

Załącznik
do zarządzenia nr ... / ...
Prezydenta m.st. Warszawy
z ...

PROGRAM SPORTOWO BLISKO DOMU DO 2025 ROKU

M.ST. WARSZAWY



Biuro Sportu i Rekreacji
Urząd m.st. Warszawy

Wersja po konsultacjach społecznych i radzie programu
Warszawa, grudzień 2021

Program Sportowo blisko domu do 2025 roku
jest dokumentem programującym rozwój miasta w ramach

#Warszawa2030
STRATEGIA

Spis treści

Słownik pojęć używanych w programie.....	4
Wprowadzenie	8
Diagnoza strategiczna i rekomendacje	15
Diagnoza i rekomendacje wobec pandemii COVID 19	33
Prognozy przyszłości	39
Katalog aktywności fizycznych blisko domu oraz typów przestrzeni do ich podejmowania	40
Cele i działania programu	41
System realizacji programu.....	71
Załączniki.....	81

Słownik pojęć używanych w programie

Aktywność blisko domu: pojęcie jest używane w programie w dwóch znaczeniach. W odniesieniu do celu operacyjnego 2.2. „Strategii#Warszawa2030”, jako aktywność „blisko domu” rozumie się aktywność w dzielnicy zamieszkania w odległości do 15 minut pieszego dojścia od miejsca zamieszkania dla stref rekreacji (odległość od 500-1200 m, w zależności od stopnia urbanizacji obszaru miasta) i do 30 minut pieszego dojścia dla obiektów sportowych (odległość od 1200-2400 m, w zależności od stopnia urbanizacji obszaru miasta)¹. Optymalna średnia odległość do miejsc aktywności fizycznej (terenów sportu powszechnego) w skali całego miasta nie większa niż 1000 m. Założenie to koresponduje z definicją „piętnastominutowego miasta”, przyjętą przez stowarzyszenie metropolii C40, do którego należy także Warszawa. W założeniu tym blisko domu oznacza maksymalnie kwadrans spaceru lub dojazdu rowerem².

Aktywność fizyczna: podejmowanie wysiłku fizycznego o charakterze umiarkowanym lub intensywnym, bez względu na cel lub motywację podejmowania tego wysiłku; praca mięśni szkieletowych powodująca wydatek energetyczny organizmu w spoczynku; aktywność fizyczna obejmuje zarówno wyczynowe jak i rekreacyjne uprawianie sportu, lecz również inne zachowania, takie jak taniec, praca w domu i ogrodzie oraz aktywność związaną z pracą zawodową i przemieszczaniem się. Pojęcie stosowane w dokumentach Światowej Organizacji Zdrowia oraz Komisji Europejskiej, ze szczególnym uwzględnieniem prozdrowotnego aspektu aktywności fizycznej, składające się na koncepcję HEPA (ang. health-enhancing physical activity, prozdrowotna aktywność fizyczna lub aktywność fizyczna pozytywnie wpływająca na zdrowie).

Animator aktywności sportowo-rekreacyjnych: (w tekście: „animator”): osoba posiadająca wiedzę, doświadczenie i uprawnienia, która inicjuje, organizuje oraz prowadzi amatorskie zajęcia lub imprezy sportowe i/lub rekreacyjne dla różnych grup wiekowych i społecznych, w szczególności dla dzieci i młodzieży, osób z niepełnosprawnościami, rodzin.

Dostępność: jest rozumiana w programie zgodnie z ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz. U. z 2020 r. poz. 1062) oraz Zarządzeniem nr 1179/2020 Prezydenta Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 24 września 2020 r., w których określono obowiązek dostępności architektonicznej, cyfrowej oraz informacyjno-komunikacyjnej. W ramach wszystkich celów szczegółowych programu zakłada się zapewnianie osobom ze szczególnymi potrzebami dostępności do działań na rzecz aktywności fizycznej zgodnie z powyższymi dokumentami.

Dzielnicowy: odnoszący się do zadań realizowanych przez urzędy dzielnic m.st. Warszawy (w tym OSiRy).

¹ Odległości i czas dojścia na podstawie załącznika nr 4 do Strategii#Warszawa2030 oraz analiz przeprowadzonych do nowego dokumentu studium uwarunkowań przestrzennych m.st. Warszawy.

² C40 Cities, C40 Mayors Agenda for a Green and Just Recovery, <https://www.c40.org/other/agenda-for-a-green-and-just-recovery>, dostęp 16.08.2020 r.

Inicjatywa lokalna: to forma współpracy jednostek samorządu terytorialnego z ich mieszkańcami, w celu wspólnego realizowania zadania publicznego na rzecz społeczności lokalnej.

Informacja o ofercie sportowo-rekreacyjnej: informacja na temat oferty sportowo-rekreacyjnej udostępnianej przez samorząd warszawski przekazywana poprzez platformy internetowe, narzędzia cyfrowe, punkty informacji w OSiRach i instytucjach miejskich, miejskie nośniki reklamowe.

Katalog form aktywności fizycznej blisko domu: opis form aktywności fizycznej dostępnych dla różnych odbiorców i łatwych do realizacji blisko domu, rekomendowanych do wykorzystania w programie jako służących utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej. Pełne opracowanie w Załączniku nr 1 do niniejszego programu.

Kompleks sportowy: zespół obiektów sportowych zlokalizowanych na jednym obszarze stanowiącym jedną funkcjonalną lub terytorialną całość.

Kondycja psychofizyczna: to stan psychicznego, fizycznego i społecznego samopoczucia człowieka.

Miejsca Aktywności Lokalnej (MAL): to różnego typu miejsca, które oprócz swojej codziennej działalności (bycia np. domem kultury, biblioteką, klubokawiarnią), wspierają lokalne pomysły i działania społeczne mieszkańców. MAL-e sprzyjają realizowaniu pomysłów mieszkańców, nawiązywaniu sąsiedzkich relacji oraz aktywnemu spędzaniu czasu wolnego w najbliższym otoczeniu. Robią to m.in. poprzez udostępnianie swojej przestrzeni na oddolne działania, podejmowanie współpracy z mieszkańcami i wspólne aktywizowanie sąsiadów. MAL-e to odpowiedź na brak przestrzeni, gdzie mieszkańcy mogą nieodpłatnie realizować swoje pomysły. Miejsca te wspierają lokalne działania bezpłatnie.

Miejsca aktywności fizycznej:

1. obiekty sportowe zarządzane przez OSiRy (obiekty udostępniane na podstawie rezerwacji – np. pływalnie, sale i hale sportowe, boiska sportowe, lodowiska, siłownie),

2. strefy rekreacji (tereny ogólnodostępne, z których można korzystać bezpłatnie i bez konieczności rezerwacji, wyposażone w terenowe obiekty sportowe – np. siłownie plenerowe, street workout, skateparki, boiska). **Obiekt sportowy:** samodzielny, zwarty zespół urządzeń terenowych oraz budynków przeznaczonych do celów sportowych. Obiektami sportowymi są np. stadiony, hale sportowe, sale gimnastyczne, pływalnie, korty tenisowe, lodowiska, tory łyżwiarskie, skateparki, siłownie plenerowe itp.

Ogólnomiejski: odnoszący się do zadań realizowanych przez Biuro Sportu i Rekreacji oraz Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA i Park Kultury w Powsinie.

Obszary MSI (Miejski System Informacji): obszary, na które zostały podzielone dzielnice m.st. Warszawy: <https://zdm.waw.pl/miejski-system-informacji/obszary-msi/>, szczegółowo opisane w załączniku nr 7 do programu.

OSiRy (Ośrodki Sportu i Rekreacji): jednostki organizacyjne m.st. Warszawy działające w obszarze sportu i rekreacji o znaczeniu dzielnicowym i ponaddzielnicowym.

Pandemia COVID-19: (w tekście: „pandemia”): epidemia choroby zakaźnej wywołanej wirusem SARS-COV-19 o szczególnie dużych rozmiarach obejmująca całe kraje a nawet kontynenty. Występowanie choroby spowodowanej wirusem SARS-COV-19 uznane zostało przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) za pandemię 11 marca 2020 roku.

Partnerstwo Publiczno-Prywatne (PPP): sposób realizacji zadań publicznych, oparty na wieloletniej umowie określającej podział zadań i ryzyk pomiędzy podmiotem publicznym a partnerem prywatnym. Ma na celu realizację przedsięwzięć lub świadczenie usług, tradycyjnie dostarczanych przez sektor publiczny.

Przestrzeń publiczna: ogólnodostępna przestrzeń miasta, w której mają miejsce codzienne podróże mieszkańców i ich kontakty społeczne. Jest to także miejsce spędzania wolnego czasu przez mieszkańców. Jakość i dostępność przestrzeni publicznej wpływają na opinię o mieście zarówno mieszkańców, jak i przyjezdnych.

Rekreacja: (ruchowa lub fizyczna) to wszelkie akceptowane społecznie formy fizycznej aktywności ludzi w czasie wolnym, służące odnowie i umacnianiu sił człowieka; rodzaj sportowej aktywności fizycznej, który zasadniczo nie jest związany z uprawianiem sportu na zasadach określonych obowiązującymi regułami sportowymi; rekreacja podejmowana jest w przestrzeni rekreacyjnej lub na obiektach infrastruktury rekreacyjnej, np. w formie spaceru, zabawy na placu zabaw, nordic walking itp.

Sport:

1. Wielopodmiotowa struktura organizacyjna, której istotą jest uprawianie sportu.
2. Wszelkie formy aktywności fizycznej, które mają na celu wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej lub osiągnięcie wyników sportowych na dowolnym poziomie współzawodnictwa; podejmowane zwykle w sposób zorganizowany, na zasadach określonych obowiązującymi regułami sportowymi.
3. Konkretny typ współzawodnictwa objęty przepisami jednej międzynarodowej federacji sportowej. Dawniej: dyscyplina sportu.

Sport dla wszystkich: to rodzaj sportu określony obowiązującymi regułami sportowymi, uprawiany w celu utrzymania sprawności fizycznej, zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia, związany z udziałem w imprezach sportowych nastawionych najczęściej na masowe uczestnictwo; sport uprawiany niezawodowo (amatorsko, rekreacyjnie); zwany również jako: sport powszechny, sport rekreacyjny, sport masowy, sport amatorski.

Sport wyczynowy: to rodzaj sportu określony obowiązującymi regułami sportowymi i uprawiany na drodze systematycznego treningu w celu osiągnięcia jak najlepszych wyników w zawodach sportowych różnego szczebla; często – sport zawodowy, którego uprawianie jest formą pracy zarobkowej; dawniej: sport kwalifikowany.

Strefa rekreacji: teren ogólnodostępny, z którego można korzystać bezpłatnie i bez konieczności rezerwacji, wyposażony w terenowe obiekty sportowe – np. siłownię plenerową, street workout, skatepark, boiska.

Zdrowa dieta: odżywianie zgodne z rekomendacjami zdrowotnymi przedstawionymi w piramidzie żywienia i aktywności fizycznej³.

Zwinność: metoda zarządzania projektem polegająca na szybkim wdrożeniu systematycznie udoskonalanego rozwiązania, ścisłej współpracy pomiędzy różnymi jednostkami i otwartości na zmiany (np. w związku z nieoczekiwanymi zdarzeniami).

³ Piramida żywienia i aktywności fizycznej, Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, Narodowy Program Zdrowia, <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych>; <https://optymalnewybory.pl/jak-zyc-dlugo-i-szczesliwie-czyli-piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej/>, dostęp 18.03.2021 r.

Wprowadzenie

Program w hierarchii dokumentów rozwojowych Warszawy

„Program Sportowo blisko domu do 2025 roku” jest dokumentem wykonawczym do „Strategii#Warszawa2030” obowiązującej od maja 2018 r.⁴. Zadaniem niniejszego programu jest przybliżenie realizacji celu operacyjnego 2.2 Aktywnie spędzamy czas wolny blisko domu w zakresie sportu i rekreacji w pobliżu miejsc zamieszkania. Za realizację celu operacyjnego 2.2 odpowiada też drugi program wykonawczy, pod nazwą „Kultura blisko domu”. Powiązania pomiędzy programami są omówione w dalszej części dokumentu.

Wskaźnikiem realizacji celu operacyjnego 2.2 jest odsetek mieszkańców korzystających przynajmniej raz w tygodniu z oferty czasu wolnego i rozwoju w swojej dzielnicy zamieszkania. Założeniem strategii jest wzrost odsetka takich mieszkańców z 10% w roku 2017 do 30% w roku 2030. Programy „Sportowo blisko domu do 2025 roku” oraz „Kultura blisko domu” obejmują okres do 2025 r. Po ich zakończeniu zostaną przygotowane kolejne programy dla celu operacyjnego 2.2.

„Program Sportowo blisko domu do 2025 roku” będzie wpływał na realizację innych celów „Strategii#Warszawa2030”, co wykazano w rozdziale „System realizacji programu”. Powiązania programu z innymi programami wykonawczymi i politykami miasta także przedstawiono w Rozdziale „System realizacji programu”.

Program został przygotowany przez Fundację Skwer Sportów Miejskich na zlecenie Biura Sportu i Rekreacji Urzędu m.st. Warszawy. Przygotowania do programu prowadzone były przez Biuro Sportu i Rekreacji we współpracy z przedstawicielami organizacji pozarządowych w obszarze sportu i rekreacji, Radnych m.st. Warszawy, ekspertów reprezentujących uczelnie warszawskie (Uniwersytet Warszawski, Szkoła Główna Handlowa, Akademia Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego), przedsiębiorcami specjalizującymi się w projektach dotyczących sportu, rekreacji, komunikacji i reklamy, oraz innymi biurami urzędu, przedstawicielami urzędów dzielnic i jednostek organizacyjnych m.st. Warszawy (przebieg prac nad programem przedstawia Załącznik nr 6).

Program jest realizowany poprzez cele szczegółowe, działania (typy projektów) i przypisane do działań konkretne projekty. Do każdego celu i działania określono wskaźniki, które będą informować o postępie w osiągnięciu celów programu.

⁴ Uchwała Rady m.st. Warszawy <http://2030.um.warszawa.pl/aktualnosci/strategia-warszawa2030-przyjeta-przez-rade-miasta/>, dostęp 18.08.2020 r.

Kontekst programu i jego skrótowy opis

Niska aktywność fizyczna powoduje rocznie pięć milionów zgonów na świecie wywołanych przez choroby niezakaźne⁵. Z tego powodu Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) przykłada najwyższą wagę do aktywności fizycznej i opracowała Globalny Plan Działania Dotyczący Aktywności Fizycznej do roku 2030⁶. Jego założenia są odzwierciedlone w programach Unii Europejskiej⁷ i polskiego rządu⁸. Podobnie Międzynarodowy Komitet Olimpijski prowadzi zróżnicowane działania zachęcające do powszechnej aktywności fizycznej w celu poprawy stanu zdrowia i samopoczucia⁹. Komitet aktualizuje też katalog dyscyplin olimpijskich, aby wzmacniać trendy i angażować młodzież w aktywność fizyczną¹⁰. Jest to ważne z perspektywy Polski, ponieważ aktywność fizyczna polskiej młodzieży bardzo szybko spada¹¹, co przekłada się na brak nawyku ruchu w dorosłym życiu.

Wytyczne WHO w zakresie aktywności fizycznej są następujące: w grupie wiekowej 18-64 lat, WHO zaleca prowadzenie umiarkowanej aktywności fizycznej przynajmniej przez 150 minut tygodniowo lub intensywnej aktywności przynajmniej przez 75 minut tygodniowo¹². Pełne wytyczne WHO dla wszystkich grup wiekowych dostępne są w załączniku do dokumentu programu zawierającym katalog aktywności fizycznej blisko domu¹³.

Niska aktywność fizyczna jest problemem globalnym, dotyczącym także większości mieszkańców Warszawy. Jak wynika z badania Urzędu m.st. Warszawy, ponad 53% warszawiaków nie podejmowało w 2018 r. żadnej aktywności fizycznej¹⁴. Spadek odsetka osób aktywnych fizycznie postępuje wraz z wiekiem mieszkańców i tak jak w miastach na całym świecie, również w Warszawie obecnie został spotęgowany przez pandemię COVID-19¹⁵.

Za najważniejsze przyczyny tego niekorzystnego stanu rzeczy uznano:

- Powszechną dostępność innych form spędzania czasu wolnego niewymagających wysiłku fizycznego (np. telewizja, internet, zakupy).
- Niewystarczającą motywację do podejmowania aktywności fizycznej, dodatkowo obniżoną w okresie pandemii.
- Niewystarczające działania komunikacyjne i inne zachęty podnoszące motywację mieszkańców do rozpoczęcia aktywności fizycznej.

⁵ Lee I-M, Shiroma EJ, Lobelo F, et al. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet* 2012;380:219–29.

⁶ <https://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/global-action-plan-2018-2030/en/>, dostęp 03.09.2020 r.

⁷ Grupa Codex, Diagnoza sportu i rekreacji w Warszawie 2015-2019, s 13-16.

⁸ Program Rozwoju Sport do roku 2020. Aktualizacja, Ministerstwo Sportu i Turystyki, 2019, s. 53

⁹ Grupa Codex, Diagnoza sportu i rekreacji w Warszawie 2015-2019, s 16.

¹⁰ <https://www.olympic.org/news/breaking-skateboarding-sport-climbing-and-surfing-provisionally-included-on-paris-2024-olympic-sports-programme>

¹¹ Nadwaga i otyłość wśród dzieci i młodzieży, <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/nadwaga-i-otylosc-wsrod-dzieci-i-mlodziezy->, dostęp 02.09.2020 r.

¹² Physical Activity and Adults, https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/en/, dostęp 03.09.2020 r.

¹³ Akademicki Związek Sportowy Warszawa, Katalog form aktywności fizycznych blisko domu, Lipiec 2020, s. 15

¹⁴ Raport z badania. Aktywność sportowa warszawiaków w 2018 r. Urząd m.st. Warszawy, Biuro Marketingu Miasta, Warszawa 2019.

¹⁵ Jak bezpiecznie wrócić do ćwiczeń w czasie pandemii, <https://wyborcza.pl/TylkoZdrowie/7,137474,26188718,jak-bezpiecznie-wrocic-do-cwiczen-w-czasie-pandemii.html>, dostęp 15.09.2020 r.

- Niewystarczające powiązanie oferty aktywności fizycznej z innymi elementami zdrowego trybu życia, takimi jak zdrowe odżywianie lub budowa satysfakcjonujących relacji społecznych.

„Program Sportowo blisko domu do 2025 roku” powstaje w czasie, gdy miasto oprócz kryzysu zdrowotnego związanego z pandemią COVID-19 zmagają się z wieloma innymi wyzwaniami. Dotyczą one przede wszystkim środowiska naturalnego, demografii i gospodarki. Z tego powodu, w programie przyjęto szerokie spojrzenie na rolę aktywności fizycznej. Jest ona niezwykle ważna z perspektywy zachowania zdrowia i dobrej kondycji psychofizycznej¹⁶, ale ma też duże znaczenie dla budowy kapitału społecznego¹⁷ i obniżenia emisji gazów cieplarnianych¹⁸. Aktywność fizyczna jest też szybko rosnącym, innowacyjnym sektorem gospodarki¹⁹, sprawdzoną metodą zwiększenia wydajności pracowników²⁰ i źródłem oszczędności przedsiębiorstw wynikających ze zmniejszenia absencji w pracy wynikających z chorób²¹. Pozytywne skutki aktywności fizycznej widać w niemal każdej dziedzinie życia jednostek i wspólnot społecznych. Zadaniem programu wyznaczonym przez „Strategię#Warszawa2030” jest osiągnięcie tych korzyści dzięki podniesieniu dostępności i jakości oferty aktywności fizycznej blisko domu.

Działaniem o wielkim wpływie na wiele aspektów pracy samorządu Warszawy w trakcie obowiązywania programu będzie też wprowadzenie w życie wizji Europejskiego Zielonego Ładu. Warszawa, podobnie jak inne europejskie aglomeracje powyżej miliona mieszkańców, musi się przeobrazić, aby zapewnić mieszkańcom wysoką jakość życia w kolejnych latach. Zorientowanie Unii Europejskiej na wprowadzanie daleko idących reform związanych z ideą zrównoważonego rozwoju obrazuje Plan odbudowy dla Europy²² stworzony wraz z nową perspektywą finansową na lata 2021-2027. Zakłada on największy w historii pakiet inwestycyjny, a jego celem jest „transformacja społeczno-gospodarcza w Europie: racjonalna kosztowo i sprawiedliwa oraz zrównoważona społecznie”²³. Powiązanie programu rozwoju aktywności fizycznej blisko domu z celami Europejskiego Zielonego Ładu ma istotne znaczenie dla możliwości pozyskania środków finansowych umożliwiających prowadzenie ambitnych zmian przestrzennych niezbędnych dla realizacji celów programu. Z tego powodu w programie została zwrócona uwaga na adaptację do zmian klimatu przestrzeni dedykowanych aktywności fizycznej poprzez wprowadzenie odpowiednich rozwiązań przestrzennych i technologicznych.

