB1SZiRV83sMkaXXL57CjC9Vc22Cdfc>

<https://thecityfix.com/blog/not-all-green-space-is-created-equal-or-equally-accessible-to-all/?fbclid=IwAR2103YR7OtQ4yWyNf3tpQpaMYqNs4hFEqmgEBYD0sgf93cTtnQ4ThF-srU>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1459948/?fbclid=IwAR01bWRvG6SykB6xpN6BAQ2ZXvwBaxrDtpidNM5MMqy-nJRxr9HJiBQUTrU>



<https://montessori-nw.org/about-montessori-education?fbclid=IwAR0S01q2EkkgAZo0wal4BtKK-RT0vXB9ClrqXQJ8e4zfSnP0raqwRrhmg2k#:~:text=Montessori%20is%20a%20method%20of,activities%20to%20guide%20the%20process>

[https://causeartist.com/sports-environment-eco-friendly-sports-activities/?fbclid=IwAR2iM2A9JucfmK63zocQf-PM9Xb6cLWiJg0qmv\\_xDbdx7UfG9ghMo0xdTuY](https://causeartist.com/sports-environment-eco-friendly-sports-activities/?fbclid=IwAR2iM2A9JucfmK63zocQf-PM9Xb6cLWiJg0qmv_xDbdx7UfG9ghMo0xdTuY)

[https://www.urban-hub.com/urban\\_lifestyle/urban-fitness-clever-ways-to-use-city-spaces/?fbclid=IwAR3I17zStGfWTodwY6zxx4ptIptwqYQFRmCALX8DUKowlyK716xbHtIddYk](https://www.urban-hub.com/urban_lifestyle/urban-fitness-clever-ways-to-use-city-spaces/?fbclid=IwAR3I17zStGfWTodwY6zxx4ptIptwqYQFRmCALX8DUKowlyK716xbHtIddYk)

## Πηγές εικόνων

1: <https://gr.pinterest.com/pin/813392382680558565/>

2: <https://gr.pinterest.com/pin/631700285239278366/>

3: <https://gr.pinterest.com/pin/543317142540505563/>

4: <https://www.athensinsider.com/get-your-adrenaline-fix-at-the-antetokoumpo-court/>

5: <https://hiddenarchitecture.net/angkor-wat-temple/>

6: [https://www.thesuburban.com/life/lifestyles/the-temples-at-angkor-wat-cambodias-jewel/article\\_3ed28469-c06b-5b44-8adc-dbf459e82546.html](https://www.thesuburban.com/life/lifestyles/the-temples-at-angkor-wat-cambodias-jewel/article_3ed28469-c06b-5b44-8adc-dbf459e82546.html)

7: <https://gr.pinterest.com/pin/547046685978552088/>

8: <https://worldarchitecture.org/architecture-news/cgzhz/onz-architects-mdesign-unveil-design-for-sivas-kizilirmak-river-bank-development-in-turkey.html>

9-10-11: <https://www.archdaily.com/908932/semaphore-an-ecological-utopia-proposed-by-vincent-callebaut>

12: <https://inhabitat.com/tezuka-architects-amazing-fuji-kindergarten-wraps-around-a-100-year-old-zelkova-tree/>

13: <http://chinaplus.cri.cn/news/china/9/20171220/67720.html>

14: <https://gr.pinterest.com/pin/489485053257716909/>

15: <https://natlands.org/crows-nest-on-my-night-table-nature-play/>

16: [https://www.maruswim.com/blog/post/cycling-vs-swimming?fbclid=IwAR2E8mUzBhD2EAcOi54VOenpHb9U1SR9cPiaV3KK8kPSG9sq\\_ZYE3hTjQSU](https://www.maruswim.com/blog/post/cycling-vs-swimming?fbclid=IwAR2E8mUzBhD2EAcOi54VOenpHb9U1SR9cPiaV3KK8kPSG9sq_ZYE3hTjQSU)

17: <https://cbeen.ca/environmental-education/>

18: <https://www.midlandrunning.com/information.html>

19: <https://www.midlandrunning.com/information.html>

20: <https://www.santacruzsentinel.com/2020/04/29/county-golf-courses-set-to-reopen-monday-coronavirus/>