¹⁶ Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world. Geneva: World Health Organization; 2018.

¹⁷ Marlier M, Van Dyck D, Cardon G, De Bourdeaudhuij I, Babiak K, Willem A (2015) Interrelation of Sport Participation, Physical Activity, Social Capital and Mental Health in Disadvantaged Communities: A SEM-Analysis. *PLoS ONE* 10(10): e0140196. doi:10.1371/journal.pone.0140196

¹⁸ Maizlish N, Woodcock James, Co Sean, Ostro B, Fanai A, Fairley D, Health Cobenefits and Transportation-Related Reductions in Greenhouse Gas Emissions in the San Francisco Bay Area, *Am J Public Health*. 2013 April; 103(4): 703–709. doi: 10.2105/AJPH.2012.300939,

¹⁹ Kutwa K, Rafał M, Polski rynek sportu. Wyzwania – wpływ społeczno gospodarczy – trendy, Polski Instytut Ekonomiczny, Warszawa 2019

²⁰ Merez D., Mościcka A., Drabek M., Koniarek J., Zakład Psychologii Pracy Instytutu Medycyny Pracy im. prof. J. Nofera w Łodzi, Predyktory zdrowia psychicznego i zdolności do pracy pracowników zatrudnionych na stanowiskach wykonawczych, *Medycyna Pracy* 2004; 55 (5): 425 – 433 425

²¹ Baran J, Lis M., Magda I. Ocena korzyści społecznych inwestycji w sport w odniesieniu do ponoszonych kosztów. Raport analityczny. Instytut Badań Strukturalnych na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki, Warszawa, 2016.

²² Komisja Europejska, Plan Odbudowy dla Europy, https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/health/coronavirus-response/recovery-plan-europe_pl, dostęp 17.08.2020r.

²³ Rada Unii Europejskiej, Europejski zielony ład <https://www.consilium.europa.eu/pl/policies/green-deal/>, dostęp 17.08.2020 r.

Podstawą dla określenia celów i działań podejmowanych w ramach programu jest diagnoza strategiczna. Aby przedstawić wiele zjawisk w sposób uporządkowany, diagnozę zrealizowano z wykorzystaniem metody analitycznej PEEST. Bierze ona pod uwagę kwestie polityczne, gospodarcze, środowiskowe, społeczne i technologiczne (z ang. Political, Economic, Environmental, Social, Technological). Opisane w diagnozie strategicznej zjawiska są zawężone do kwestii dotyczących programu i bazują m.in. na wynikach pracy eksperckich grup roboczych, wcześniej opracowanym dokumencie diagnozy, wynikach badań oraz danych statystycznych.

Diagnoza opisuje wiele poważnych wyzwań, jak i wielki potencjał aktywności fizycznej dla skutecznego oraz wydajnego kosztowo wsparcia samorządu Warszawy w realizacji celów „Strategii#Warszawa2030”. Dla osiągnięcia tego potencjału niezbędna jest stała współpraca osób oraz organizacji zainteresowanych rozwojem aktywności fizycznej w Warszawie i uwzględnianie aktywności fizycznej w wielu miejskich projektach inwestycyjnych: przede wszystkim w zakresie edukacji, kultury, transportu i drogownictwa. Ważnym składnikiem jest też pozytywne podejście do innowacji oraz otwartość na zmianę.

W oparciu o diagnozę opracowano założenia interwencji, która zostanie przeprowadzona w ramach programu. Warto podkreślić, że oferta rekreacyjna miasta jest pozytywnie oceniana przez mieszkańców: 90% ankietowanych ocenia ją dobrze i bardzo dobrze²⁴, co oznacza, że pozytywna opinia na jej temat wyrażana jest również przez mieszkańców niepodejmujących aktywności fizycznej.

Punktem wyjścia dla zaplanowanego kształtu interwencji było dostrzeżenie faktu, że aktywność fizyczna mieszkańców jest niska w każdej grupie wiekowej oprócz dzieci i młodzieży szkolnej, a jej największy spadek następuje po ustaniu obowiązku szkolnego. Działania wymienione w programie będą kierowane do wszystkich grup wiekowych mieszkańców, ale szczególna uwaga zostanie poświęcona grupom najmniej aktywnym. Zostały one zdefiniowane dzięki badaniom przeprowadzonym przez Urząd m.st. Warszawy, analizie publikacji i wywiadom eksperckim. Grupy mniej aktywne to: kobiety, seniorzy, osoby z niepełnosprawnością, młodzi dorośli (osoby w wieku 25-34 lat). Pomimo braku danych na temat poziomu aktywności tej grupy w Warszawie, zgodnie z wynikiem wywiadów eksperckich do listy grup mniej aktywnych zostały też zakwalifikowane osoby bezrobotne, których grono będzie się niestety prawdopodobnie powiększać w pierwszych latach obowiązywania programu ze względu na narastający kryzys gospodarczy wywołany epidemią koronawirusa SARS-CoV-19. Istotne jest wsparcie grup mieszkańców mniej aktywnych przez różnorodne działania aktywizujące (np. działania skierowane bezpośrednio do wskazanej grupy odbiorców uwzględniające ich potencjał i ograniczenia, konkursy z nagrodami, akcje informacyjne, projektowanie uniwersalnej infrastruktury sportowo-rekreacyjnej, aby była dostępna dla jak największej grupy odbiorców)²⁵.

Na podstawie przeprowadzonych prac badawczych stwierdzono, że najważniejsze bariery ograniczające podejmowanie aktywności fizycznej to brak czasu, poczucie wstydu przed innymi osobami, niewystarczająca motywacja, niska świadomość form aktywności fizycznej dostępnych

²⁴ Barometr Warszawski 2020, <https://www.um.warszawa.pl/o-warszawie/warszawa-w-liczbach/2020>, dostęp 10.10.2020 r.

²⁵ Uwaga wprowadzona w wyniku konsultacji społecznych programu.

dla każdego. W wyniku pracy grup roboczych pojawił się postulat dotyczący zróżnicowania dzielnic pod względem potrzeb i oczekiwań mieszkańców dotyczących form aktywności fizycznej oraz włączenia do oferty aktywności fizycznej prostych, bezpiecznych dla każdego, tanich i łatwo dostępnych form aktywności fizycznej. Potrzeba ta nasila się szczególnie w okresie pandemii. Podstawą dla decyzji o podjęciu aktywności fizycznej jest dostępność oferty o zadowalającej jakości i odpowiadającej oczekiwaniom co do nakładów czasowych i finansowych oraz posiadanie motywacji do prowadzenia aktywności. Jakość jest szczególnie ważna, gdy osadzimy aktywność fizyczną w kontekście innych rodzajów aktywności rywalizujących o czas wolny mieszkańców, np. konsumpcji treści multimedialnych (telewizja, media społecznościowe, gry komputerowe) czy korzystania z oferty galerii handlowych. Najważniejsze zalety tych form aktywności to dostępność niezależnie od warunków atmosferycznych i dopasowanie do osobistych oczekiwań odbiorcy niezależnie od jego wieku i stopnia sprawności fizycznej. Zrozumienie tych zalet pozwala na łatwiejsze zdefiniowanie kierunków rozwoju w programie. Warto też podkreślić, że sama dostępność oferty aktywności fizycznej nie jest argumentem wystarczającym dla zwiększenia zainteresowania mieszkańców i spełnienia celów programu, a jakość jest jej kluczowym składnikiem.

Ze względu na powyższe, jak i opisane w dalszej części programu czynniki określono zakres interwencji podejmowanej w programie:

- Określenie katalogu rodzajów aktywności fizycznej szczególnie wspieranych w ramach programu, dostosowanych do preferencji i możliwości osób w każdym wieku, posiadanych przez Warszawę zasobów oraz jej uwarunkowań naturalnych (rzeźba terenu, klimat). Lista ta została określona przez zespół ekspercki Akademickiego Związku Sportowego AZS Warszawa w formie katalogu form aktywności fizycznej blisko domu. Najważniejsze założenia katalogu zostały omówione w dalszej części niniejszego dokumentu, a jego pełna wersja jest dostępna w załączniku.
- Zapewnienie możliwości uczestnictwa w zorganizowanych zajęciach oraz rywalizacji sportowej dostosowanej do osób w różnym wieku, niezależnie od płci i stopnia sprawności fizycznej.
- Udostępnienie publicznej infrastruktury dla podejmowania aktywności fizycznej blisko domu przy możliwie ograniczonym wpływie warunków pogodowych na komfort osób aktywnych fizycznie.
- Skuteczne informowanie na temat oferty oraz prowadzenie działań zwiększających motywację do podejmowania aktywności fizycznej.
- Poprawa dostępności infrastruktury dla aktywności fizycznej w duchu projektowania uniwersalnego – a więc dotyczącego osób o różnym stopniu sprawności – rozumiana zgodnie z zapisami Standardów Dostępności dla m.st. Warszawy²⁶ oraz wynikających z programu Dostępność Plus przyjętego przez Radę Ministrów 17 lipca 2018 r.²⁷.

²⁶ Zarządzenie Prezydenta m.st. Warszawy nr 1682/2017 z dn. 23.10.2017 r. w sprawie tworzenia na terenie miasta stołecznego Warszawy dostępnej przestrzeni, w tym infrastruktury dla pieszych ze szczególnym uwzględnieniem osób o ograniczonej mobilności i percepcji, <https://bip.warszawa.pl/NR/exeres/674BC49F-57EA-4320-8642-E44AB610EBAF,frameless.htm>, dostęp 16.12.2020 r.

²⁷ Ustawa o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami, <https://www.funduszeuropejskie.gov.pl/strony/o-funduszach/fundusze-europejskie-bez-barier/dostepnosc-plus/ustawa-o-dostepnosc/>, dostęp 16.12.2020 r.

- Zwrócenie szczególnej uwagi na dostępność infrastruktury sportowo-rekreacyjnej oraz oferty zajęć sportowo-rekreacyjnych i informacji o niej (z wykorzystaniem zarówno nowych np. elektronicznych jak i tradycyjnych np. drukowanych form przekazu)²⁸ dla wszystkich potencjalnych odbiorców, w tym osób z niepełnosprawnościami, seniorów, dzieci i młodzieży, osób o ograniczonych możliwościach poruszania się i uczestnictwa w życiu społecznym.

Mając na uwadze ograniczone środki finansowe w dyspozycji samorządu Warszawy powstaje konieczność realizacji projektów opartych przede wszystkim o aktywną współpracę urzędu z organizacjami pozarządowymi działającymi w obszarze sportu i rekreacji, z animatorami aktywności fizycznej i zawodnikami sportowymi oraz ułatwienie wykorzystania posiadanych przez miasto zasobów dla realizacji oddolnych inicjatyw mieszkańców. W zakresie inwestycji priorytetem stają się działania przynoszące jednocześnie korzyści w wielu dziedzinach np. aktywności fizycznej, edukacji, turystyki, zrównoważonego rozwoju.

W zakresie motywacji do podejmowania aktywności fizycznej w programie podkreślone jest znaczenie postrzegania jej jako elementu zdrowego trybu życia, składającego się z regularnego ruchu, najlepiej 5 razy w tygodniu 30 minut umiarkowanego ruchu zgodnie z rekomendacjami WHO, ale nie mniej niż 3 razy w tygodniu po 30 minut umiarkowanego ruchu, budowy relacji społecznych oraz zdrowego odżywiania. Warto też zauważyć, że ze względu na pandemię, ważną wartością stało się osobiste bezpieczeństwo zdrowotne, a jedną z najważniejszych potrzeb społecznych zmniejszenie odczuwanego stresu. Aktywność fizyczna niesie wiele korzyści w obu tych kwestiach, co tworzy nowe motywacje do jej podejmowania.

Zakres interwencji służącej realizacji celu operacyjnego 2.2 „Aktywnie spędzamy czas wolny blisko domu” w zakresie sportu i rekreacji został odzwierciedlony w celach szczegółowych programu przedstawionych skrótowo poniżej, a szczegółowo w jego dalszej części.

1. **Mamy dostęp do różnorodnych miejsc aktywności fizycznej blisko domu**

Rozwój infrastruktury do aktywności blisko domu, ze szczególnym uwzględnieniem przestrzeni i obiektów miejskich możliwych do wykorzystania bez dużych nakładów finansowych (np. baza obiektów edukacyjnych, tereny zieleni, lasy miejskie). Stopniowe przeobrażenie ośrodków sportowych w atrakcyjne miejsca przebywania, a nie tylko treningu i aktywności fizycznej, na przykład dzięki poprawie jakości architektury przestrzeni sportowych. Wspieranie aktywności fizycznej w wielu typach miejskich terenów: zieleni, edukacji, mieszkaniowych, drogownictwa i transportu.

2. **Mamy dostęp do różnorodnej oferty zajęć sportowo-rekreacyjnych blisko domu**

Rozszerzenie oferty zajęć sportowo-rekreacyjnych blisko domu, przede wszystkim przez wprowadzenie aktywności wymienionych w katalogu form aktywności fizycznej blisko domu, czyli przede wszystkim łatwo dostępnych dla różnych grup mieszkańców i niewymagających dużych nakładów finansowych. Wzmocnienie systemu szkolenia i współzawodnictwa sportowego poprzez wsparcie nowych dyscyplin olimpijskich.

²⁸ Uwaga wprowadzona w wyniku konsultacji społecznych programu.

3. Jesteśmy informowani i zachęceni do aktywności fizycznej blisko domu oraz do prowadzenia zdrowego trybu życia

Skuteczna promocja aktywności fizycznej i wiedzy o jej zaletach wśród mieszkańców. Opracowanie i wdrożenie platformy internetowej zawierającej bazę zajęć i infrastruktury aktywności fizycznej.

Ze względu na głęboki wpływ pandemii na życie społeczne, wprowadzono osobną część diagnozy strategicznej dedykowaną tej sytuacji. W czasie tworzenia programu Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) prognozowała, że pandemia potrwa około dwóch lat²⁹, a więc obejmie niemal połowę czasu jego obowiązywania. W oparciu o te informacje przyjęto założenie, że pierwsze dwa lata realizacji programu będą okresem trudności finansowych i organizacyjnych oraz wielu wyzwań dla animatorów aktywności fizycznej. W tym czasie zakładana jest koncentracja przede wszystkim na utrzymaniu poziomu aktywności fizycznej mieszkańców oraz wsparciu organizacji i animatorów odpowiedzialnych za organizację oferty aktywności blisko domu, niezależnie od panujących obostrzeń epidemicznych.

Jest to podejście zgodne z wytycznymi WHO opracowanymi po wybuchu pandemii³⁰, w których podkreślona jest znacząca rola aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia i dobrej kondycji psychofizycznej mieszkańców miast w obliczu obostrzeń, izolacji i zwiększonego bezrobocia. Aktywność fizyczna odgrywa też ważną rolę w rehabilitacji osób, które wyzdrowiały. Po prognozowanym przez WHO czasie wygaśnięcia pandemii założono wzrost aktywności mieszkańców, rozwój oferty aktywności fizycznej oraz zwiększenie nakładów inwestycyjnych.

Planowanie z takim wyprzedzeniem i w niepewnych warunkach może być obciążone dużym ryzykiem błędu, dlatego też wraz z programem przygotowano kilka wariantów rozwoju sytuacji, przedstawionych w formie scenariuszy przyszłości. Ich zadaniem jest zarówno inspiracja dyskusji o potencjalnych szansach i ryzykach związanych z wystąpieniem zarysowanych scenariuszy, a także przygotowanie osób odpowiedzialnych za rozwój oferty aktywności fizycznej w Warszawie do ich wystąpienia. Do opracowania tych scenariuszy wykorzystano metodę foresight (ang. *fore* – przed; *sight* – wizja) przedstawioną szczegółowo w załączniku nr 2.

Plan interwencji opisanej w programie oparto na scenariuszu bazowym, który zakłada stopniowe wyjście z kryzysu gospodarczego oraz poprawę sytuacji zdrowotnej od 2022 r., zgodnie z prognozami WHO dostępnymi w czasie tworzenia programu. Scenariusz ten zakłada też potrzebę dostosowania działań planowanych w programie do niekorzystnych zjawisk atmosferycznych: smogu, wyspy ciepła, deszczy nawalnych, wysokich temperatur i braku opadów śniegu zimą.

Niezbędne dla realizacji celów programu zgodnie ze scenariuszem bazowym będzie też aktywne poszukiwanie źródeł finansowania dla realizacji celów dotyczących aktywności fizycznej: zarówno poprzez wspieranie jej w ramach projektów inwestycyjnych realizowanych w ramach innych pozycji budżetowych, zewnętrzne programy dotacyjne, jak i wzmocnienie roli Partnerstwa Publiczno-Prywatnego.

²⁹ Coronavirus pandemic could be over within two years - WHO head, <https://www.bbc.com/news/world-53870798>, dostęp 29.08.2020r.

³⁰ <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/novel-coronavirus-2019-ncov-technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>, dostęp 03.09.2020 r.

Diagnoza strategiczna i rekomendacje

Poniższa diagnoza opiera się o wnioski pracy grup roboczych, opracowanie „Diagnoza sportu i rekreacja w Warszawie 2015–2019” oraz analizy i wywiady eksperckie. Dla wygody czytelnika i zgodnie z przyjętą metodyką diagnozy strategicznej, czynniki kształtujące obraz sytuacji uporządkowano w pięciu kategoriach: polityka, środowisko naturalne, gospodarka, społeczeństwo, technologia.

Samorząd m.st. Warszawy po wybuchu pandemii stoi przed jednym z najtrudniejszych okresów od czasu transformacji ustrojowej w 1989 r. Jednak już przed rozpoczęciem pandemii, strategiczna sytuacja warszawskiego samorządu była pełna wyzwań. Aby lepiej zrozumieć wpływ epidemii, warto zacząć od przedstawienia sytuacji poprzedzającej wprowadzenie obostrzeń w pierwszej połowie marca 2020 r.

Warszawa jest miastem złożonym z 18 dzielnic, które wykazują istotne różnice pod względem wielkości, liczebności (od 20 tys. mieszkańców w Rembertowie do ponad 200 tys. mieszkańców na Mokotowie), wieku mieszkańców (starzejące się dzielnice centralne, „młode” dzielnice ościenne), podejścia społecznego do aktywności fizycznej i poziomu świadomości z korzyści jej uprawiania. Warszawa wykazuje dość równomierne nasycenie obiektami infrastruktury sportowo-rekreacyjnej (w każdej dzielnicy jest ośrodek sportu i rekreacji, z wyjątkiem Rembertowa i Wesołej, które znajdują się w niedalekiej odległości od OSiR Wawer). Wyróżniają się pod tym względem na niekorzyść dzielnice ościenne, nowo rozwijające się (np. Wesoła, Rembertów, Białołęka, Wawer, południowa część Ursynowa, Ursus, Włochy), w których dostępność do miejsc aktywności fizycznej jest ograniczona. Lepsze nasycenie infrastrukturą pozostaje w centralnej części miasta, gdy obszar tzw. „wianuszka” wymaga większej interwencji. Niezależnie od istniejącej infrastruktury sportowo-rekreacyjnej w większości dzielnic występuje potrzeba przestrzeni dla aktywności fizycznej blisko domu, w miejscach otwartych, łatwo dostępnych dla mieszkańców, w których można uprawiać przyjazne formy aktywności fizycznej przez różnych odbiorców. Istotnej interwencji w programie wymaga kwestia informacji na temat oferty sportowo-rekreacyjnej oraz korzyści z aktywności fizycznej – kształtowanie świadomości zdrowego stylu życia, jak również wprowadzanie zajęć sportowo-rekreacyjnych dla grup mniej aktywnych fizycznie (kobiety, osoby z niepełnosprawnościami, seniorzy, młodzi dorośli, osoby bezrobotne), jak najbliżej ich miejsca zamieszkania, w równych dostęпах na terenie miasta.

Polityka

Władze Warszawy podniosły wydatki na sport i rekreację o ponad 100% w ciągu ostatnich pięciu lat, ze 120,4 mln zł w roku 2015 do 250 mln zł w roku 2019. Zwiększone nakłady na infrastrukturę sportową są niezbędne, ponieważ wiele obiektów wymaga pilnej modernizacji oraz dodatkowych inwestycji. Przeprowadzone z sukcesem prace w Parku Kultury w Powsinie, ośrodkach sportu i rekreacji Szczęśliwice i Moczydło czy pływalni „Delfin” to mała część potrzeb w zakresie unowocześnienia bazy, rozbudowy miejskich obiektów sportowych i innych form infrastruktury wspierającej aktywność fizyczną. Skalę potrzeb potwierdzają nie tylko analizy eksperckie, ale też

duża liczba projektów rozwoju infrastruktury i animacji (zajęć, imprez, wydarzeń) sportowo-rekreacyjnych zgłaszanych w ramach budżetu obywatelskiego.

Równie duże znaczenie dla realizacji długoterminowych celów ma zwiększanie finansowania animacji aktywności fizycznej oraz poprawa warunków pracy i kompetencji animatorów aktywności fizycznej pod kątem wiedzy z zakresu dietetyki, komunikacji i pozyskiwania funduszy. Jest to podkreślone zarówno w rządowym programie rozwoju sportu do roku 2020³¹, jak i w wynikach pracy grup roboczych z udziałem przedstawicieli urzędów dzielnic m.st. Warszawy³².