21-22-23-24: [https://www.modlar.com/photos/4159/olympic-stadium-montreal-exteriorlandscape/?fbclid=IwAR2gNBYQB-G-onhx8C804srpZrBEaV22QTEnoa\\_8zhdi9Ff7-bPPbviFD40E](https://www.modlar.com/photos/4159/olympic-stadium-montreal-exteriorlandscape/?fbclid=IwAR2gNBYQB-G-onhx8C804srpZrBEaV22QTEnoa_8zhdi9Ff7-bPPbviFD40E)

25: <https://blog.eurail.com/best-places-extreme-sports-europe/>

26: <https://elba-1.org.uk/blog/how-covid-19-is-teaching-us-to-appreciate-our-parks-and-green-spaces/?fbclid=IwAR1ZQ9sB7vUq5wWKvZx0ou0vA2yvUU0HvtNvYi8AFNsipQN-ITAti3kkcVE>

27-28: <https://www.archdaily.com/631264/sports-and-arts-expansion-at-gammel-hellerup-gymnasium-big>

29: <https://www.archdaily.com/456720/sports-hall-and-public-square-in-krk-turato-architects>



**30:**<https://www.goood.cn/qingdao-vanke-city-time-park-by-zap.htm?fbclid=IwAR3RVlfARArmH-H7QJvYbGf2SiWrZdG7MhKB20vJrRyBmBICSDUQrvQ-040>

**31:**[https://www.dailytonic.com/sportplaza-mercator-in-amsterdam-by-venhoeven-cs-nl/?fbclid=IwAR2sd576UOWI3TP9k4XQ3do\\_YtrGaAsxtsVdJNlZ-HUleJ2Y\\_lYRdANGprs](https://www.dailytonic.com/sportplaza-mercator-in-amsterdam-by-venhoeven-cs-nl/?fbclid=IwAR2sd576UOWI3TP9k4XQ3do_YtrGaAsxtsVdJNlZ-HUleJ2Y_lYRdANGprs)

**32:** <https://routes4u.culture-routes.net/city/bulboaca/>

**33-34:**<https://streetfurniture.com/projects/randwick-public-school/>

**35-36-37-38:**<https://www.nordarchitects.dk/multi-sports?fbclid=IwAR2o9hRouF6-RSKWOjyFXubyhRI6dMaqcrnl8nbpyltWKeGJL-Qj4NE9DHc>

**39-40:**<https://www.fdmvalencia.es/instalaciones/complex-esportiu-cultural-petxina/>

**41:**[https://popupcity.net/observations/rotterdam-urbanists-invite-high-rise-neighbors-to-come-out-and-play/?fbclid=IwAR3G-7KD70033B88K6TOZm5mIusfPb9mR0OMlEW\\_rhZvHOKtOUDmnlv8JyA](https://popupcity.net/observations/rotterdam-urbanists-invite-high-rise-neighbors-to-come-out-and-play/?fbclid=IwAR3G-7KD70033B88K6TOZm5mIusfPb9mR0OMlEW_rhZvHOKtOUDmnlv8JyA)

**42:**[https://popupcity.net/observations/rotterdam-urbanists-invite-high-rise-neighbors-to-come-out-and-play/?fbclid=IwAR3G-7KD70033B88K6TOZm5mIusfPb9mR0OMlEW\\_rhZvHOKtOUDmnlv8JyA](https://popupcity.net/observations/rotterdam-urbanists-invite-high-rise-neighbors-to-come-out-and-play/?fbclid=IwAR3G-7KD70033B88K6TOZm5mIusfPb9mR0OMlEW_rhZvHOKtOUDmnlv8JyA)

**43:**[https://www.siteworkshop.net/public-space?fbclid=IwAR0I7QyhwMnVYdXLg8lzXHAVYj80xI\\_QXRFwE2odJmX6noqFMJQMI7W3\\_5M](https://www.siteworkshop.net/public-space?fbclid=IwAR0I7QyhwMnVYdXLg8lzXHAVYj80xI_QXRFwE2odJmX6noqFMJQMI7W3_5M)