Udział sportu i rekreacji w ogólnym budżecie Warszawy jest stosunkowo niski w zestawieniu z innymi obszarami sektora usług społecznych³³. Jednak wiele form aktywności fizycznej odbywa się poza obszarem finansowym miasta dedykowanym kwestii sportu. Wsparcie form aktywności fizycznej w nabrzeżu Wisły i parkach jest klasyfikowane jako rozwój terenów zieleni. Niektóre inicjatywy sportowo-rekreacyjne na warszawskim prawobrzeżu finansowane są w ramach Zintegrowanego Programu Rewitalizacji. Program centrów lokalnych, uwzględniających często funkcje rekreacyjne³⁴, dzielnice finansują z wydatków na przestrzeń publiczną, a sieć dróg rowerowych powstaje w ramach inwestycji drogowych. Z tego powodu dla uzyskania pełnego obrazu wsparcia aktywności fizycznej trzeba uwzględnić także działania finansowane w innych pozycjach budżetu miasta.

Korzystne w tym świetle jest połączenie wysiłków Biura Kultury oraz Biura Sportu i Rekreacji w realizacji wspólnego celu „Strategii #Warszawa2030”, którym jest aktywność blisko domu (cel operacyjny 2.2. Aktywnie spędzamy czas wolny blisko domu). Wiele obiektów kultury jest wykorzystywanych na potrzeby animacji aktywności fizycznej lub oferuje infrastrukturę dla takiej aktywności. Przykładem może być Służewski Dom Kultury i liczne Miejsca Aktywności Lokalnej (MAL) znajdujące się we wszystkich dzielnicach Warszawy.

Kluczowym zasobem pod względem liczby istniejących obiektów i planowanych inwestycji w bazę sportowo-rekreacyjną są tereny placówek edukacyjnych. Systemowe rozwiązanie dostępu do nich dla mieszkańców to wyzwanie organizacyjne i finansowe, w którym – co pokazują przykłady skutecznych działań z ostatnich lat – główną rolę odgrywają urzędy dzielnic m.st. Warszawy. Eksperti uczestniczący w pracach grup roboczych podkreślili, że dla skutecznego wykorzystania bazy szkolnej potrzebna jest też zmiana zarządzenia Prezydenta m.st. Warszawy dotyczącego zasad udostępniania bazy szkolnej³⁵. Ważne jest, aby uporządkować wykorzystanie jej przez nieformalne grupy mieszkańców, a nie tylko organizacje pozarządowe.

Wśród wielu obszarów, gdzie odbywa się aktywność fizyczna mieszkańców, należy wspomnieć o terenach osiedlowych – istniejących, nowo budowanych, komunalnych i będących w zarządzie spółdzielni lub wspólnot mieszkaniowych. Zdolność samorządu do skutecznych działań na takich

³¹ Program Rozwoju Sport do roku 2020. Aktualizacja, Ministerstwo Sportu i Turystyki, 2019, s. 53

³² Grupa Codex, Diagnoza sportu i rekreacji w Warszawie 2015-2019, s. 98

³³ Finanse Warszawy w 2020 roku, <http://www.um.warszawa.pl/aktualnosci/finanse-warszawy-w-2020-roku-3?page=0,0>, dostęp 12.09.2020 r.

³⁴ Studium Koncepcyjne dotyczące centrów lokalnych w Warszawie, 2015 <https://sarp.warszawa.pl/wordpress/wp-content/uploads/2015/11/CENTRA-LOKALNE-OW-SARP-2015-wersja-elektroniczna.pdf>, dostęp 28.12.2021

³⁵ Zarządzenie nr 180/2018 z 02-02-2018, <https://bip.warszawa.pl/NR/exeres/EA66B050-9A6B-48B0-B795-577BF38BD1FD,frameless.htm>, dostęp 04.09.2020r.

terenach w obecnym stanie prawnym pokazują projekty realizowane z powodzeniem w ubiegłych latach, na przykład zajęcia sportowo-rekreacyjne w dzielnicy Targówek lub pilotażowy program „Podbijamy podwórka”³⁶ prowadzony przez Zarząd Zieleni m.st. Warszawy. Wobec ograniczeń finansowych, jak i doświadczeń innych miast, najważniejszym czynnikiem sukcesu w pracy na tego rodzaju terenach jest aktywny udział mieszkańców w realizacji zagospodarowania przestrzeni. Dobrym przykładem tego rodzaju aktywności jest Wiedeń, gdzie zrealizowano ponad 300 lokalnych przestrzeni wspierających aktywność fizyczną dzięki programowi małych grantów³⁷. Wiedeń jako europejskie miasto o podobnej populacji co Warszawa może być dobrym źródłem inspiracji, szczególnie, że dziesięciokrotnie z rzędu wygrał światowy ranking jakości życia³⁸.

Inicjatywą o dużym znaczeniu dla aktywności fizycznej blisko domu jest program budowy „Zielonych ulic” mający na celu przekształcenie 76 arterii Warszawy poprzez nowe nasadzenia oraz budowę nowej infrastruktury. Wyniki konsultacji przeprowadzonych przez Zarząd Zieleni m.st. Warszawy potwierdzają duże zainteresowanie mieszkańców tworzeniem na poddawanych renowacji arteriach lokalnej infrastruktury rekreacyjnej. Należy zauważyć, że ważnym ograniczeniem dla projektantów są przepisy dotyczące zajęcia pasa drogowego i lokalizowania infrastruktury rekreacyjnej w odpowiedniej odległości od jezdni.

Przykłady miast zachodnich, szczególnie Barcelony, pokazują, że wykorzystanie rezerw przestrzennych wokół głównych arterii komunikacyjnych do stworzenia lokalnych miejsc aktywności fizycznej jest możliwe i podnosi aktywność mieszkańców blisko miejsca zamieszkania. Podobnym krokiem może być wprowadzenie w obrębie miasta wielu przestrzeni o organizacji ruchu podobnej jak w modelu lokalnej strefy zamieszkania. Dotychczas samorząd Warszawy prowadził w tym zakresie ostrożne działania pomimo szeroko zakrojonych planów. Wśród tych działań wyróżnia się projekt ul. Sprzecznej realizowany w ramach Zintegrowanego Programu Rewitalizacji m.st. Warszawy do roku 2022.

Innym czynnikiem prawnym o dużym znaczeniu jest nowelizacja ustawy prawo zamówień publicznych, mająca na celu uzyskanie maksymalnej jakości realizowanych zamówień, a nie najniższej ceny³⁹. Jest to długo wyczekiwana zmiana prawna, która ułatwi wprowadzanie innowacji i podniesienie poziomu jakości prowadzonych działań.

Działaniem o dużym wpływie na możliwości rozwoju oferty aktywności fizycznej w trakcie obowiązywania programu są prace nad nowym Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego m.st. Warszawy. Uwzględnienie miejsc aktywności fizycznej w jego opracowaniu ma pierwszorzędne znaczenie dla zabezpieczenia i uporządkowania długoterminowego horyzontu rozwoju oferty aktywności fizycznej na terenie miasta. Równie zasadnicze znaczenie dla zagwarantowania jej dostępności w przestrzeni Warszawy ma tworzenie

³⁶ Więcej zieleni na podwórkach, <http://zww.waw.pl/2018/09/20/wiecej-zieleni-na-podworskach/>, dostęp 14.09.2020 r.

³⁷ Urban design: Vienna is rethinking its streets for children, https://apolitical.co/en/solution_article/urban-design-vienna-is-rethinking-its-streets-for-children, dostęp 03.09.2020 r.

³⁸ Vienna has the world's best quality of living, <https://www.weforum.org/agenda/2019/03/vienna-has-the-worlds-best-quality-of-living/>, dostęp 04.09.2020 r.

³⁹ Sejm uchwalił nowe Prawo zamówień publicznych, <https://www.gov.pl/web/rozwoj/sejm-uchwalil-nowe-prawo-zamowien-publicznych>, dostęp 04.09.2020 r.

Miejscowych Planów Zagospodarowania Przestrzennego. Na dzień 30 kwietnia 2020 r. miasto pracowało nad 217 planami, obejmującymi łącznie 30,56% powierzchni miasta⁴⁰.

W szerszej perspektywie politycznej istotne jest zawiązanie porozumienia o współpracy pod nazwą Metropolia warszawska 2.0⁴¹ oraz wprowadzenie obszaru NUTS2 dla regionu stołecznego, ponieważ wpływa to na podział środków unijnych. Warszawa, 69 gmin oraz dziewięć powiatów zobowiązało się do budowy wspólnego zaplecza oraz wypracowania planów rozwojowych. Przykładem wspólnego działania w ramach metropolii, które może mieć większe znaczenie dla celów programu jest aplikacja mobilna „E-Turystyka Wirtualnego Warszawskiego Obszaru Funkcjonalnego”. Mając na uwadze założenia „Polityki Turystycznej”, która mówi o tym, że oferta turystyczna powinna być w pierwszej kolejności kształtowana pod kątem oczekiwań mieszkańców⁴², realizacja projektu tej skali będzie korzystnie wpływać na realizację celów „Programu sport i rekreacja w Warszawie do 2025 roku”, dzięki publikacji w niej pełnej oferty aktywności fizycznej oraz zróżnicowanych form spędzania czasu wolnego angażującej mieszkańców Warszawy i innych ośrodków metropolii.

Inną ważną inicjatywą jest wykorzystanie potencjału sieci parkingów P+R oraz parkingów podziemnych, które mogą wspierać aktywność fizyczną na terenie dzielnic. Formą wsparcia aktywności jest zapewnienie komfortowych warunków dla dojazdu rowerem (zadaszone dworce rowerowe z bardzo dużą liczbą miejsc postojowych), jak i poprzez okazjonalne lub sezonowe wykorzystanie parkingów do aktywności fizycznej poza godzinami natężenia ruchu kołowego, przede wszystkim w przypadku parkingów zadaszonych. Taka wielofunkcyjność obrazuje opisany w programie kierunek zakładający wykorzystanie różnych miejskich zasobów do aktywności fizycznej. Warto podkreślić, że przykłady takiego działania w przypadku infrastruktury parkingów występują w wielu miejscach na świecie, w tym również w Warszawie (skatepark na parkingu podziemnym stadionu PGE Narodowy). Realizacja parkingów podziemnych w centrum miasta jest z kolei szansą na stworzenie nad nimi „aktywnych” placów, czego dobrym przykładem jest kopenhaski Israelplass⁴³.

W perspektywie politycznej ważnym wątkiem jest potencjał współpracy z rządem centralnym, który nie jest w pełni wykorzystany pomimo zbieżności strategicznych celów. Pomimo wieloletniego wzrostu wynagrodzeń w sektorze prywatnym⁴⁴ oraz przyspieszenia wzrostu cen w branży budowlanej⁴⁵, parlament przeprowadził w ostatnich latach zmiany prawne, w wyniku których spadły przychody i zwiększyły się wydatki samorządów polskich miast⁴⁶.

⁴⁰ Biuro Architektury i Planowania Przestrzennego m.st. Warszawy, miejscowe plany zagospodarowania przestrzennego, <https://architektura.um.warszawa.pl/plany-miejscowe>, dostęp 17.08.2020 r.

⁴¹ metropolia warszawska 2.0 – nowe porozumienie o współpracy, <http://europa.um.warszawa.pl/aktualnosci/metropolia-warszawska-20-nowe-porozumienie-o-wsp-pracy>, dostęp 03.09.2020 r.

⁴² Projekt Polityki Turystycznej m.st. Warszawy, Urząd m.st. Warszawy, 2020, str. 5, <http://2030.um.warszawa.pl/polityka-turystyczna/>, dostęp 29.08.2020 r.

⁴³ Fundacja Skwer Sportów Miejskich i pracownia Centrala, Manual konkursu Renault Easy City – Design the future, https://renaulteasycity.pl/wp-content/uploads/2019/01/renault_manual.pdf, dostęp 04.09.2020 r.

⁴⁴ <https://stat.gov.pl/sygnalne/komunikaty-i-obwieszczenia/lista-komunikatow-i-obwieszczen/komunikat-w-sprawie-realnego-wzrostu-przecietnego-wynagrodzenia-w-2019-roku-w-stosunku-do-2018-roku,274,7.html>, dostęp 18.08.2020r.

⁴⁵ Kolejny rok wzrostu cen w budownictwie, Notowanie SEKOCENBUD <http://www.raportsekocenbud.pl/artukul/n/pokaz/news/kolejny-rok-wzrostu-cen-w-budownictwie/>

⁴⁶ Cała prawda o samorządach - kontr-spot ZMP, 24.06.2020 <https://www.miasta.pl/aktualnosci/cala-prawda-o-samorzadach-kontr-spot-zmp>, dostęp 22.08.2020

W następstwie wprowadzonych zmian polskie miasta znalazły się pod finansową presją, która mocno odbiła się na kondycji finansowej Warszawy⁴⁷, posiadającej i tak stosunkowo wysoki budżet. Skutkiem

tych decyzji było uszczuplenie możliwości finansowych samorządów i konieczność koncentracji na pilnym ograniczaniu wydatków w latach 2018-2019, pomimo dobrego okresu dla gospodarki. W przypadku utrzymania tej polityki w kolejnych latach, możliwości transformacji Warszawy zgodnie z założeniami Celów Zrównoważonego Rozwoju będą ograniczone.

Potencjał współpracy Skarbu Państwa oraz samorządu na terenie stolicy widać przede wszystkim w dużych inwestycjach, które są realizowane na terenie Warszawy. Przykładem może być budowa południowej obwodnicy Warszawy, trasy przecinającej tereny wielu osiedli mieszkaniowych. Budowa parku linearnego na dachu tunelu drogowego może stworzyć przestrzeń aktywności dla tysięcy mieszkańców Ursynowa. Innym przykładem jest remont kolejowej linii średnicowej, który zmieni zagospodarowanie przestrzeni publicznych w obrębie transportowego kręgosłupa Warszawy⁴⁸. Obecnie modernizacja linii jest skoncentrowana na aspekcie przepustowości transportowej. Wartościowym uzupełnieniem tego zakresu jest analiza zagospodarowania otoczenia stacji kolejowych zgodnie z założeniami adaptacji Warszawy do zmian klimatycznych, jak i wsparcia aktywności fizycznej mieszkańców przy okazji prowadzonych prac.

W ramach rządowego Funduszu Inwestycji Lokalnych⁴⁹ Warszawa otrzymała 93 mln złotych⁵⁰, które to środki mogą być przeznaczone na wielkoskalowe inwestycje na terenie Warszawy, posiadające znaczenie ogólnopolskie i trwale wspierające wzrost PKB Polski poprzez rozwój potencjału turystycznego oraz atrakcyjności inwestycyjnej stolicy. Biorąc pod uwagę skalę tych inwestycji, współpraca w ich realizacji pomiędzy rządem i samorządem Warszawy jest naturalna. Zakres tej współpracy ilustruje poniższa tabela:

Lista potencjalnych inwestycji o znaczeniu ogólnopolskim i możliwych do realizacji we współpracy pomiędzy rządem centralnym i samorządem Warszawy dla wsparcia aktywności fizycznej mieszkańców oraz wzrostu potencjału turystycznego i atrakcyjności inwestycyjnej stolicy

1. Budowa hali widowiskowej w otoczeniu stadionu PGE Narodowy i realizacja wysokiej jakości, wielofunkcyjnego zagospodarowania terenu wokół stadionu.
2. Realizacja drugiego etapu zagospodarowania Ośrodka Wawelska (terenów Skry), czyli głównego stadionu lekkoatletycznego.
3. Zadaszenie toru łyżwiarskiego w Ośrodku Stegny (budowa Narodowego Centrum Sportów Zimowych).

⁴⁷ Warszawa straci 750 milionów złotych rocznie. Efekt kosztownych zmian w PIT, 27.06.2019, <https://warszawa.naszemiasto.pl/warszawa-straci-750-milionow-zlotych-rocznie-efekt/ar/c3-5182899>, dostęp 22.08.2020 r.

⁴⁸ Modernizacja warszawskiej linii średnicowej – dla lepszych podróży koleją, <https://www.plk-sa.pl/biuro-prasowe/informacje-prasowe/modernizacja-warszawskiej-linii-srednicowej-dla-lepszych-podrozy-koleja-4159/>, dostęp 03.09.2020 r.

⁴⁹ Rządowy Fundusz Inwestycji Lokalnych, <https://www.gov.pl/web/rozwoj/inwestycjelocalne>, dostęp 03.09.2020 r.

⁵⁰ Zmiany w budżecie Miasto Stołeczne Warszawa - konferencja prasowa. <https://www.fb.com/watch/live/?v=424735158505090>, dostęp 23.09.2020 r.

4. Modernizacja otoczenia warszawskich stacji kolejowych, przede wszystkim w obrębie linii średnicowej – pod kątem organizacji przestrzeni publicznych wokół stacji i optymalizacji przecinających tereny kolejowe szlaków pieszo-rowerowych.
5. Przykrycie tunelu Wisłostrady i zwiększenie obszaru zieleni w obrębie lewobrzeżnego nabrzeża Wisły, w szczególności w obszarze Starego Miasta i na odcinku Skwer Kahla – Port Czerniakowski.
6. Przebudowa Trasy Łazienkowskiej na odcinku od pomnika Lotnika do wiaduktu na Agrykoli polegająca na ukryciu trasy w tunelu i zwiększenia obszaru zieleni.

Część inwestycji przedstawionych na poniższej liście ma znaczenie dla aktywności fizycznej blisko domu, a część to działania skoncentrowane na wsparciu sportu wyczynowego. Warto przy tym zauważyć, że sportowcy warszawscy stanowią 45% składu kadr narodowych dyscyplin olimpijskich⁵¹, a możliwość rozwoju sportowego i rywalizacji jest ważnym źródłem motywacji dla aktywności fizycznej wśród mieszkańców, szczególnie wśród młodzieży oraz młodych dorosłych⁵². Zgodnie z tendencjami rozwoju oferty sportowo-rekreacyjnej, projekty nowej infrastruktury sportowej wspierające trening wyczynowy są planowane tak, aby jednocześnie wspierać aktywność fizyczną wszystkich grup mieszkańców Warszawy.

Sukces lokalnych sportowców ma też znaczenie z perspektywy budowania kultury aktywności fizycznej i zwiększenia zainteresowania mieszkańców sportem, poprzez tworzenie okazji do interakcji w trakcie wydarzeń i innego rodzaju aktywności łączących zawodowych sportowców trenujących na terenie Warszawy z amatorami lub osobami nieaktywnymi fizycznie.

Przykładem takiego zamysłu jest planowany Ośrodek Wawelska (stadion Skry), w którym zwycięska koncepcja konkursowa zintegruje zamknięty dotychczas teren sportowy z jednym z największych warszawskich parków, Polem Mokotowskim, z zamiarem ułatwienia procesu zapoznania gości parku z dyscyplinami lekkoatletycznymi. Innym przykładem jest planowana rozbudowa stadionu miejskiego przy ul. Konwiktorskiej 6 w Ośrodku Polonia, którego otoczenie, jak i część budynków kompleksu klubowego będzie wspierać zdrowy tryb życia mieszkańców poprzez udostępnienie przestrzeni aktywności fizycznej, profesjonalnego zaplecza gastronomicznego wspierającego zdrową dietę sportowców, jak i mniej aktywnych mieszkańców. W miejscu tym będzie także rozwijane centrum rehabilitacji, ogólnego przygotowania fizycznego do treningów sportowych i medycy sportowej.

Przestrzenie Ośrodka Wawelska (teren Skry) i Ośrodka Polonia stworzą więc możliwość spotkania pomiędzy wybitnymi sportowcami a innymi grupami mieszkańców miasta w celu uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej i promocji zdrowego stylu życia. Będą miały też zasadnicze znaczenie dla pokonania barier związanych z rozpoczęciem aktywności fizycznej wśród młodzieży, jak i dla rozwoju młodych talentów. Dzięki temu staną się wzorem dla innych działań inwestycyjnych na terenie Warszawy oraz innych miast Polski.

⁵¹ Statystyka własna Biura Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy oraz Polskiego Komitetu Olimpijskiego

⁵² Program Rozwoju Sport do roku 2020. Aktualizacja, Ministerstwo Sportu i Turystyki, 2019, s. 90

W kontekście potencjalnych sfer współpracy pomiędzy rządem centralnym i samorządem Warszawy należy też wspomnieć o wzmocnieniu lokalnych klubów sportowych. Rządowy Program Rozwoju Sportu do roku 2020 przedstawia wizję, w której społeczna rola polskich klubów sportowych powinna ulec ponownemu zdefiniowaniu, ze względu ich obecną koncentrację na szkoleniu i współzawodnictwie sportowym⁵³. Organizacja klubów wielosekcyjnych odpowiedzialnych za animację sportową społeczności lokalnych, wzmocnienie roli klubów w utrzymaniu aktywności fizycznej dorosłych i rozwój wolontariatu sportowego, to niektóre z działań wymienionych w programie. Przedstawiciele klubów sportowych uczestniczących w pracach grupy roboczej „Sport kwalifikowany” podkreślali brak możliwości realizacji tych celów bez dodatkowego wsparcia finansowo-organizacyjnego⁵⁴. Wobec potencjału klubów sportowych jako lokalnych liderów powszechnej aktywności fizycznej, niezbędne są systemowe działania dążące do jego realizacji.

Ważnym zjawiskiem jest też kierunek zmian zachodzących w katalogu dyscyplin olimpijskich. W programie igrzysk w Tokio pojawiają się cztery nowe dyscypliny: surfing, jazda na deskorolce, karate i wspinaczka sportowa. W katalogu dyscyplin igrzysk Paryż 2024 pojawił się też breaking (znany szerzej jako breakdance). Pojawienie się nowych dyscyplin olimpijskich tworzy potrzebę wsparcia ich rozwoju na terenie Warszawy poprzez współpracę ze związkami sportowymi i rozwój infrastruktury treningowej. Warto podkreślić, że w przypadku infrastruktury treningowej dla jazdy na deskorolce, karate i wspinaczki, nowa infrastruktura może być wykorzystywana zarówno przez profesjonalistów, jak i amatorów oraz lokalizowana na terenach publicznych.

Wraz ze zwiększoną rolą nowych dyscyplin olimpijskich i odpowiedzialnych za nie organizacji, warto podkreślić powstanie Polskiej Federacji Fitness. Ćwiczenia na siłowni zostały wskazane jako najpopularniejsza forma aktywności przez mieszkańców Warszawy⁵⁵. Swojej reprezentacji w postaci Polskiej Federacji Kalisteniki i Street Workout, doczekał się także mniej skonsolidowany, ale najszybciej rosnący segment rynku treningu sprawnościowego⁵⁶, czyli kalistenika. Powstanie organizacji reprezentujących te środowiska powinno być początkiem budowy długoterminowej relacji mającej na celu konsolidację wszystkich środowisk zainteresowanych zwiększaniem aktywności fizycznej mieszkańców Warszawy.

Finalnie, należy podkreślić, że niepokojącym zjawiskiem politycznym, posiadającym długoterminowo niekorzystny wpływ na rozwój aktywności fizycznej jest konflikt światopoglądowy. Wskaźnik obrazujący brak zgodności mieszkańców Polski w zakresie wartości uznawanych przez nich za ważne, osiąga w Polsce jeden z najwyższych poziomów na świecie⁵⁷. Efektem tego konfliktu jest wzrost agresji w życiu publicznym, co przekłada się na ograniczenie potencjału gospodarczego Warszawy. Wynika to ze spadku innowacyjności, wprost związanej z poziomem otwartości

⁵³ Program Rozwoju Sportu do roku 2020. Aktualizacja, Ministerstwo Sportu i Turystyki, 2019, s. 36.

⁵⁴ Warsztaty grupy roboczej sport kwalifikowany. Raport ze spotkania w dniu 9.07.2019, Biuro Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy.

⁵⁵ Badanie Aktywność sportowa warszawiaków w 2018 r., BSiR m.st. Warszawy, Warszawa 2019.

⁵⁶ Deloitte i Europe Active, European Health & Fitness Market Report 2019, 10 kwietnia 2019.

⁵⁷ Political cultures: measuring values heterogeneity, *Political Science Research and Methods* vol. 8 issue 3, July 2020, European Political Science Association, <https://www.cambridge.org/core/journals/political-science-research-and-methods/article/political-cultures-measuring-values-heterogeneity/99E471E9563122897723DFFF1D5B7296>, dostęp 10.08.2020 r.

i tolerancji w społeczeństwie⁵⁸. Innowacyjność pozwala na przyciągnięcie wysoko wykwalifikowanych pracowników, którzy dzięki statystycznie wyższemu poziomowi aktywności fizycznej⁵⁹ i wpływom z podatków, przyczyniają się do poprawy warunków dla podejmowania aktywności fizycznej. Dopuszczanie do agresji w życiu publicznym ma więc negatywny wpływ na jakość życia mieszkańców Warszawy i odsetek osób podejmujących aktywność fizyczną, szczególnie w czasach zwiększonej presji psychologicznej wynikającej z pandemii.

Gospodarka

Podobnie jak w innych analizowanych aspektach, wpływ aktywności fizycznej na gospodarkę jest jednoznacznie pozytywny. Jak zauważają eksperci Polskiego Instytutu Ekonomicznego, sport posiada efekt mnożnikowy na poziomie 2,2 „co oznacza, że każda złotówka, którą wytworzyła w ubiegłym roku branża sportu przyczynia się do generowania dodatkowych 1,2 PLN wartości dodanej w całej gospodarce.”, a „w 2018 r. branża sportu wygenerowała łącznie 9,63 miliardów PLN wartości dodanej.”, zatrudniając przy tym 109 tysięcy Polaków⁶⁰. Sport jest też atrakcyjnym produktem reklamowym i medialnym, czego odzwierciedleniem jest fakt, że 8 z 10 najpopularniejszych transmisji telewizyjnych w historii polskiej TV to wydarzenia sportowe⁶¹.

Korzystny bilans umów promocyjnych pokazuje wartość ekwiwalentu marketingowego uzyskanego z wydanych środków: w 2018 roku na zakup usług promocji przez sport samorząd warszawski przeznaczył 6,4 mln zł, co pozwoliło na osiągnięcie zwrotu w postaci 42 mln zł wartości komercyjnej obecności w mediach. Współpraca ta obejmuje dużo więcej niż jedynie obecność logotypu miasta na koszulkach sportowców: są to wspólne działania promocyjne inicjatyw miejskich, informacje publikowane przez kluby w mediach społecznościowych.

Polska pod względem wydatków na sport jest w na ósmej pozycji wśród 27 państw UE, co plasuje nasz kraj w średniej europejskiej. Wzrost wydatków na szczeblu centralnym jest sygnałem rosnącej roli sportu, ale ambicje dotyczące aktywności fizycznej w Polsce są odległe od założeń światowych liderów. Potencjał branży sportowej widać wyraźniej w gospodarkach wschodzących: przykładowo rząd chiński zakłada trzykrotny wzrost wartości przemysłu sportowego w kraju do 2025 r⁶².

Rosnąca rola aktywności fizycznej została dostrzeżona przez ekspertów rynku nieruchomości komercyjnych. Jeszcze przed pandemią widzieli oni w niej strategiczny kierunek rozwojowy dla galerii handlowych⁶³, które są miejscami, gdzie mieszkańcy Warszawy masowo spędzają czas wolny. Widać to zarówno w poszerzaniu oferty obiektów handlowych istniejących wiele lat, jak np. CH Blue City, jak i w nowych projektach np. Royal Wilanów, Galerii Młociny lub planowanej

⁵⁸ Szacunek i tolerancja wpływają pozytywnie na innowacyjność, *Rzeczpospolita*, 07.07.2020 <https://www.rp.pl/Wywiady/307079906-Szacunek-i-tolerancja-wplywaja-pozytywnie-na-innowacyjnosc.html>, dostęp 17.08.2020 r.

⁵⁹ Education level and obesity, *Eurostat*, 2019.

⁶⁰ Kutwa K, Rafał M, Polski rynek sportu. Wyzwania – wpływ społeczno-gospodarczy – trendy, Polski Instytut Ekonomiczny, Warszawa 2019, s. 21.

⁶¹ https://pl.wikipedia.org/wiki/Telewizja_w_Polsce#Ogl%C4%85dalno%C5%9B%C4%87, dostęp 25.08.2020r.

⁶² Kutwa K, Rafał M, Polski rynek sportu. Wyzwania – wpływ społeczno-gospodarczy – trendy, Polski Instytut Ekonomiczny, Warszawa 2019, s. 7.

⁶³ Colliers International, IQS, „Nadchodzi zmiana? Nowy wymiar rozrywki i rekreacji w centrach handlowych”, <https://prch.org.pl/pl/baza-wiedzy/25-polska/212-raport-nadchodzi-zmiana-nowy-wymiar-rozrywki-i-rekreacji-w-centrach-handlowych-colliers-international-i-iqs>, dostęp 16.08.2020 r.

przebudowy sklepu Auchan przy ul. Puławskiej. Z perspektywy samorządu warto uwzględnić ofertę podmiotów komercyjnych w zakresie aktywności fizycznej z dwóch powodów. Po pierwsze, animacje aktywności fizycznej prowadzone przez te podmioty często są bezpłatne, co sprzyja ich dostępności. Po drugie, samorząd jako dostawca platformy informatycznej prezentującej ofertę aktywności fizycznej powinien być zainteresowany zawarciem w niej pełnego zakresu informacji na temat tej oferty, niezależnie od jej dostawcy.

Rekreacyjna aktywność fizyczna mieszkańców może być sposobem na zwiększenie rentowności dużych obiektów sportowych, czego przykładem jest Zimowy Narodowy odbywający się w okresie grudzień-marzec na PGE Narodowym. W 2019 r. z lodowiska i skateparku dostępnego poza sezonem wydarzeń masowych skorzystano ponad 620 tysięcy razy. Innym przykładem jest wspomniany już stadion miejski przy ul. Konwiktorskiej 6 w Ośrodku Polonia, czy projekt terenu pod wiaduktami trasy Łazienkowskiej na warszawskiej Agrykoli, który oprócz dostarczenia wielu innych funkcji pozwoli na prowadzenie dodatkowych animacji w dni powszednie oraz rozszerzenie programu dnia meczowego klubu Legia Warszawa.

Na tle zmian oferty sportowo-rekreacyjnej na rynku prywatnym szczególnie dobrze widać, że oferta obiektów sportowych pozostających w zarządzie m.st. Warszawy powinna być nieustannie rozwijana. Z jednej strony 91% ankietowanych mieszkańców stolicy w listopadzie 2019 r. dobrze oceniło ofertę sportowo-rekreacyjną miasta (rozumianą szerzej, nie tylko samorządową), z drugiej w latach 2015-2018 r. obiekty OSiR zanotowały tylko 7% wzrost osobowości⁶⁴, ale sprzedały 77% więcej karnetów⁶⁵. Na tej podstawie można wnioskować, że oferta obiektów sportowych jest wystarczająco dobra, aby przyciągać rosnące grono stałych użytkowników, ale nowe osoby są zachęcane do ruchu przede wszystkim w wyniku inicjatyw prywatnych, ponieważ brakuje miejsc w infrastrukturze samorządowej. Wobec tego w programie zostały określone mniej aktywne grupy mieszkańców, na których będą skoncentrowane projekty realizowane w jego ramach. Oferta zajęć i rozwoju infrastruktury będzie kształtowana z myślą o zachęceniu nieaktywnych dotąd mieszkańców do podjęcia aktywności fizycznej i wypracowania nawyku jej uprawiania.

Środowisko naturalne

Pogłębiające się zmiany klimatyczne są szkodliwe nie tylko dla środowiska, ale też dla funkcjonowania mieszkańców. Wywołują one zwiększającą się liczbę dni z wysokimi temperaturami oraz inne niebezpieczne zjawiska pogodowe, takie jak np. deszcze nawalne. Podczas upalnych dni potęgowane jest zjawisko miejskiej wyspy ciepła. Jego potwierdzonym skutkiem jest większa śmiertelność wśród osób starszych⁶⁶, a w przypadku młodszych pogorszenie samopoczucia i utrudniona regeneracja.

Zbyt wysokie temperatury latem utrudniają komfortową i bezpieczną zdrowotnie aktywność fizyczną w plenerze poza terenami zacienionymi, a brak opadów skutkuje zmniejszeniem liczby dni dostępu Wisły dla żeglugi. Zimą podwyższona temperatura ogranicza możliwość podejmowania

⁶⁴ Dane własne Biura Sportu i Rekreacji Urzędu m.st. Warszawy.

⁶⁵ Dane własne Biura Sportu i Rekreacji Urzędu m.st. Warszawy.

⁶⁶ Miejska wyspa ciepła w Warszawie informator, Instytut Geografii i Przestrzennego Zagospodarowania PAN Warszawa, 2014.

aktywności sezonowych, na przykład jazdy na nartach biegowych. Przez wysokie temperatury wzrastają też koszty eksploatacyjne lodowisk i sztucznie naśnieżanych stoków narciarskich. Działanie takich obiektów w niekorzystnych warunkach wiąże się też ze zwiększonym poborem wody wykorzystywanej do produkcji śniegu lub lodu.

Ważnym czynnikiem środowiskowym jest też niska jakość powietrza. Polska ma najgorszą jakość powietrza w Europie⁶⁷, a Warszawa znajduje się wśród europejskich stolic o najbardziej zanieczyszczonym powietrzu⁶⁸. Wynika to zarówno ze zdecydowanie najwyższej liczby samochodów przypadających na 1000 mieszkańców wśród europejskich miast powyżej miliona mieszkańców⁶⁹, jak i tzw. niskiej emisji, czyli pieców emitujących szkodliwe substancje do atmosfery. Niska jakość powietrza jest źródłem wielu poważnych schorzeń. Ryzyko ich wywołania narzuca konieczność informowania mieszkańców przez samorząd o szkodliwości aktywności poza domem, co jest zasadniczo sprzeczne z celem pobudzania mieszkańców do regularnej aktywności fizycznej blisko domu.

Zmiana klimatyczna oznacza także utrudniony dostęp do produktów spożywczych, przede wszystkim wysokiej jakości owoców i warzyw, których uprawa w warunkach suszy staje się coraz droższa. Skutkiem tego jest wzrost kosztów diety bogatej w produkty roślinne, która wraz z aktywnością fizyczną jest jedną z podstaw zdrowego trybu życia, ponieważ sprzyja dobremu samopoczuciu, utrzymaniu odpowiedniej wagi i regeneracji organizmu⁷⁰.

⁶⁷ Europe Fact Sheet *Air Quality Life Index*, <https://aqli.epic.uchicago.edu/wp-content/uploads/2020/07/EuropeFactSheetv2.pdf>, dostęp 10.08.2020 r.

⁶⁸ Poland – air pollution country fact sheet 2018, *European Environment Agency*, dostęp 11.08.2020 r.

⁶⁹ Opracowanie własne Fundacji Skwer Sportów Miejskich na podstawie danych publikowanych przez władze miast powyżej 1mln mieszkańców w Europie, 2020.

⁷⁰ Carroll A., To Lose Weight, Eating Less Is Far More Important Than Exercising More, *New York Times* 15.06.2015 r., <https://www.nytimes.com/2015/06/16/upshot/to-lose-weight-eating-less-is-far-more-important-than-exercising-more.html>.

Spółeczeństwo

Aktywność fizyczna korzystnie wpływa na długość życia, jakość życia osób w każdym wieku, osiągnięcia edukacyjne i wysokość zarobków⁷¹. Wobec tego należy traktować aktywność fizyczną jako narzędzie przydatne w rozwiązywaniu wielu opisanych poniżej problemów.

1. Zmiany demograficzne, w tym przede wszystkim postępujące starzenie się populacji

Warszawy: ponad 62% mieszkańców Warszawy ma więcej niż 35 lat, a osoby w grupie 0-15 lat to tylko 16% całości populacji. Taka struktura demograficzna jest jednym z najpoważniejszych problemów społecznych miasta⁷². Wśród ekspertów panuje zgoda, że istotną drogą do przeciwdziałania zdrowotnym i społecznym skutkom starzenia się jest regularna aktywność fizyczna⁷³. Rozwój przestrzenny miasta powoduje, że pomiędzy dzielnicami są zauważalne różnice pod względem wieku mieszkańców i dynamiki wzrostu ich liczby⁷⁴, więc niezbędne jest dostosowanie oferty sportowo-rekreacyjnej do potrzeb lokalnych społeczności, czemu sprzyja opracowany dla programu katalog rekomendowanych form aktywności fizycznej, które można łatwo uprawiać blisko domu.

Zmiany demograficzne powodują spadek liczby dzieci w wieku szkolnym, a wraz z nią potencjalnych uczestników szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. Liczba jego uczestników wzrosła o niemal 90% od roku 2013, ale w latach 2017-2019 ustabilizowała się na poziomie ok. 28 tysięcy rocznie⁷⁵. Podobnie jest w Warszawskiej Olimpiadzie Młodzieży, w której uczestniczy ok. 30% dzieci i młodzieży szkolnej z Warszawy⁷⁶. Potencjalną przestrzenią wzrostu liczby uczestników szkolenia sportowego jest włączenie nowych dyscyplin olimpijskich, jak i rozszerzenie Olimpiady Młodzieży o współcześnie popularne dyscypliny oraz zwiększenie udziału dziewcząt.

Ważnym czynnikiem demograficznym jest też zwiększony napływ do Warszawy migrantów innych narodowości. Na poziomie oferty aktywności fizycznej prowadzi to do rozszerzenia katalogu dyscyplin, czego przykładem jest obecność mniejszości hinduskiej uprawiającej krykieta na terenie parku Pole Mokotowskie.

2. Różnica poziomu aktywności fizycznej pomiędzy grupami mieszkańców: dzięki badaniom przeprowadzonym przez Urząd m.st. Warszawy⁷⁷, widzimy ogólny obraz aktywności fizycznej różnych grup wiekowych mieszkańców. Aktywność fizyczna mieszkańców spada z wiekiem, czego dowodem jest fakt, że w grupie 15-19 lat aż 91% osób jest aktywnych fizycznie, podczas

⁷¹ Ocena korzyści społecznych inwestycji w sport w odniesieniu do ponoszonych kosztów. Raport Metodologiczny, Instytut badań strukturalnych dla Ministerstwa Sportu i Turystyki, Lipiec 2016.

⁷² Strategia rozwiązywania problemów społecznych w Warszawie 2030. Diagnoza sytuacji społecznej w Warszawie, <https://politykaspoleczna.um.warszawa.pl/aktualnosci/szanse-i-wyzwania-diagnoza-sytuacji-spo-ecznej-w-warszawie>, dostęp 28.08.2020 r.

⁷³ Global recommendations on physical activity for health, Światowa Organizacja Zdrowia, listopad 2010.

⁷⁴ Grupa Codex, Diagnoza sportu i rekreacji w Warszawie 2015-2019, s. 74.

⁷⁵ Grupa Codex, Diagnoza sportu i rekreacji w Warszawie 2015-2019, s. 66.

⁷⁶ Warszawska oświata w liczbach – rok szk. 2019-2020, <https://edukacja.warszawa.pl/edukacja-warszawska/oswiata-w-liczbach/21768-warszawska-oswiata-w-liczbach-rok-szk-2019-2020>, dostęp 26.08.2020 r.

⁷⁷ Badanie Aktywność sportowa warszawiaków w 2018 r., BSIR Urząd m.st. Warszawy, Warszawa 2019.

gdy w grupie ponad 65 lat jest to tylko 19%. Brak aktywności w większym stopniu dotyczy kobiet niż mężczyzn. Ważną obserwacją jest, że największy spadek odsetka osób aktywnych fizycznie zachodzi pomiędzy 25-tym a 34-tym rokiem życia. Połączenie tej wiedzy z wynikiem prac grup roboczych pozwala wytypować mniej aktywne grupy mieszkańców, którym zostanie poświęcona szczególna uwaga w programie. Są to kobiety, seniorzy, osoby z niepełnosprawnościami, młodzi dorośli oraz osoby bezrobotne, które są jedną z grup najmniej aktywnych fizycznie⁷⁸.

- 3. Wzrost poziomu otyłości:** otyłość jest wśród jej badaczy uznawana za epidemię, a Polska notuje jej alarmujący wzrost⁷⁹. W Polsce nadwaga to problem 68% mężczyzn i 53% kobiet, a otyłość dotyczy co czwartego mieszkańca naszego kraju. W porównaniu z osobami szczupłymi, otyli mają dziesięciokrotnie zwiększone ryzyko zachorowania na cukrzycę, zwiększone ryzyko nadciśnienia tętniczego, zespołu bezdechu sennego, choroby wieńcowej i nowotworowej. Otyłość stanowi nie tylko poważny problem zdrowotny⁸⁰, ale i gospodarczy – tworzy większe koszty niż skutki uzależnienia od tytoniu i alkoholu⁸¹. W badaniach zwraca się uwagę na fakt, że źródłem nadwagi jest brak aktywności fizycznej, jak i – w największym stopniu – dieta. O ile aktywność fizyczna pomaga w walce z nadwagą, to bez odpowiedniej diety osiągnięcie zadowalających rezultatów spadku wagi jest bardzo problematyczne. Jednocześnie bez aktywności fizycznej efekty skutecznej diety są wyjątkowo trudne do utrzymania⁸².