**44:**<https://warszawa.wyborcza.pl/warszawa/7,54420,24528891,nowy-skate-park-pod-mostem-poniatowskiego-wiemy-kt-o-opracuje.html?disableRedirects=true>

**45:**<https://skateparksfordallas.org/news/2018/1/17/who-built-the-dfw-area-skatepark?fbclid=IwAR2ZiZRA2D0x3B3JZRVtaTxz0yQa-vhrC3A5xwXYbBFluiduApAqUeXBxdA>

**46:**<https://www.designboom.com/architecture/luxembourg-city-skatepark-vauban-fortress-constructo-06-08-2018/>

**47:**[https://www.researchgate.net/figure/Sydney-Centennial-Park-Mothers-exercise-group\\_fig2\\_320860266](https://www.researchgate.net/figure/Sydney-Centennial-Park-Mothers-exercise-group_fig2_320860266)

**48:**[https://www.researchgate.net/figure/Sydney-Centennial-Park-Mothers-exercise-group\\_fig2\\_320860266](https://www.researchgate.net/figure/Sydney-Centennial-Park-Mothers-exercise-group_fig2_320860266)

**49:**<https://www.tgogc.com/shop?fbclid=IwAR39K0ObTLWNZc2Ls-AQoh-i44XmfA0ZwG5GLVzoUajV5y9MMIz7w0qlquc>

**50:**<https://www.tgogc.com/shop?fbclid=IwAR39K0ObTLWNZc2Ls-AQoh-i44XmfA0ZwG5GLVzoUajV5y9MMIz7w0qlquc>

**51:**<https://www.bordeaux-metropole.fr/Grands-projets/Realisations/Gambetta-une-place-jardin>

**52:**<https://100architects.com/project/doodle-park/?fbclid=IwAR39K0ObTLWNZc2Ls-AQoh-i44XmfA0ZwG5GLVzoUajV5y9MMIz7w0qlquc>

**53:**[https://www.freepik.com/free-photo/young-office-workers-playing-table-soccer\\_7621171.htm](https://www.freepik.com/free-photo/young-office-workers-playing-table-soccer_7621171.htm)

**54:**<https://www.hrexchangenetwork.com/shared-services/columns/what-does-human-resources-do-when-the-baton-is-passed?fbclid=IwAR1x75upvR308u0ZUlaRDjqVpq0tme08NWhulzDBgw3L43lHsRWFf-fLefg>

**55-56-57:**<https://www.german-way.com/berlins-abandoned-tempelhof-airport-becomes-a-vast-park/>

**58-59:** <http://www.guallart.com/projects/sociopolis>

**60:**[https://www.domusweb.it/en/news/2015/06/20/maio\\_urban\\_space\\_in\\_barcelona.html?fbclid=IwAR0QASRGYlFPktXW31k6nR8itLIIdQmy2NuUfbA4HOSnIBLL53v4M\\_3x1G2Q](https://www.domusweb.it/en/news/2015/06/20/maio_urban_space_in_barcelona.html?fbclid=IwAR0QASRGYlFPktXW31k6nR8itLIIdQmy2NuUfbA4HOSnIBLL53v4M_3x1G2Q)

**61:**[https://www.domusweb.it/en/news/2015/06/20/maio\\_urban\\_space\\_in\\_barcelona.html?fbclid=IwAR0QASRGYlFPktXW31k6nR8itLIIdQmy2NuUfbA4HOSnIBLL53v4M\\_3x1G2Q](https://www.domusweb.it/en/news/2015/06/20/maio_urban_space_in_barcelona.html?fbclid=IwAR0QASRGYlFPktXW31k6nR8itLIIdQmy2NuUfbA4HOSnIBLL53v4M_3x1G2Q)



**62:**<https://www.rightanglestudio.com.au/urbanresearchjournal/field-notes/parks-recreation-superkilen/>

**63:**<https://www.istockphoto.com/photos/handshake-in-nature>