Warto podkreślić, że nadwaga pojawia się wraz z zakończeniem obowiązku szkolnego i jej najszybszy wzrost obserwuje się w grupie wiekowej 18-35 lat. Wśród 18-latków nadwagę ma 20% mieszkańców Polski, wśród 35-latków jest to już ponad 50%⁸³. Dane te nie są zaskakujące, gdy spojrzymy na odpowiedzi uzyskane w badaniu Biura Sportu i Rekreacji: 40% respondentów w wieku 15-24 lat uprawia sport lub ćwiczenia gimnastyczne, ale w przedziale 35-44 lat jest to już tylko 17%. Z tego powodu młodzi dorośli są kluczową grupą, w której niezbędne jest utrzymanie nawyku aktywności fizycznej i wykształcenie nawyku zdrowego odżywiania.

- 4. Wysoki poziom stresu:** jeszcze przed rozpoczęciem pandemii koronawirusa, Polacy zostali określani mianem najbardziej zestresowanego narodu w Europie⁸⁴. Stres związany z poczuciem

⁷⁸ Biernat E., Piątkowska M. Stay Active for Life – Physical Activity across Life Stages. *Clinical Interventions in Aging* 2018;13:1341–1352. ISSN 1178-1998.

⁷⁹ Eksperti: otyłość największym zagrożeniem dla zdrowia, *PAP Nauka w Polsce*, 09.04.2019, <https://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C33580%2Ceksperti-otylosc-najwiekszym-zagrozeniem-dla-zdrowia.html> dostęp 15.08.2020 r.

⁸⁰ Brończyk-Puzoń A, Koszowska A, Nowak J, Dittfeld A, Bieniek J. Epidemiologia otyłości na świecie i w Polsce. *Forum Zaburzeń Metabolicznych* 2014;5(1):1–5.

⁸¹ Domosławska-Żylińska K, Pyrzak B. Ekonomiczne przyczyny i skutki otyłości. *Endokrynologia, Otyłość i Zaburzenia Przemiany Materii* 2013;9(4):175–179.

⁸² Physical Activity Energy Expenditure and Total Daily Energy Expenditure in Successful Weight Loss Maintainers, Danielle M. Ostendorf, Ann E. Caldwell, Seth A. Creasy, Zhaoxing Pan, Kate Lyden, Audrey Bergouignan, Paul S. MacLean, Holly R. Wyatt, James O. Hill, Edward L. Melanson, Victoria A. Catenacci, luty 2019, <https://doi.org/10.1002/oby.22373>, dostęp 12.08.2020 r.

⁸³ Częstość nadwagi i otyłości w młodej populacji w Polsce (od 5 miesiąca do 39 roku życia). Badania populacyjne 2015-2018, Instytut Matki i Dziecka, Instytut Kardiologii im. Prymasa Tysiąclecia Stefana Kardynała Wyszyńskiego, 2019.

⁸⁴ The Workforce View in Europe 2019, *ADP Inc.*, grudzień 2019.

lęku związanego z dynamicznym i często niezrozumiałym rozwojem rzeczywistości globalnej⁸⁵, presją wydajności zawodowej i szkolnej ma szerokie konsekwencje społeczne i zdrowotne, wśród których najbardziej dotkliwa jest depresja. Światowa Organizacja Zdrowia stwierdza, że depresja była jedną z najbardziej powszechnych chorób w 2019 roku⁸⁶ i jednym z głównych źródeł innych chorób a nawet śmierci. Regularna aktywność fizyczna jest skutecznym sposobem przeciwdziałania depresji i łagodzenia przebiegu jej mniej zaawansowanych typów⁸⁷, co pogłębia związek programu rozwoju aktywności z sektorem zdrowia publicznego. Wartość aktywności fizycznej dla profilaktyki zdrowotnej została też dostrzeżona w diagnozie potrzeb polityki zdrowotnej dla „Strategii#Warszawa2030”⁸⁸.

5. **Zmiany w sposobach spędzania czasu wolnego:** aktywność fizyczna jest formą zagospodarowania czasu wolnego, którego ilość jest ograniczona rytmem dobowym uwzględniającym sen, pracę i inne aktywności. Dlatego badacze używają pojęcia „budżet czasu”⁸⁹. Z tego powodu niezbędne jest postrzeganie innych niż aktywność fizyczna form spędzania czasu wolnego jako konkurencji, a najważniejszym priorytetem w projektowaniu przestrzeni dla aktywności fizycznej powinna być redukcja czasu niezbędnego do jej podjęcia w ramach codziennego rytmu dnia.

Zasada konkurencyjności jest najbardziej czytelna w badaniu przeprowadzonym po wprowadzeniu zakazu handlu w niedzielę: najpopularniejszą formą aktywności, która zastąpiła przebywanie w sklepach było wyjście do parku lub na plac zabaw: udział tej aktywności wyniósł 41%, a wzrost tego udziału wyniósł 421% w porównaniu z poprzednimi 52. niedzielami⁹⁰.

Najważniejsze konkurencyjne formy spędzania czasu wolnego, na które Polacy przeznaczają większość swojego budżetu czasu wolnego, nie wymagają aktywności fizycznej⁹¹. To przede wszystkim oglądanie telewizji, przeglądanie internetu oraz szybko rosnący segment gier komputerowych. Cechują się one kilkoma wspólnymi elementami: łatwą dostępnością, wysoką jakością, autonomią wyboru, umiejętnym utrzymywaniem uwagi odbiorcy oraz elastycznością zwiększającą poziom ich dostępności (można wykonywać te czynności w dowolnym czasie i miejscu). Próba przekonania mieszkańców Warszawy do aktywności fizycznej w tak silnym otoczeniu konkurencyjnym narzuca potrzebę odważnych działań mających na celu podnoszenie jakości oferty oraz ułatwienie jej dostępności. Podkreśla to również Ministerstwo Sportu w Programie Rozwoju Sportu do roku 2020. Wsparcie zróżnicowanych form aktywności fizycznej i potrzeba zwiększania dostępności oferty blisko domu, niezależnie od warunków

⁸⁵ Prof. Marody: Polacy coraz bardziej cenią przyjaciół i czas wolny, *PAP Nauka w Polsce*, 27.03.2019, <https://naukawpolsce.pap.pl/aktualnosci/news%2C33351%2Cprof-marody-polacy-coraz-bardziej-cenia-przyjaciol-i-czas-wolny.html>, dostęp 15.08.2020 r.

⁸⁶ Depression Fact Sheet, WHO, styczeń 2020.

⁸⁷ Anderson E, Effects of exercise and physical activity on anxiety. *Frontiers in Psychiatry.*, 2013; 4:1.

⁸⁸ Zdrowie. Analiza na potrzeby opracowania diagnozy strategicznej., Urząd m.st. Warszawy sierpień 2016.

⁸⁹ Budżet czasu ludności w 2013 r. część II (wraz z częścią I), Główny Urząd Statystyczny, 2015.

⁹⁰ Co robili Polacy w pierwszą niedzielę wolną od handlu? Mamy dane nawet 14 mln osób, *Selectivv Mobile House dla Gazety Wyborczej*, 13 marca 2018, dostęp 15.08.2020 r.

⁹¹ Kolny B., Analiza czasu wolnego w budżecie czasu Polaków, *Handel Wewnętrzny* 2016; 2, s. 228-240.

atmosferycznych, to kierunki o dużym potencjale wpływu na aktywność fizyczną mieszkańców Warszawy, i z tego względu są uwzględnione w programie.

Warto też dodać, że osoby w wieku 24-35 lat, wśród których widać zarówno największy wzrost nadwagi, jak i skokowy spadek aktywności fizycznej, deklarują całkowity brak czasu wolnego w dni powszednie. Jest to dodatkowym wyzwaniem w budowie nawyku regularnej aktywności fizycznej, wobec którego tym ważniejsze staje się obniżanie barier dla jej podejmowania blisko domu wskazanych na etapie diagnozy przez grupy robocze⁹². Źródłem inspiracji dla oferty adresowanej do młodych dorosłych mogą być też zmiany na rynku komercyjnym, gdzie następuje tak zwane „odsportowanie” aktywności fizycznej⁹³. Aktywność fizyczna staje się formą grupowej rozrywki, w której rywalizacja sportowa nie jest najważniejszym celem. Trend ten znalazł odzwierciedlenie w omówionych w dalszej części programu katalogu rekomendowanych form aktywności fizycznej blisko domu, jak i w typach projektów realizowanych w programie.

Kierunek rozwoju rynku sportu i rekreacji nie jest zaskoczeniem, jeśli przyjrzymy się założeniom teorii nazwanej ekonomią doświadczeń (ang. experience economy⁹⁴). Po 20 latach od jej sformułowania wyraźnie widać, że największe sukcesy komercyjne na rynku aktywności fizycznej związane są z ofertami łączącymi aktywność z przeżyciami, przynależnością do grupy i związanymi z tym pozytywnymi emocjami. Przykładem takich inicjatyw może być projekt „Runmageddon”, czy „The Color Run”. Rozwój oferty pod kątem budowy zapadających w pamięć pozytywnych doświadczeń ma duży wpływ na motywację do aktywności fizycznej⁹⁵. Inną spodziewaną cechą charakterystyczną ofert dla młodych dorosłych jest ich wysoka jakość estetyczna. Przykładem skutecznego działania samorządu Warszawy w tym zakresie jest komunikacja projektu Dzielnica Wisła prowadzona przez Urząd m.st. Warszawy. Na rynku prywatnym w tym zakresie warto wskazać projekt Hangar 646 i klub Zagrywki oraz grupę biegową Swords Warsaw. Dla sukcesu planowanych w programie działań ważne będzie wykorzystanie tych doświadczeń i koncentracja przede wszystkim na jakości ofert kierowanych do mieszkańców.

Wśród aktywności o rosnącej popularności widoczna jest przewaga dyscyplin indywidualnych. Jest to logiczne, ponieważ można je podejmować w wybranym przez siebie czasie, bez potrzeby dostosowania planu dnia do możliwości grupy. Drugim widocznym trendem są aktywności rodzinne, a szczególnie umożliwiające równoczesną aktywność rodziców i dzieci. Interesującym zjawiskiem jest też rosnąca popularność freestyle i panna football oraz streetball jako nowoczesnych alternatyw dla tradycyjnej piłki nożnej i koszykówki. To zjawisko pokazuje potencjał zwiększenia ich zasięgu wśród młodych dorosłych, dla których ważne jest powiązanie

⁹² Grupa Codex, *Diagnoza sportu i rekreacji w Warszawie 2015-2019*, s. 38.

⁹³ De-sportizing physical activity: From sport-for-development to play-for-development, *European Journal for Sport and Society*, 12 (1), 97-120

⁹⁴ Pine II B.J., Gilmore J. H., Welcome to the Experience Economy, *Harvard Business Review*, wyd. Lipiec-Sierpień 1998, <https://hbr.org/1998/07/welcome-to-the-experience-economy>, dostęp 16.08.2020 r.

⁹⁵ https://www.researchgate.net/publication/326716925_Stay_active_for_life_Physical_activity_across_life_stages.

sportu i kultury miejskiej^{96,97}. Tworzy też to szansę dla aktywności artystów sztuk wizualnych na terenach sportowych.

Wartościową tendencją w spędzaniu wolnego czasu jest oddolne budowanie infrastruktury przez entuzjastów aktywności fizycznej. Bike Park Kazoora to najważniejszy przykład miejsca tworzonego z pomocą zbiórek finansowych mieszkańców, po których zakończeniu prowadzone są samodzielne prace wykonawcze. Wśród wielu pozytywnych skutków takich działań warto podkreślić wyższy stopień identyfikacji i poczucia odpowiedzialności, utrzymanie infrastruktury oraz jej pełne dostosowanie do oczekiwań użytkowników. Ważną kwestią jest zabezpieczenie poprawności formalnej prowadzonych prac oraz wypracowanie odpowiedniego modelu realizacji takich przedsięwzięć, który z jednej strony zagwarantuje legalność i transparentność podejmowanych działań oraz wygeneruje wartość dodaną uczestnictwa w projekcie czynnika społecznego.

Mając to na uwadze, warto wzmacniać współpracę z lokalnymi grupami animatorów rekreacji gotowymi do zaangażowania się w prace budowlane. Możliwość do tego tworzą narzędzia, takie jak Inicjatywa Lokalna, Budżet Obywatelski oraz dotacje kierowane na rozwój społeczności lokalnych, np. fundusz norweski i programy unijne. Równie ważny jest rozwój systemu konsultacji społecznych projektów przestrzennych dla budowy poczucia współodpowiedzialności za tworzoną przestrzeń publiczną i dostosowania jej oferty do oczekiwań i potrzeb sąsiadów.

6. **Aktywność fizyczna i patriotyzm:** jedna z największych przemian społecznych w Polsce w ostatniej dekadzie jest bezpośrednio związana ze sportem. Turniej piłkarski UEFA EURO 2012 wyjątkowo korzystnie wpłynął na międzynarodową markę Polski⁹⁸ i rozwój turystyki. Powiązanie aktywności fizycznej i patriotyzmu nasiliło się w ostatnich latach i stało się elementem ogólnego wzrostu aktywności państwa w obszarze polityki historycznej. Warszawskie kluby sportowe angażują się również w pomoc uczestnikom Powstania Warszawskiego⁹⁹. Organizowane są imprezy sportowe upamiętniające wydarzenia historyczne, np. Bieg Niepodległości, czy bieg PAST-y. Wspólna aktywność fizyczna staje się formą manifestacji nowoczesnego patriotyzmu i celebracją wolności.

Warto podkreślić, że organizacje weteranów walk zbrojnych wyrażały pochlebny opinię na temat aktywności fizycznej podczas procesu konsultacji planów zagospodarowania dwóch terenów zieleni o symbolice historycznej: parku pod Kopcem Powstania Warszawskiego, jak i parku im. Cichociemnych Spadochroniarzy Armii Krajowej – oba te tereny sąsiadują z rozległymi osiedlami mieszkalnymi i będą miały wpływ na aktywność mieszkańców blisko

⁹⁶ New Balance, Football's Next Wave | Episode 1: USA, <https://www.youtube.com/watch?v=MOd2U2fIOrI>, dostęp 26.08.2020 r.

⁹⁷ New Balance, Football's Next Wave | Episode 2: UK, <https://www.youtube.com/watch?v=9kP76jT2MCA>, dostęp 26.08.2020 r.

⁹⁸ Efekt Polski - Sukces Euro 2012 powyżej oczekiwań, <https://msit.gov.pl/pl/aktualnosci/5622,Efekt-Polski-Sukces-Euro-2012-powyzej-oczekiwan.html><https://warszawa.wyborcza.pl/warszawa/7,54420,24566752,skad-przyjezdzaja-cudzoziemcy-do-warszawy-mamy-najnowsze-dane.html>, dostęp 03.09.2020 r.

⁹⁹ Legia pamięta o bohaterskim Powstaniu, <https://legia.com/legia-pamieta-o-bohaterskim-powstaniu-%5Bzdjecia-wideo%5D/8823>, dostęp 03.09.2020 r.

domu. W przypadku tego drugiego obszaru, fundacja im. Cichociemnych Spadochroniarzy Armii Krajowej wskazała, że aktywność fizyczna połączona ze sprawnością intelektualną była niezbędną podstawą sukcesu na polu walki i powinna być doskonała¹⁰⁰. Wyrazem tej opinii są elementy zagospodarowania parku, które będą nawiązywać do miejsca treningu sprawnościowego formacji komandosów walczących w II Wojnie Światowej. Przedstawiciele organizacji weteranów walk zbrojnych wypowiedzieli się też pozytywnie o aktywności fizycznej w trakcie wielu innych inwestycji na terenach sąsiadujących z miejscami pamięci. Podkreślali przy tym, że celem walki zbrojnej była wolność, ale też wzajemny szacunek i tolerancja – są to wartości blisko związane z aktywnością fizyczną. W tym ujęciu aktywność fizyczna staje się formą pamięci o bohaterach walk zbrojnych, co powinno być jedną z inspiracji dla działań komunikacyjnych prowadzonych w programie.

7. **Aktywne przemieszczanie się i wzrost popularności transportu zbiorowego:** w ostatnich latach znacząco wzrosła liczba przejazdów rowerowych oraz środkami transportu zbiorowego. Udział rowerów w ogólnej puli przejazdów wzrósł z 3,8% w roku 2015¹⁰¹ do 7,54% w 2019, a więc niemal 100% na przestrzeni pięciu lat. Tak duży wzrost pokazuje jak ważną rolę w rozwoju aktywności pełni dostępność i jakość infrastruktury oraz sprzętu. Powodem opisanego wzrostu jest rozbudowa sieci dróg rowerowych, wdrożenie standardu jakości w ich budowie oraz wprowadzenie systemu roweru publicznego. Dla dalszego rozwoju ruchu rowerowego na terenie Warszawy niezbędna jest koncentracja na uszczelnieniu sieci dróg rowerowych poprzez realizację brakujących odcinków oraz organizację sygnalizacji świetlnej pod kątem zachowania płynności jazdy. Drugim ważnym kierunkiem jest zapewnienie dużej ilości zadaszonych miejsc postojowych dla rowerów w obrębie ośrodków sportu i rekreacji, placówek edukacyjnych, a także w otoczeniu przystanków transportu publicznego.

Równoległe z rozwojem ruchu rowerowego, o ponad 20% od 2010 r.^{102,103} wzrosła liczba podróży z wykorzystaniem transportu publicznego. W tym kontekście nie budzi zdziwienia to, że wokół węzłów komunikacyjnych powstają popularne miejsca ćwiczeń. Wysoka dostępność tych miejsc dla mieszkańców Warszawy obniża jedną z najważniejszych barier wykorzystania infrastruktury sportowej, którą jest czas dojazdu. Niegdyś potencjał tego kierunku pokazywały boiska koszykarskie przy stacji metro Wilanowska oraz otoczenie Pałacu Młodzieży. Najnowsze przykłady to strefa sportu pod mostem Poniatowskiego, zlokalizowany przy parku Świętokrzyskim Taras oraz Park Zachodni zrealizowany w sąsiedztwie dworca Warszawa Zachodnia, który przyciąga entuzjastów sportów rolkowych dojeżdżających koleją podmiejską z terenu całej aglomeracji warszawskiej.

¹⁰⁰ Park im. Cichociemnych Spadochroniarzy AK Wytoczne projektowe, <https://www.skwer.eu/skwer/files/Park-Cichociemnych-wytoczne.pdf>, dostęp 03.09.2020 r.

¹⁰¹ <https://www.rdc.pl/informacje/rekordowa-liczba-rowerzystow-w-warszawie-wzrost-o-40-procent-posluchaj-zobacz/>

¹⁰² <https://www.transport-publiczny.pl/wiadomosci/warszawa-w-zeszlym-roku-komunikacja-przewiozla-1136-mld-pasazerow-to-rekord-54050.html>

¹⁰³ <https://www.ztm.waw.pl/informacje-prasowe/2020/02/20/ponad-12-mld-pasazerow-wtp-w-2019-roku/>

Ważną zmianą na pograniczu aktywnego transportu i technologii jest korzystanie przez warszawiaków z wielu rodzajów urządzeń transportu osobistego (hulajnogi, monocykle, elektryczne deskorolki), zachęcających w jakimś sensie do ruchu. To szerokie zjawisko ma wiele aspektów, ale z perspektywy działań podejmowanych w programie szczególnie ważne jest, aby nawierzchnie realizowane na terenie miasta umożliwiały wygodne przemieszczanie się z wykorzystaniem tych urządzeń, szczególnie wobec wymogów narzucanych przez standardy dostępności. Poruszanie się na urządzeniach transportu osobistego jest też zachętą do innych form aktywności fizycznej i ma korzystny wpływ na formę psychofizyczną użytkowników, nawet w przypadku pojazdów z silnikami elektrycznymi. Dobrym przykładem tego zjawiska jest wpływ popularności jazdy na hulajnodze wśród dzieci w wieku przedszkolnym na lawinowy rozwój pozostałych sportów rolkowych.

Technologia

Równoległe do wyzwań politycznych, gospodarczych, społecznych, środowiskowych, pojawiają się też nowe wyzwania technologiczne. Media internetowe i platformy społecznościowe, które powstały na początku wieku, przez ostatnie dwie dekady stały się głównym źródłem informacji dla mieszkańców Warszawy. Jednym ze skutków tego zjawiska jest powstanie zbiorów danych zawierających informacje o profilu osobowości i osobistych preferencjach użytkowników.

Zbudowano też mechanizmy dobierające informacje pokazywane użytkownikom, które odpowiadają ich własnemu światopoglądowi i utwierdzają w obecnych postawach. Ten mechanizm tworzy zjawisko baniek informacyjnych, przez co trudno dotrzeć z informacjami o miejskiej ofercie sportowej do osób, które nie są nią zainteresowane – te zjawiska muszą zostać wzięte pod uwagę w trakcie opracowania działań komunikacyjnych. W ostatnich latach największą platformą dystrybucji treści informacyjnych i rozrywkowych w Polsce stał się Youtube, który posiada ponad trzy miliony więcej użytkowników niż najpopularniejsza wśród polskich portali informacyjnych grupa WP.pl¹⁰⁴ i wiele materiałów z wyższą oglądalnością niż najpopularniejsze audycje telewizyjne¹⁰⁵.

Warto dodać, że po okresie relatywnie ograniczonej innowacji technologicznej po roku 2015, w najbliższych latach spodziewane jest kolejne przyspieszenie. Będzie ono związane ze wzrostem popularności elektroniki noszonej, pojawieniem się sieci 5G i skoku jakościowego rozwiązań wykorzystujących rozszerzoną rzeczywistość. Potencjalnie ważnym zjawiskiem może być też wzrost użycia technologii deepfake¹⁰⁶ i nasilenie wojny informacyjnej¹⁰⁷, która potęguje problemy związane z komunikacją przez utrudnienie dostępu do wiarygodnych informacji, jak i spadek znaczenia wiedzy eksperckiej.

¹⁰⁴ Gemius Megapanel Lipiec 2020, <https://www.gemius.pl/wszystkie-artykuly-aktualnosci/wyniki-badania-gemiuspbi-za-lipiec-2020.html>

¹⁰⁵ <https://businessinsider.com.pl/media/tv-radio/ogladalnosc-telewizji-w-2019-roku-dane-nielsena/ffwwf89>, dostęp 18.08.2020 r.

¹⁰⁶ German Marshall Fund of the United States Alliance for Securing Democracy, Combating the Latest Technological Threat to Democracy: A Comparison of Facebook and Twitter's Deepfake Policies, 13.01.2020r. <https://securingdemocracy.gmfus.org/combating-the-latest-technological-threat-to-democracy-a-comparison-of-facebooks-and-twitters-deepfake-policies/>, dostęp 17.08.2020 r.

¹⁰⁷ Information warfare in the theatre of Covid-19, <https://www.lowyinstitute.org/the-interpreter/information-warfare-theatre-covid-19>, dostęp 29.08.2020 r.

Wśród zmian technologicznych ostatnich lat musimy też wymienić zaistnienie platform internetowych projektowanych z myślą o trwałych zmianach zachowania i wprowadzania w codzienne życie korzystnych nawyków¹⁰⁸. Rozwiązania te powstały w wyniku połączenia wiedzy dotyczącej psychologii behawioralnej i projektowania doświadczenia użytkownika. Jest to kierunek, który przynosi bardzo obiecujące rezultaty¹⁰⁹ i bez wątpienia może być wykorzystany w procesie informowania mieszkańców o korzyściach z aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia.

Samorząd Warszawy realizuje obecnie projekty wprowadzające nowoczesne rozwiązania informatyczne. Najważniejsze z perspektywy programu są trzy działania:

1. Budowa nowego serwisu um.warszawa.pl: zaprezentowanie całości oferty zajęć aktywności fizycznej pod jednym adresem.
2. Aplikacja mobilna E-Turystyka budowana w ramach programu „Wirtualny Warszawski Obszar Funkcjonalny”, prowadzona przez Stołeczne Biuro Turystyki: wprowadzanie zgodnie z „Polityką Turystyczną m.st. Warszawy” oferty wspierającej użytkowanie bazy turystycznej przez mieszkańców Warszawy i pobudzanie turystyki regionalnej, a szczególnie rodzinnej turystyki rowerowej.
3. Wdrożenie założeń projektu „Polityki Transformacji Cyfrowej m.st. Warszawy”: standaryzacja i otwarcie zasobów miejskich danych posiadanych przez jednostki Urzędu Miasta m.st. Warszawy i urzędy dzielnic na temat aktywności mieszkańców, dostępnej oferty zajęć w podziale na formy aktywności oraz miejskiej infrastruktury sportowo-rekreacyjnej.

¹⁰⁸ Story Behind The Fabulous App, <https://phase.com/magazine/story-behind-the-fabulous-app/>, dostęp 03.09.2020 r.

¹⁰⁹ Bucher. A, Engaged: Designing for Behavior Change, Rosenfeld Media, 2020.

Diagnoza i rekomendacje wobec pandemii COVID 19

Wybuch epidemii był zaskoczeniem dla rządów państw rozwiniętych pomimo ostrzeżeń, że ryzyko takiego zdarzenia jest wysokie¹¹⁰. W czasie tworzenia programu udostępniono pierwsze szczepionki przeciwko COVID-19, a z pomocą Unii Europejskiej zakontraktowano wielomilionową liczbę dawek szczepionek przeznaczoną dla obywateli Polski¹¹¹. Jak wspomniano wcześniej, Światowa Organizacja Zdrowia prognozuje, że pandemia potrwa około dwóch lat¹¹². Jednocześnie nadal brakuje wielu odpowiedzi na podstawowe zagadnienia medyczne¹¹³. Eksperci skracają horyzont czasowy planowania i podkreślają potrzebę elastyczności w dostosowaniu do zmiennej sytuacji. Osiągnięto jednak konsensus, że epidemia COVID-19 jest trwałą zmianą, która wpłynie na obraz świata, relacji międzyludzkich i codziennych zwyczajów.

Polityka

- Związek Miast Polskich prognozuje znaczący spadek dochodów i wzrost obciążeń finansowych miast¹¹⁴. Potrzeba pilnego ograniczania wydatków będzie w pierwszej kolejności realizowana przez zmniejszenie inwestycji, również w obszarze aktywności fizycznej i sportu. Inspirującym przykładem przeprowadzenia tego procesu jest działanie samorządu Bydgoszczy. Prezydent tego miasta zaprosił mieszkańców do wyrażenia opinii na temat priorytetów inwestycyjnych¹¹⁵. Taki model działania pozwala mieszkańcom współdecydować o reakcji na zaistniałą sytuację i zrozumieć stanowisko samorządu.
- Codzienna aktywność fizyczna została wymieniona jako jedna z najważniejszych metod ochrony zdrowia psychicznego przez rząd RP¹¹⁶. Opracowane zostały metody samodzielnej rehabilitacji po przejściu COVID-19 z wykorzystaniem zestawu ćwiczeń fizycznych dostosowanego do wieku i stopnia sprawności wyzdrowiałej osoby¹¹⁷. Sektor aktywności fizycznej bardzo ucierpiał przez pandemię. Długotrwałe zamknięcie siłowni i centrów fitness obniżyło zaufanie klientów i postawiło branżę w trudnej sytuacji¹¹⁸. Przez długi okres pandemii niedostępny był też system roweru miejskiego Veturilo. Przyczyniło się to do ogłoszenia

¹¹⁰ Bill Gates keynote at Munich Security Conference, 17.02.2017, <https://www.gatesfoundation.org/Media-Center/Speeches/2017/05/Bill-Gates-Munich-Security-Conference>, dostęp 18.08.2020 r.

¹¹¹ Szczepionka na koronawirusa. Wyjaśniamy, jaki plan na zakupy i szczepienia ma Polska oraz jak działają umowy UE. <https://businessinsider.com.pl/wiadomosci/szczepionka-na-koronawirusa-covid-19-zakup-szczepionek-przez-polske-w-ramach-ue/zfv8nsp>, dostęp 16.12.2020 r.

¹¹² Coronavirus pandemic could be over within two years - WHO head, <https://www.bbc.com/news/world-53870798>, dostęp 29.08.2020 r.

¹¹³ Seven months later, what we know about Covid-19 — and the pressing questions that remain <https://www.statnews.com/2020/08/17/what-we-now-know-about-covid19-and-what-questions-remain-to-be-answered/>, dostęp 28.08.2020 r.

¹¹⁴ Kryzys uderza w samorządy, <https://www.miasta.pl/aktualnosci/kryzys-uderza-w-samorzady>, dostęp 03.09.2020r.

¹¹⁵ Bydgoszcz – Przyszłe inwestycje w rękach mieszkańców, <https://www.miasta.pl/aktualnosci/bydgoszcz-przyszle-inwestycje-w-rekach-mieszkanow>, dostęp 02.09.2020 r.

¹¹⁶ 10 rad dla wszystkich jak chronić zdrowie psychiczne podczas epidemii, <https://www.gov.pl/web/koronawirus/10-rad-dla-wszystkich-jak-chronic-zdrowie-psychiczne-podczas-epidemii>, dostęp 03.09.2020 r.

¹¹⁷ Krajowa Izba Fizjoterapeutów, Wsparcie w samodzielnej rehabilitacji po przebyciu choroby związanej z COVID-19, <https://kif.info.pl/fizjoterapeuci-wspieraja-chorych-po-covid-19> dostęp 08.12.2020 r.

¹¹⁸ Koronawirus: Co dalej z siłowniami?, <https://www.medexpress.pl/koronawirus-co-dalej-z-silowniami/78556>, dostęp 29.08.2020 r.

upadłości przez spółkę, która nim zarządzała¹¹⁹. Wpłynęło też negatywnie na trwający proces wyboru firmy dostarczającej usługę roweru miejskiego w latach 2021-2028, który prowadzi Zarząd Dróg Miejskich¹²⁰.

- Samorzady miast zachodniej Europy w reakcji na pandemię podjęły szeroko zakrojone działania wykorzystujące przestrzeń publiczną do wsparcia aktywności fizycznej mieszkańców i ochrony lokalnych przedsiębiorców. Podstawową strategią samorządów jest udostępnianie posiadanych zasobów i rezygnacja z pobierania opłat za wykorzystanie przestrzeni w zarządzie miasta dla działalności komercyjnej. Działania te są szeroko omówione w raportach duńskich badaczy z pracowni Gehl Architects¹²¹.
- Wydarzeniem o dużym znaczeniu jest deklaracja burmistrzów należących do stowarzyszenia C40, zrzeszającego Warszawę i 95 innych miast o łącznej populacji prawie miliarda mieszkańców¹²². Burmistrzowie miast C40 ogłosili wizję „Piętnastominutowego miasta”. Oznacza to dostęp do wszystkich usług społecznych w zasięgu kwadransa spaceru lub jazdy rowerem od miejsca zamieszkania. To właśnie ta wizja będzie podstawą rozumienia pojęcia „blisko domu” w szczegółowych badaniach aktywności fizycznej przeprowadzonych w programie. Ułatwianie wielofunkcyjnego wykorzystania infrastruktury i udogodnienia dla osób poruszających się na rowerze w zastępstwie transportu publicznego to najważniejsze zmiany krótkoterminowe, które w największej skali zostały wprowadzone w Paryżu.

Środowisko naturalne

Zmniejszona aktywność gospodarcza spowodowała krótkoterminowe obniżenie emisji zanieczyszczeń emitowanych do atmosfery. W efekcie odnotowano poprawę jakości powietrza w wielu miastach na świecie. Zjawisko to jednak było zbyt krótkotrwałe, aby wpłynąć na perspektywy długoterminowe zmiany klimatycznej, chyba, że udałoby się je podtrzymać, szczególnie poprzez utrzymanie specjalnych środków wsparcia dla ruchu rowerowego wprowadzonych w trakcie pandemii. W czasie pandemii zużywano też dużo więcej produktów jednorazowych, które zwiększają zanieczyszczenie środowiska naturalnego¹²³.

¹¹⁹ Ostre hamowanie rowerów na minuty, <https://www.rp.pl/Transport/308109913-Ostre-hamowanie-rowerow-na-minuty.html>, dostęp 04.09.2020 r.

¹²⁰ Nextbike na skraju upadłości. Warszawa ma problem z rowerem miejskim, <https://www.money.pl/gospodarka/nextbike-na-skraju-upadlosci-warszawa-ma-problem-z-rowerem-miejskim-6521821049227393a.html>, dostęp 29.08.2020 r.

¹²¹ Public Space, Public Life & COVID 19, <https://covid19.gehlpeople.com/>, dostęp 03.09.2020 r.

¹²² C40 Cities, C40 Mayors Agenda for a Green and Just Recovery, <https://www.c40.org/other/agenda-for-a-green-and-just-recovery>, dostęp 16.08.2020 r.

¹²³ Indirect effects of COVID-19 on the environment, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0048969720323305>, dostęp 03.09.2020 r.

Gospodarka

- Eksperti Międzynarodowego Funduszu Walutowego podkreślają ryzyko pogłębienia nierówności społecznych¹²⁴, które już teraz przyczyniają się do obniżenia potencjału wzrostu gospodarczego świata¹²⁵. W odniesieniu do sektora aktywności fizycznej zwiększa to potrzebę wzmocnienia bezpłatnej oferty aktywności fizycznej blisko domu dostępnej dla mieszkańców w każdym wieku, niezależnie od warunków zewnętrznych.
- Skala kryzysu gospodarczego i jego przebieg nie jest możliwy do określenia w czasie opracowania dokumentu. Założenia ustawy budżetowej na 2021 r. mówią o spadku PKB Polski o 4,6%. Rząd zakłada szybkie odbicie gospodarcze dzięki środkom unijnym oraz Funduszowi Inwestycji Publicznych¹²⁶. Jednak zakłada również wzrost bezrobocia do poziomu 8%. Korelacja poziomu aktywności fizycznej i motywacji do powrotu na rynek pracy podnosi znaczenie działań w programie adresowanych do młodych dorosłych, którzy są grupą szczególnie narażoną na utratę pracy.
- Kluby sportowe i animatorzy aktywności fizycznej znaleźli się w trudnej sytuacji finansowej. Trwające ograniczenia organizacji imprez sportowych i innych wydarzeń oraz kryzys sponsoringu sportowego, to zagrożenia dla całego sektora, podobnie jak spadek finansowania sportu powszechnego. Wobec tej sytuacji niezbędna jest bliska współpraca z organizacjami branżowymi – klubami, związkami, jak i federacjami branżowymi zrzeszającymi podmioty prywatne. Jej celem powinno być bieżące dostosowanie działań do rozwoju wydarzeń, jak i uzgadnianie kroków służących wsparciu kadr odpowiedzialnych za szkolenie sportowe oraz animacje aktywności fizycznej. W tym kontekście szczególnie ważne jest sprawne udostępnienie przestrzeni zadaszonych znajdujących się w gestii samorządu i wykorzystanie ich dla aktywności fizycznej mieszkańców blisko domu.
- Sytuacja sektora aktywności fizycznej będzie zależeć między innymi od stopnia, w jakim aktywność zostanie powiązana z systemem profilaktyki zdrowotnej na poziomie rządowym i samorządowym. Przykładową formą integracji może być recepta na sport¹²⁷, czy opisane w programie doradztwo ruchu prowadzone przez trenerów i instruktorów aktywności fizycznej wspierających mieszkańców m.in. w czasie aktywności na siłowniach plenerowych¹²⁸ oraz aktywnych i emerytowanych zawodników. Działania w tym zakresie powinny mieć wysoki priorytet i rozpocząć się wraz z wejściem programu w życie.

¹²⁴ MFW: Pandemia pogłębi nierówności społeczne, <https://www.rp.pl/Gospodarka/200529504-MFW-Pandemia-poglebi-nierownosci-spoeczne.html>, dostęp 03.09.2020 r.

¹²⁵ The Threat of Inequality of Opportunity, <https://blogs.imf.org/2019/11/07/the-threat-of-inequality-of-opportunity/>, dostęp 03.09.2020 r.

¹²⁶ Wstępny projekt ustawy budżetowej na 2021 r., <https://www.premier.gov.pl/wydarzenia/decyzje-rzadu/wstepny-projekt-ustawy-budzetowej-na-2021-r.html>, dostęp 03.09.2020 r.

¹²⁷ Akademicki Związek Sportowy Warszawa, Katalog form aktywności fizycznych blisko domu, Lipiec 2020, s. 69.

¹²⁸ Uwaga zgłoszona podczas konsultacji społecznych.

- Wiele przedsiębiorstw usługowych zapowiada trwałą pracę w modelu zdalnym¹²⁹. Zmieni to codzienne nawyki mieszkańców oraz podniesie znaczenie oferty aktywności blisko domu. Ta sytuacja tworzy też wyzwania związane z brakiem przystosowania domowych stanowisk do wydłużonej pracy i wzrostem ryzyka wypalenia zawodowego¹³⁰. W tym kontekście zwiększone znaczenie ma zaangażowanie pracowników umysłowych w program aktywności fizycznej blisko domu, które złagodzi skutki tego zjawiska. Niezbędne dla realizacji tego celu jest sprawne udostępnienie oferty aktywności fizycznej blisko domu oraz współpraca z firmami za pośrednictwem biura odpowiedzialnego za relacje z biznesem, aby wiadomości o dostępnej ofercie mogły być przekazywane do pracowników za pośrednictwem firmowych systemów komunikacji.
- Zmniejszona popularność i zyski transportu publicznego mogą wprowadzić go w niekorzystną spiralę spadku jakości napędzanej spadkiem przychodów. Wielofunkcyjne zagospodarowanie węzłów komunikacji publicznej z wykorzystaniem aktywności fizycznej może być narzędziem zwiększającym jego atrakcyjność oraz metodą skutecznej promocji rozwoju miasta¹³¹.

Spółeczeństwo

- Pierwsza faza pandemii była okresem strachu i izolacji, a także zaburzenia poczucia bezpieczeństwa. Efektem tej sytuacji jest duży wzrost odsetka osób z objawami depresji i zespołu stresu pourazowego. W badaniu koordynowanym przez Wydział Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego¹³² nasilone objawy depresyjne zgłosiło 38% badanych. Aż 62% uczestników badania zgłosiło nasilone objawy lęku uogólnionego, polegające na stałym odczuwaniu lęku lub nadmiernym zamartwianiu się, w znaczny sposób wpływającym na wiele obszarów funkcjonowania w życiu codziennym. Z tego względu bardzo ważne jest utrzymanie nawet częściowej dostępności oferty aktywności fizycznej, niezależnie od sytuacji epidemicznej oraz odważne wsparcie aktywności fizycznej w przestrzeni publicznej, z uwzględnieniem wszystkich rodzajów miejskiej infrastruktury.
- Aż 85% Polaków zadeklarowało zwiększenie swojej aktywności fizycznej po zakończeniu pandemii, wynika z badania zrealizowanego na rzecz Benefit Systems¹³³. Umiejętne wykorzystanie tej sytuacji może doprowadzić do szybkiego osiągnięcia celu programu.

¹²⁹ How Covid-19 contributes to a long-term boost in remote working, <https://www2.deloitte.com/ch/en/pages/human-capital/articles/how-covid-19-contributes-to-a-long-term-boost-in-remote-working.html>, dostęp 03.09.2020 r.

¹³⁰ Nie przesadzaj z obowiązkami. Praca zdalna sprzyja wypaleniu, <https://www.tvp.info/47739386/nie-przesadzaj-z-obowiazkami-praca-zdalna-sprzyja-wypaleniu>, dostęp 04.09.2020 r.

¹³¹ Lublin: Nagroda dla projektantów nowego dworca, <https://www.dziennikwschodni.pl/lublin/lublin-nagroda-dla-projektantow-nowego-dworca,n,1000273148.html>, dostęp 03.09.2020 r.

¹³² Raport z I fali badania podłużnego „Uwarunkowania objawów depresji i lęku uogólnionego u dorosłych Polaków w trakcie epidemii Covid-19”, <http://psych.uw.edu.pl/2020/05/27/raport-z-i-fali-badania-podluznego-uwarunkowania-objawow-depresji-i-leku-uogolnionego-u-doroslych-polakow-w-trakcie-epidemii-covid-19/>, dostęp 03.09.2020 r.

¹³³ MultiSport Index: 27 mln Polaków chce ruszać się więcej po epidemii <https://www.benefitsystems.pl/o-nas/biuro-prasowe/komunikat/multisport-index-27-mln-polakow-chce-ruszac-sie-wiecej-po-epidemii/>, dostęp 03.09.2020 r.

- Ruch rowerowy w europejskich miastach podczas pandemii gwałtownie wzrósł. Edynburg odnotował 450%, Londyn przygotowuje się na 10-krotne zwiększenie liczby rowerzystów¹³⁴, a rząd Anglii ogłosił największy w historii projekt budowy infrastruktury rowerowej o wartości dwóch miliardów funtów¹³⁵. Potężny wzrost zainteresowania transportem rowerowym widać też w Polsce – sklepy sportowe odnotowały ponad dwukrotny wzrost sprzedaży rowerów¹³⁶. W Warszawie miał miejsce najwyższy w Polsce wzrost liczby zapytań o wskazówki dojazdu rowerem w usłudze map Google – o 334%, czyli ponad trzykrotnie. Blisko dwie trzecie Polaków oczekuje rozbudowy infrastruktury rowerowej¹³⁷. Tworzy to największą szansę dla rozwoju komunikacji rowerowej, która wydatnie przyczyni się do realizacji celów programu.
- Odbudowa poczucia bezpieczeństwa podczas aktywności fizycznej będzie procesem długotrwałym. Obrazują to cotygodniowe badania prowadzone przez Sports England dotyczące poziomu aktywności fizycznej mieszkańców Wielkiej Brytanii¹³⁸. W badaniach prowadzonych przez Sports England podkreślona jest waga zagwarantowania bezpiecznych warunków dla podejmowania aktywności przez osoby znajdujące się w grupach ryzyka, a także osób z objawami depresji i zwiększonego stresu.
- Po pierwszej fali inicjatyw samopomocy i wsparcia wykluczonych grup społecznych nastąpiło pogłębienie się podziałów i izolacji między nimi¹³⁹. Pogłębiające się podziały społeczne narzucają potrzebę wzmocnienia roli oferty aktywności fizycznej w Warszawie jako narzędzia budowy kapitału społecznego¹⁴⁰.
- Wobec zakłóceń funkcjonowania szkół wzrasta znaczenie oferty angażującej łącznie osoby małoletnie i ich opiekunów. Jest to związane z ograniczeniami w zajęciach dodatkowych dla dzieci, utrudnieniem ich finansowania przez rodziców w trakcie kryzysu gospodarczego, a także podwyższonym ryzykiem braku aktywności osób dorosłych.

¹³⁴ Polacy rzucili się do kupowania rowerów. Hitem są dziecięce, <https://biqdata.wyborcza.pl/biqdata/7,159116,26044539,polacy-rzucili-sie-do-kupna-rowerow-ale-branza-cierpi.html>, dostęp 03.09.2020 r.

¹³⁵ PM kickstarts £2bn cycling and walking revolution, <https://www.gov.uk/government/news/pm-kickstarts-2bn-cycling-and-walking-revolution>, dostęp 04.09.2020 r.

¹³⁶ Żniwa dla sklepów sportowych mimo pandemii koronawirusa. Polacy na potęgę kupują rowery <https://sportowefakty.wp.pl/kolarstwo/883439/zniwa-dla-sklepow-sportowych-mimo-pandemii-koronawirusa-polacy-na-potege-kupuja->, dostęp 03.09.2020 r.

¹³⁷ Google o rowerach w czasie pandemii. Katowice, Warszawa i inne miasta z ogromnymi wzrostami, <https://katowice.wyborcza.pl/katowice/7,35063,26245005,google-o-rowerach-katowice-warszawa-i-inne-miasta-z-gigantycznym.html>, dostęp 04.09.2020 r.

¹³⁸ <https://www.sportengland.org/know-your-audience/demographic-knowledge/coronavirus?section=research>, dostęp 03.09.2020r.

¹³⁹ Jak pandemia COVID-19 zmieni(a) społeczeństwo? – Kowalewski, Sztóp-Rutkowska, Gurtowski, Frąckowiak, <https://www.youtube.com/watch?v=2Xf42ywdlXc>, dostęp 04.09.2020 r.

¹⁴⁰ Fenrich W., Stec M., Gołdys A., Rogaczewska M., Kondycja Polaków, czyli po co nam sport?, Projekt Społeczny 2012, Trust for Civil Society in Central and Eastern Europe, Warszawa 2009.

Technologia

- Podobnie jak inne sektory gospodarki, tak i aktywność fizyczna została postawiona przed wymogiem wzmocnienia obecności w internecie. Szkolne zajęcia wychowania fizycznego prowadzone za pośrednictwem internetu okazały się wyjątkowo trudne w realizacji¹⁴¹. Wywiady prowadzone z animatorami amatorskiej aktywności fizycznej przeprowadzone przez autorów programu pokazały, że prowadzenie połączone z transmisją przez internet może być metodą zwiększenia łącznej liczby uczestników zajęć.
- Jedną z ważnych zmian w wyniku pandemii jest wprowadzenie nowych narzędzi cyfrowych kontrolowanych przez państwo. Zwiększyły one zakres informacji przekazywanych przez obywateli instytucjom. Jest to odzwierciedlenie tendencji szczególnie widocznej w państwach azjatyckich, które zmagają się z epidemią SARS w latach 2002-2004¹⁴². Informacje dotyczą przede wszystkim obszaru polityki zdrowotnej, której realizacja jest blisko powiązana z aktywnością fizyczną. Rozsądne wykorzystanie tego zjawiska może być drogą do budowy powszechnie używanego kanału realizacji polityki zdrowotnej państwa.

¹⁴¹ <https://serwisy.gazetaprawna.pl/edukacja/artykuly/1464462,wychowanie-fizyczne-zdalne-nauczanie-koronawirus.html>

¹⁴² Singapore Was Ready for Covid-19—Other Countries, Take Note, <https://www.wired.com/story/singapore-was-ready-for-covid-19-other-countries-take-note/>, dostęp 30.08.2020 r.

Prognozy przyszłości

W programie przedstawiono jeden z czterech opracowanych scenariuszy przyszłości. Jest to scenariusz bazowy, na którym opierają się przyjęte cele, zaplanowane działania oraz założenia budżetowe programu, przedstawione w dalszej części dokumentu.

Scenariusze powstały zgodnie z założeniami metodyki foresight służącej do przewidywania w warunkach dużej niepewności. Opis pozostałych scenariuszy, jak i procesu ich przygotowania zawarty jest w załączniku nr 2 do dokumentu programu.

Scenariusz bazowy

Przyjęty dla dalszych prac scenariusz rozwoju miasta zakłada następujące uwarunkowania:

- Warunki środowiska naturalnego utrudniają podejmowanie aktywności fizycznej: przede wszystkim skwar i deszcze nawalne latem oraz brak śniegu zimą. Jakość powietrza zimą ulega stopniowej poprawie w trakcie obowiązywania programu.
- Trudna sytuacja gospodarcza i zwiększone problemy finansowe miasta powodowane m.in. skutkami pandemii nasilają się w latach 2021 – 2022 r. Mając na uwadze planowane od 2022 r. zmiany w krajowym systemie podatkowym skutkujące znacznym uszczupleniem dochodów w sektorze jednostek samorządu terytorialnego – należy spodziewać się dalszego pogorszenia kondycji finansowej m.st. Warszawy.
- W pierwszych dwóch latach programu następuje koncentracja na rozwoju oferty zajęć zgodnie z katalogiem aktywności fizycznej blisko domu.
- W zakresie inwestycji następuje koncentracja na zadaniach własnych oraz wsparciu aktywności fizycznej blisko domu poprzez konsultowanie projektów inwestycyjnych realizowanych w innych obszarach budżetowych dotyczących przestrzeni publicznych, terenów zieleni, obiektów edukacyjnych, transportu i drogownictwa.
- Aktywne poszukiwanie źródeł finansowania zewnętrznego i wzmocnienie roli Partnerstwa Publiczno-Prywatnego w projektach rozwijających aktywność fizyczną wspierają budżet miasta.
- Podejmowane są działania na rzecz udostępnienia platformy cyfrowej z pełną ofertą aktywności fizycznej na terenie Warszawy.
- Realizowane są badania aktywności fizycznej mieszkańców według wytycznych międzynarodowych (kwestionariusz IPAQ).

Katalog aktywności fizycznych blisko domu oraz typów przestrzeni do ich podejmowania

W odniesieniu do diagnozy i wyników prac grup roboczych¹⁴³ opracowano katalog form aktywności fizycznych rekomendowanych blisko domu¹⁴⁴. Katalog jest podstawą, na której opierają się działania zaplanowane w programie, służące realizacji zawartych w nim celów.

Kryteria, którymi kierował się zespół przy doborze aktywności:

- Dostępność dla każdej grupy wiekowej mieszkańców Warszawy i w każdej dzielnicy,
- Niska bariera wejścia, czyli można łatwo rozpocząć ich uprawianie,
- Można je prowadzić bez dużych kosztów i z wykorzystaniem ogólnodostępnej infrastruktury,
- Odpowiadają trendom i stają się coraz bardziej popularne wśród mieszkańców Warszawy.

Rekomendowane formy aktywności fizycznej blisko domu:

- Spacerowanie, bieganie, nordic walking, lekkoatletyka,
- Ćwiczenia wzmacniające mięśnie: pilates, joga, tai-chi, zdrowy kręgosłup,
- Sporty walki, samoobrona,
- Taniec, formy aerobikowo-taneczne, Zumba®,
- Jazda na rowerze, rolki, wrotki, deskorolka, hulajnoga, łyżwy, nartorolki,
- Sporty raketowe: tenis, tenis stołowy, badminton, squash,
- Aktywność w wodzie: pływanie, aqua-aerobik,
- Aktywności na terenie siłowni plenerowych: trening siłowy i funkcjonalny, kalistenika,
- Aktywności w dyscyplinach zespołowych: piłka nożna, koszykówka, piłka siatkowa,
- Aktywności parkowe i miejskie: frisbee, gra w boule, ringo, boccia, parkour,
- Wspinaczka i bouldering,
- Zajęcia dla osób z niepełnosprawnością: formy zajęć dostosowane do wielu rodzajów niepełnosprawności są szczegółowo opisane w załączonym opracowaniu AZS Warszawa.

Rodzaje przestrzeni, w których należy wspierać aktywność fizyczną:

- Tereny zieleni, w tym tereny osiedlowe i podwórka,
- Infrastruktura edukacyjna,
- Obiekty kultury,
- Tereny towarzyszące infrastrukturze drogowej,
- Otoczenie węzłów transportu publicznego,
- Zbiorniki wodne.

¹⁴³ Warsztat II: Aktywność fizyczna mieszkańców lokalnie: perspektywa dzielnic, materiał Biura Sportu i Rekreacji Urzędu m.st. Warszawy.

¹⁴⁴ Akademicki Związek Sportowy Warszawa, Katalog form aktywności fizycznych blisko domu, s. 28.

Cele i działania programu

Cel główny programu

Zadaniem programu jest realizacja celu operacyjnego 2.2. „Strategii#Warszawa2030” pod nazwą „Aktywnie spędzamy czas wolny blisko domu”, który jest jednym z czterech celów operacyjnych celu strategicznego 2. Wygodna lokalność.

Cel operacyjny 2.2. Aktywnie spędzamy czas wolny blisko domu

będzie osiągnąć poprzez zwiększenie dostępności atrakcyjnych i przyjaznych miejsc aktywności kulturalnej, edukacyjnej, sportowej i rekreacyjnej jako sposobów spędzania czasu wolnego w pobliżu miejsca zamieszkania.

Aby zrealizować cel operacyjny 2.2 Aktywnie spędzamy czas wolny blisko domu zostały przygotowane dwa programy wykonawcze: „ Program sport i rekreacja w Warszawie do 2025 roku” oraz „ Program kultura blisko domu”. Programy te określają działania podejmowane w najbliższych latach w obszarze aktywności fizycznej mieszkańców oraz kultury, służące realizacji wizji aktywności blisko domu. W „Programie sport i rekreacja w Warszawie do 2025 roku” skupiamy się na zwiększeniu dostępności oferty sportowo-rekreacyjnej dla mieszkańców blisko domu.

Wskaźnikiem realizacji celu 2.2 Aktywnie spędzamy czas wolny blisko domu zapisanym w „Strategii#Warszawa2030” i równocześnie przypisanym do celu głównego niniejszego programu jest odsetek mieszkańców korzystających z oferty wolnego czasu i rozwoju w swojej dzielnicy zamieszkania. Wskaźnik, zgodnie z zakresem celu 2.2., oprócz aktywności fizycznej odnosi się do uczestnictwa mieszkańców w ofercie kulturalnej w swojej dzielnicy zamieszkania. Wartość bazową wskaźnika ustalono na podstawie badania mieszkańców przeprowadzonego w trakcie opracowania strategii. Zgodnie z wynikami badania z 2017 r. tylko 10% mieszkańców Warszawy było aktywnych blisko domu. W „Strategii#Warszawa2030” założono wzrost tego odsetka do 30% w 2030 r.¹⁴⁵ W czasie obowiązywania programu założono wzrost wartości wskaźnika do 20% w roku 2025. Na wartość wskaźnika, oprócz niniejszego programu, wpływać będzie realizacja „Programu kultura blisko domu”.

Tabela 1. Planowana wartość wskaźnika celu głównego programów realizujących cel operacyjny 2.2 Aktywnie spędzamy czas wolny blisko domu: odsetek mieszkańców korzystających z oferty wolnego czasu i rozwoju w swojej dzielnicy zamieszkania

Wartość bazowa: 2020	2021	2022	2023	2024	2025
10%	10%	12%	15%	18%	20%

¹⁴⁵ „Strategia#Warszawa2030”, Urząd m.st. Warszawy, maj 2018, s. 31.

W czasie trwania programu planowane są badania aktywności fizycznej mieszkańców według kwestionariusza IPAQ uwzględniające rekomendowany poziom aktywności fizycznej przez Światową Organizację Zdrowia WHO¹⁴⁶. Do roku 2025 zakładany jest stały wzrost aktywności mieszkańców w porównaniu z pierwszym rokiem obowiązywania programu. Jest to duże wyzwanie, a sukces będzie możliwy tylko dzięki wspólnemu wysiłkowi osób i organizacji rozwijających aktywność fizyczną w Warszawie.

Realizacja celu głównego programu: „Aktywnie spędzamy czas wolny blisko domu” w zakresie sportu i rekreacji zakłada zwiększenie aktywności fizycznej mieszkańców blisko domu poprzez realizację celów szczegółowych, które wynikają z uwarunkowań aktywności fizycznej zdiagnozowanych w programie. Poniższe zestawienie obrazuje powiązania między uwarunkowaniami dla podjęcia interwencji w programie, wynikającymi z diagnozy, a celami szczegółowymi i działaniami przyjętymi w programie.

1. Uwarunkowania dla podjęcia interwencji wynikające z Diagnozy sportu i rekreacji w Warszawie (2015-2019)

Problemy i ograniczenia	Potencjał i możliwości
<ul style="list-style-type: none"> Niska aktywność fizyczna mieszkańców z perspektywy standardów zdrowotnych WHO i związane z tym ryzyka. Niższa aktywność wybranych grup mieszkańców (kobiety, seniorzy, osoby z niepełnosprawnością, młodzi dorośli, bezrobotni). Bariery w podejmowaniu aktywności fizycznej (niewystarczający dostęp do zróżnicowanej infrastruktury i oferty blisko domu, niewystarczająca świadomość form aktywności fizycznej łatwych i bezpiecznych do realizacji blisko domu, niewystarczająca świadomość korzyści z aktywności fizycznej dla zdrowia i dobrego samopoczucia, powszechna dostępność innych form spędzania czasu wolnego). Różnice w dostępie do infrastruktury i oferty aktywności fizycznej między dzielnicami i obszarami MSI. 	<ul style="list-style-type: none"> Potencjał aktywności fizycznej jako narzędzia utrzymania dobrej kondycji psychofizycznej, budowy spójności społecznej i przeciwdziałania problemom społecznym (m.in. skutkom starzenia się społeczeństwa) oraz rozwoju aktywności w czasie wolnym blisko domu. Zainteresowanie mieszkańców rozwojem oferty aktywności fizycznej przez budżet obywatelski. Potrzeba podniesienia jakości życia w Warszawie, aby utrzymać poziom konkurencyjny do innych europejskich stolic. Potwierdzony korzystny wpływ aktywności fizycznej na redukcję psychofizycznych skutków izolacji i przebytej infekcji COVID-19. Duże znaczenie aktywności fizycznej dla łagodzenia skutków zmiany klimatycznej oraz zrównoważonego rozwoju Warszawy.

¹⁴⁶ Badanie aktywności fizycznej mieszkańców Warszawy. Instrukcja metodologiczna na potrzeby badania aktywności fizycznej społeczeństwa Warszawy dla Biura Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy, fundacja Skwer Sportów Miejskich, 2020.

2. Cele szczegółowe i działania określone w programie do 2025 roku wynikające z uwarunkowań

Cel szczegółowy 1 Mamy dostęp do różnorodnych miejsc aktywności fizycznej blisko domu.	Cel szczegółowy 2 Mamy dostęp do różnorodnej oferty zajęć sportowo-rekreacyjnych blisko domu.	Cel szczegółowy 3 Jesteśmy informowani i zachęcani do aktywności fizycznej blisko domu oraz do prowadzenia zdrowego trybu życia.
Poprawa dostępu do infrastruktury sportowo-rekreacyjnej blisko domu i jej unowocześnienie.	Rozwój oferty zajęć sportowo-rekreacyjnych, zgodnie z katalogiem form aktywności fizycznej blisko domu.	Polepszenie dostępu do informacji o ofercie i poszerzenie wiedzy na temat korzyści z aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia.
Działania	Działania	Działania
1.1. Tworzenie nowych miejsc aktywności fizycznej (budowa nowych obiektów sportowych i stref rekreacji, tworzenie nowych miejsc dla aktywności fizycznej w przestrzeni miasta)	2.1: Zajęcia sportowo-rekreacyjne dla mieszkańców w każdym wieku i stopniu sprawności (konkursy dla organizacji pozarządowych na organizację zajęć sportowo-rekreacyjnych, oferta zajęć w miejskich ośrodkach sportu i rekreacji, oferta zajęć sportowo-rekreacyjnych w innych instytucjach miejskich)	3.1: Informowanie o ofercie sportowo-rekreacyjnej (informowanie za pomocą mediów i innych narzędzi elektronicznych, uruchomienie punktów informacji sportowej)
1.2. Poprawa stanu i dostępności infrastruktury sportowej OSiR (remonty, przebudowy i modernizacje)	2.2: Szkolenie i współzawodnictwo sportowe dzieci i młodzieży (konkurs dla organizacji pozarządowych na organizację szkolenia i współzawodnictwa sportowego)	3.2. Informowanie o korzyściach z aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia (kampanie informacyjne i promocyjne z wykorzystaniem nośników miejskich, zintegrowanie oferty sportowo-rekreacyjnej w OSiRach z programem zdrowego żywienia)
	2.3: Imprezy sportowo-rekreacyjne blisko domu	

Horyzontalnym motywem przepływającym przez wszystkie cele szczegółowe programu jest dostępność zarówno infrastruktury sportowo-rekreacyjnej, jak i zajęć sportowo-rekreacyjnych oraz form informowania o ofercie sportowo-rekreacyjnej, korzyściach z aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia.

Cele szczegółowe i działania

Poniżej zostały przedstawione cele szczegółowe i działania, które zostaną zrealizowane w ramach programu. Ich zadaniem jest doprecyzowanie sposobu realizacji celu głównego. Cele szczegółowe wskazane w programie przyczynią się do osiągnięcia celu głównego poprzez zwiększenie dostępu do infrastruktury sportowo-rekreacyjnej, oferty zajęć i aktywności sportowo-rekreacyjnych dla różnych grup odbiorców, w tym tych mniej aktywnych fizycznie oraz do poprawy sposobów informowania o ofercie sportowo-rekreacyjnej i form zachęcania do aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.

Zostały one przygotowane zgodnie z metodyką OKR (*Objective and key results*), polegającą na skutecznym planowaniu celów, która jest stosowana między innymi w brytyjskim sektorze publicznym oraz w profesjonalnych organizacjach sportowych ¹⁴⁷.

W programie wskazano typy projektów przewidzianych do realizacji i kryteria ich wyboru. Do wybranych działań przypisane są procesy wspomagające realizację celu.

Cel szczegółowy 1

Mamy dostęp do różnorodnych miejsc aktywności fizycznej blisko domu

Cel szczegółowy 1 będzie realizowany poprzez tworzenie nowych miejsc do aktywności fizycznej, w szczególności ogólnodostępnych (bezpłatnych i bez rezerwacji) o znaczeniu lokalnym tzw. stref rekreacji. Wpłynie to na zwiększenie możliwości uprawiania aktywności fizycznej mieszkańców blisko domu w dogodnym czasie. Odpowiednia infrastruktura sportowa to niezbędny element wspierający uczestnictwo mieszkańców w sporcie i rekreacji oraz narzędzie do propagowania zdrowego trybu życia.

Nowo budowane, wyremontowane i zmodernizowane obiekty sportowe i tereny rekreacyjne przyciągną większą liczbę mieszkańców w każdym wieku i o różnym poziomie sprawności. Będzie to możliwe do osiągnięcia nie tylko dzięki zwiększeniu liczby miejsc aktywności fizycznej blisko domu, ale także dzięki podniesieniu ich estetyki i jakości oraz poszerzaniu ich funkcji. Udostępniane będą mieszkańcom wybrane szkolne obiekty sportowe oraz adaptowane tereny zieleni i otwartych przestrzeni do aktywności fizycznej. Dzięki lokalizowaniu części infrastruktury w obszarze

¹⁴⁷ Schrage M., Kiron D., Leading With Next-Generation Key Performance Indicators, *MIT Sloan Management Review*, 26.06.2018, <https://sloanreview.mit.edu/projects/leading-with-next-generation-key-performance-indicators/>, dostęp 19.08.2020 r.

przestrzeni publicznych zostaną obniżone bariery dostępności do podejmowania aktywności i podkreślone jej znaczenie dla jakości życia mieszkańców Warszawy.

Rozwijana będzie istniejąca infrastruktura sportowo-rekreacyjna zarządzana przez OSiRy. Istniejącym terenom i obiektom przywracana będzie jakość i stan wyposażenia. Miejsca aktywności fizycznej cechować będzie wysoka jakość przestrzeni, prostota, minimalizm, estetyka, wykorzystywanie ekologicznych materiałów i dbałość o środowisko naturalne.

Miejsca aktywności fizycznej będą przyjazne wszystkim użytkownikom – w każdym wieku i o różnym poziomie sprawności, w szczególności grupom mieszkańców mniej aktywnym fizycznie. Rozwój infrastruktury sportowo-rekreacyjnej na terenie m.st. Warszawy będzie realizowany z uwzględnieniem równomiernego nasycenia obiektami oraz lokalizowania nowych obiektów w obszarach, gdzie są największe potrzeby i niedobory pod tym względem. Uwzględnione będzie niwelowanie różnic pomiędzy dzielnicami w dostępie do miejsc aktywności fizycznej, w szczególności w dzielnicach ościennych (np. Wesoła, Rembertów, Białołęka, Wawer, południowa część Ursynowa, obszary rewitalizowane).

Działania w celu szczegółowym 1 będą wspierały realizację celu szczegółowego 2, w którym przewiduje się tworzenie różnorodnej oferty zajęć sportowo-rekreacyjnych. Lepsza infrastruktura sportowo-rekreacyjna będzie zachęcać do prowadzenia bardziej różnorodnych i atrakcyjnych zajęć sportowo-rekreacyjnych. Do korzystania z miejsc aktywności fizycznej motywować będą działania prowadzone w ramach celu 3 w zakresie szerokiego informowania o ofercie sportowo-rekreacyjnej i korzyściach ze zdrowego trybu życia oraz zachęcania do aktywności fizycznej.

Osiągnięcie celu 1 będzie mierzone poprzez odsetek mieszkańców, którzy mają dostęp do dwóch różnych miejsc aktywności fizycznej (obiektów sportowych i stref rekreacji) w odległości „blisko domu” oraz przez odsetek mieszkańców pozytywnie oceniających infrastrukturę sportowo-rekreacyjną blisko domu.

Wskaźniki realizacji celu

Wskaźnik rezultatu 1: Odsetek mieszkańców, którzy mają dostęp do dwóch różnych miejsc aktywności fizycznej (obiektów sportowych i stref rekreacji) w odległości „blisko domu”.

Wskaźnik określa odsetek mieszkańców, którzy mają dostęp do dwóch różnych miejsc aktywności fizycznej (obiektów sportowych i stref rekreacji) w odległości „blisko domu”, co oznacza w odległości do 15 minut pieszego dojścia dla stref rekreacji (odległość od 500-1200 m, w zależności od stopnia urbanizacji obszaru miasta) i do 30 minut pieszego dojścia dla obiektów sportowych (odległość od 1200-2400 m, w zależności od stopnia urbanizacji obszaru miasta)¹⁴⁸ w obszarach MSI¹⁴⁹. Optymalna średnia odległość do miejsc aktywności fizycznej (terenów sportu powszechnego) nie większa niż 1000 m.

¹⁴⁸ Odległości i czas dojścia na podstawie załącznika nr 4 do Strategii#Warszawa2030 oraz analiz przeprowadzonych do nowego studium uwarunkowań przestrzennych m.st. Warszawy.

¹⁴⁹ Obszary MSI wyjaśnione w słowniku pojęć na początku dokumentu.

Do miejsc aktywności fizycznej zalicza się:

1. obiekty sportowe zarządzane przez OSiRy (obiekty udostępniane odpłatnie i/lub na podstawie rezerwacji – np. pływalnie, sale i hale sportowe, boiska sportowe, lodowiska),
2. strefy rekreacji (tereny ogólnodostępne, z których można korzystać bezpłatnie i bez konieczności rezerwacji, wyposażone w terenowe obiekty sportowe – np. siłownie plenerowe, street workout, skateparki, boiska).

Wartość bazowa rok 2021: 24,89%¹⁵⁰

Wartość docelowa rok 2025: 27%

Wskaźnik rezultatu 2: Odsetek mieszkańców pozytywnie oceniających infrastrukturę sportowo rekreacyjną blisko domu

Wskaźnik określa udział osób, które udzieliły odpowiedzi „bardzo dobrze” lub „raczej dobrze” na pytanie: Jak ocenia Pan(i) obiekty sportowe i strefy sportowo-rekreacyjne blisko Pan(i) domu, tzn. dostępne w odległości 15-30 min. spacerem?

Przez obiekty sportowe i strefy sportowo-rekreacyjne rozumie się:

1. obiekty sportowe zarządzane przez OSiRy (obiekty udostępniane odpłatnie i/lub na podstawie rezerwacji – np. pływalnie, sale i hale sportowe, boiska sportowe, lodowiska),
2. strefy rekreacji (tereny ogólnodostępne, z których można korzystać bezpłatnie i bez konieczności rezerwacji, wyposażone w terenowe obiekty sportowe – np. siłownie plenerowe, street workout, skateparki, boiska).

Wartość bazowa rok 2021: 88%¹⁵¹

Wartość docelowa rok 2025: 90%

¹⁵⁰ Na podstawie danych Miejskiej Pracowni Planowania Przestrzennego i Strategii Rozwoju, stan na dzień 16.04.2021.

¹⁵¹ Barometr Warszawski czerwiec 2021.

Procesy nadzorowane przez Biuro Sportu i Rekreacji wspierające realizację celu szczegółowego 1

1. Utrzymanie dostępności ogólnomiejskich i dzielnicowych ośrodków sportu i rekreacji na poziomie 100% stanu z roku 2020¹⁵² (78 lokalizacji). Przyczyni się ono do zapewnienia ciągłości w dostępie do infrastruktury sportowo-rekreacyjnej blisko domu.

Działanie 1.1: Tworzenie nowych miejsc aktywności fizycznej

Działanie ma na celu rozwój infrastruktury sportowo-rekreacyjnej na terenie m.st. Warszawy z uwzględnieniem niwelowania różnic w dostępności do infrastruktury na poziomie lokalnym (na terenie dzielnic i obszarów MSI). W działaniu uwzględniona będzie adaptacja ogólnodostępnych przestrzeni otwartych dla celów rekreacyjnych, poszerzanie funkcji istniejących obiektów sportowych oraz otwieranie obiektów szkolnych dla aktywności fizycznej mieszkańców. Działanie będzie realizowane na terenie całego miasta i przyczyni się do zwiększenia zainteresowania mieszkańców miejscami aktywności fizycznej, co z kolei wpłynie na większą motywację do regularnego z nich korzystania. Zwiększenie liczby miejsc aktywności fizycznej uwzględniac będzie Warszawskie standardy dostępności i dostosowanie do zmian klimatycznych.

Typy projektów realizujących działanie i kryteria ich wyboru do programu¹⁵³

Typ projektu 1.1.1.	
Tworzenie nowych stref rekreacji	
Wskaźnik produktu 1: Liczba nowych stref rekreacji	
Wskaźnik określa liczbę nowych stref rekreacji. Przez strefę rekreacji rozumie się teren ogólnodostępny, z którego można korzystać bezpłatnie i bez konieczności rezerwacji, wyposażony w terenowe obiekty sportowe – np. siłownię plenerową, street workout, skatepark, boiska.	
Do wskaźnika wlicza się obiekty oddane do użytku.	
Wartość bazowa rok 2020: 0	Wartość docelowa rok 2025: 60 ¹⁵⁴
Kryteria wyboru projektów do programu:	
Projekty zakwalifikowane do realizacji w tym działaniu powinny być:	

¹⁵² Stan na dzień 31.12.2020 r.

¹⁵³ Lista projektów realizowanych w programie będzie aktualizowana w każdym roku trwania programu.

¹⁵⁴ Wskaźniki do wszystkich działań opracowano na podstawie listy projektów do programu, stan na dzień 23.07.2021. Poziom początkowy: przyjęto rok 2020, poziom docelowy: przyjęto rok 2025.

1. Zgodne z katalogiem form aktywności fizycznej rekomendowanych blisko domu.
2. Umożliwiające prowadzenie tych aktywności.
3. Przyjazne wszystkim użytkownikom – w każdym wieku i o różnym poziomie sprawności.
4. Wielofunkcyjne, dopasowane do potrzeb i inicjatyw lokalnej społeczności.
5. Cechujące się wysoką jakością przestrzeni, prostotą, minimalizmem, estetyką, wykorzystaniem ekologicznych materiałów i dbałością o środowisko naturalne.
6. Przyczyniające się do wzrostu liczby obszarów MSI, w których mieszkańcy mają blisko domu ogólnodostępną infrastrukturę sportową.
7. Mające zapewnione finansowanie.

Projekty przypisane do tego działania powinny mieć określone wskaźniki szczegółowe, uwzględniające liczbę nowych stref rekreacji w podziale na dzielnice, obszary MSI, rodzaje obiektów i formy aktywności fizycznej.

Typ projektu 1.1.2.

Rozwój infrastruktury sportowej OSiR

Wskaźnik produktu 1: Liczba nowych obiektów sportowych zarządzanych przez OSiRy.

Wskaźnik określa liczbę nowych obiektów sportowych zarządzanych przez OSiRy. Przez obiekt sportowy rozumie się samodzielny, zwarty zespół urządzeń terenowych oraz budynków przeznaczonych do celów sportowych. Obiektami sportowymi są np. stadiony, hale sportowe, sale gimnastyczne, pływalnie, korty tenisowe, lodowiska, tory łyżwiarskie itp.

Do wskaźnika wlicza się obiekty sportowe oddane do użytku – w wyniku budowy, a także odbudowy, rozbudowy i nadbudowy, jeżeli w wyniku tego procesu powstał nowy obiekt sportowy; adaptacji pomieszczeń wykorzystywanych dotychczas na cele inne niż sportowe; przekazane OSiRom w zarządzanie.

Wartość bazowa rok 2020: 0

Wartość docelowa rok 2025: 30

Kryteria wyboru projektów do programu:

Projekty zakwalifikowane do realizacji w tym działaniu powinny być:

1. Zgodne z katalogiem form aktywności fizycznej rekomendowanych blisko domu.
2. Umożliwiające prowadzenie tych aktywności.
3. Przyjazne wszystkim użytkownikom – w każdym wieku i o różnym poziomie sprawności.
4. Wielofunkcyjne, dopasowane do potrzeb mieszkańców.

5. Cechujące się wysoką jakością przestrzeni, prostotą, minimalizmem, estetyką, wykorzystaniem ekologicznych materiałów i dbałością o środowisko naturalne.
6. Przyczyniające się do wzrostu liczby obszarów MSI, w których mieszkańcy mają blisko domu obiekty sportowe zarządzane przez OSiRy.
7. Mające zapewnione finansowanie.

Projekty przypisane do tego działania powinny mieć określone wskaźniki szczegółowe, uwzględniające liczbę nowych obiektów sportowych zarządzanych przez OSiRy w podziale na dzielnice, obszary MSI, rodzaje obiektów i formy aktywności fizycznej.

Typ projektu 1.1.3.

Udostępnianie szkolnych obiektów sportowych

Wskaźnik produktu 1: Liczba szkolnych obiektów sportowych udostępnionych mieszkańcom nieodpłatnie, po zajęciach szkolnych.

Wskaźnik określa liczbę szkolnych obiektów sportowych udostępnionych mieszkańcom nieodpłatnie, po zajęciach szkolnych. Do wskaźnika wlicza się szkolne obiekty sportowe udostępniane nieodpłatnie grupom zorganizowanym oraz osobom indywidualnym.

Wartość bazowa rok 2020: 0

Wartość docelowa rok 2025: 200

Kryteria wyboru projektów do programu:

Projekty zakwalifikowane do realizacji w tym działaniu powinny być zgodne z katalogiem form aktywności fizycznej rekomendowanych blisko domu. Umożliwiające prowadzenie tych aktywności.

Projekty przypisane do tego działania powinny mieć określone wskaźniki szczegółowe, uwzględniające liczbę szkolnych obiektów sportowych udostępnionych mieszkańcom po zajęciach szkolnych w podziale na dzielnice, obszary MSI, rodzaje obiektów i formy aktywności fizycznej.

Działanie 1.2: Poprawa stanu i dostępności infrastruktury sportowej OSiR

Działanie ma na celu zwiększenie atrakcyjności, estetyki i dostępności miejskiej infrastruktury sportowej, której podstawową bazę stanowią OSiRy jako ośrodki dedykowane uprawianiu sportu i rekreacji. Podnoszenie ich jakości i wzbogacanie będzie osiągnięte poprzez remonty i modernizacje. Działanie będzie realizowane na terenie całego miasta i przyczyni się do zwiększenia zainteresowania mieszkańców miejscami aktywności fizycznej, co z kolei wpłynie na większą motywację do regularnego z nich korzystania. Zwiększenie atrakcyjności i estetyki infrastruktury sportowej uwzględnić będzie Warszawskie standardy dostępności i dostosowanie do zmian klimatycznych.

Typy projektów realizujących działanie i kryteria ich wyboru do programu

Typ projektu 1.2.1. Remont infrastruktury sportowej OSiR	
Wskaźnik produktu 1: Liczba wyremontowanych obiektów sportowych zarządzanych przez OSiRy.	
Wskaźnik określa liczbę wyremontowanych obiektów sportowych zarządzanych przez OSiRy. Remont – należy przez to rozumieć wykonywanie w istniejącym obiekcie robót budowlanych polegających na odtworzeniu stanu pierwotnego, a niestanowiących bieżącej konserwacji, przy czym dopuszcza się stosowanie wyrobów budowlanych innych niż użyto w stanie pierwotnym.	
Do wskaźnika wlicza się obiekty oddane do użytku po zakończonym remoncie.	
Wartość bazowa rok 2020: 0	Wartość docelowa rok 2025: 10
Kryteria wyboru projektów do programu:	
Projekty zakwalifikowane do realizacji w tym działaniu powinny być:	
<ol style="list-style-type: none">1. Zgodne z katalogiem form aktywności fizycznej rekomendowanych blisko domu.2. Umożliwiające prowadzenie tych aktywności.3. Przyjazne wszystkim użytkownikom - w każdym wieku i o różnym poziomie sprawności.4. Wielofunkcyjne, dopasowane do potrzeb mieszkańców.5. Cechujące się wysoką jakością przestrzeni, prostotą, minimalizmem, estetyką, wykorzystaniem ekologicznych materiałów i dbałością o środowisko naturalne.6. Wynikające z przepisów prawa, nakazów organów administracji publicznej.7. Mające zapewnione finansowanie.	
Projekty przypisane do tego działania powinny mieć określone wskaźniki szczegółowe, uwzględniające liczbę zmodernizowanych obiektów sportowych zarządzanych przez OSiRy w podziale na dzielnice, obszary MSI, rodzaje obiektów i formy aktywności fizycznej.	

Typ projektu 1.2.2.

Modernizacja infrastruktury sportowej OSiR

Wskaźnik produktu 1: Liczba zmodernizowanych obiektów sportowych zarządzanych przez OSiRy.

Wskaźnik określa liczbę zmodernizowanych obiektów sportowych zarządzanych przez OSiRy. Modernizacja (przebudowa) – należy przez to rozumieć wykonywanie robót budowlanych, w wyniku których następuje zmiana parametrów użytkowych lub technicznych istniejącego obiektu, z wyjątkiem charakterystycznych parametrów, jak: kubatura, powierzchnia zabudowy, wysokość, długość, szerokość bądź liczba kondygnacji.

Do wskaźnika wlicza się obiekty oddane do użytku po zakończonej modernizacji.

Wartość bazowa rok 2020: 0

Wartość docelowa rok 2025: 29

Kryteria wyboru projektów do programu:

Projekty zakwalifikowane do realizacji w tym działaniu powinny być:

1. Zgodne z katalogiem form aktywności fizycznej rekomendowanych blisko domu.
2. Umożliwiające prowadzenie tych aktywności.
3. Przyjazne wszystkim użytkownikom - w każdym wieku i o różnym poziomie sprawności.
4. Wielofunkcyjne, dopasowane do potrzeb mieszkańców.
5. Cechujące się wysoką jakością przestrzeni, prostotą, minimalizmem, estetyką, wykorzystaniem ekologicznych materiałów i dbałością o środowisko naturalne.
6. Wynikające z przepisów prawa, nakazów organów administracji publicznej.
7. Mające zapewnione finansowanie.

Projekty przypisane do tego działania powinny mieć określone wskaźniki szczegółowe, uwzględniające liczbę zmodernizowanych obiektów sportowych zarządzanych przez OSiRy w podziale na dzielnice, obszary MSI, rodzaje obiektów i formy aktywności fizycznej.

Cel szczegółowy 2:

Mamy dostęp do różnorodnej oferty zajęć sportowo-rekreacyjnych blisko domu

Cel szczegółowy 2 będzie realizowany poprzez zwiększanie dostępu do atrakcyjnej oferty zajęć sportowo-rekreacyjnych blisko domu, dostosowanej do potrzeb mieszkańców. Wpłynie to na zwiększenie możliwości uprawiania aktywności fizycznej mieszkańców blisko domu w dogodnym czasie. Zapewnienie oferty zajęć sportowo-rekreacyjnych dla mieszkańców, uwzględniających formy aktywności fizycznej dostępne blisko domu, bezpieczne, ekonomiczne i korzystne dla różnych grup wiekowych i społecznych mieszkańców oraz osób mniej aktywnych, to niezbędny element wspierający uczestnictwo mieszkańców w sporcie i rekreacji oraz narzędzie do propagowania zdrowego trybu życia.

Zajęcia prowadzone będą przez cały rok, cyklicznie, tak aby zachęcać do regularnego z nich korzystania. Zajęcia odbywać się będą w obiektach sportowych (np. OSiRy), na terenach rekreacyjnych (np. boiska, tereny zieleni), w innych obiektach miejskich (np. szkoły, domy kultury, MAlE, ośrodki pomocy społecznej) zlokalizowanych w dzielnicach i osiedlach w pobliżu miejsca zamieszkania, to znaczy do 15 minut dojazdu spacerem dla terenów rekreacyjnych i do 30 minut dojazdu spacerem dla obiektów sportowych. Organizatorami zajęć będą jednostki miejskie (OSiRy i inne instytucje miejskie oferujące zajęcia aktywności fizycznej) oraz organizacje pozarządowe działające w obszarze sportu.

Zajęcia dostosowane będą do potrzeb osób o różnym poziomie zaawansowania, stopniu sprawności i sytuacji społecznej, a w szczególności adresowane będą do wskazanych w diagnozie grup mniej aktywnych (kobiety, seniorzy, osoby z niepełnosprawnościami, młodzi dorośli, bezrobotni). Zajęcia będą uwzględniały formy aktywności fizycznej blisko domu, rekomendowane w programie. W tworzeniu oferty będą brane pod uwagę: specyfika poszczególnych dzielnic (np. średni wiek mieszkańców, tryb życia, potrzeby, możliwości lokalnej infrastruktury i miejscowe walory terenowe) oraz dążenie do zmniejszania różnic między dzielnicami w dostępie do aktywności fizycznej.

Ofertę zajęć sportowo-rekreacyjnych uwzględniających formy aktywności fizycznej blisko domu dopełni oferta zajęć w wybranych dyscyplinach sportu dla dzieci i młodzieży w ramach szkolenia i współzawodnictwa sportowego na poziomie podstawowym. Istotnym elementem realizacji celu 2 będą imprezy sportowo-rekreacyjne organizowane lokalnie, cyklicznie, z czynnym udziałem mieszkańców (np. imprezy biegowe, rowerowe itp.).

Na realizację celu 2 będzie miała wpływ realizacja celu 1, dzięki której powstaną nowe miejsca aktywności fizycznej oraz rozwijać się będą te już istniejące. Realizacja celu 1 umożliwi wykorzystanie dla organizacji zajęć sportowo-rekreacyjnych różnorodnej infrastruktury miejskiej, w szczególności obiektów sportowych i terenów rekreacyjnych, ale także innych obiektów miejskich, jak szkoły, domy kultury, MAlE, ośrodki pomocy społecznej. Do udziału w ofercie zachęcać będą działania prowadzone w ramach celu 3 w zakresie szerokiego informowania o ofercie sportowo-rekreacyjnej i korzyściach ze zdrowego trybu życia oraz zachęcania do aktywności fizycznej.

Osiągnięcie celu będzie mierzone poprzez odsetek mieszkańców pozytywnie oceniających ofertę sportowo-rekreacyjną blisko domu.

Wskaźniki realizacji celu

Wskaźnik rezultatu:	
Odsetek mieszkańców pozytywnie oceniających ofertę sportowo rekreacyjną blisko domu	
Wskaźnik określa udział osób, które udzieliły odpowiedzi „bardzo dobrze” lub „raczej dobrze” na pytanie: Jak ocenia Pan(i) ofertę zajęć i imprez sportowo-rekreacyjnych blisko Pan(i) domu, tzn. dostępnych w odległości 15-30 min. spacerem?	
Wartość bazowa rok 2021: 83% ¹⁵⁵	Wartość docelowa rok 2025: 85%

Procesy nadzorowane przez Biuro Sportu i Rekreacji wspierające realizację celu szczegółowego 2

1. Utrzymanie dostępności zajęć sportowych oraz poziomu uczestnictwa dzieci i młodzieży w ramach realizacji „Lata w mieście” i „Zimy w mieście”, „Od zabawy do sportu” oraz Warszawskiej Olimpiady Młodzieży w relacji szkolnej – przyczynią się do utrzymania ciągłości w korzystaniu z oferty sportowo-rekreacyjnej przez dzieci i młodzież szkolną.

¹⁵⁵ Barometr Warszawski czerwiec 2021.

Działanie 2.1: Zajęcia sportowo-rekreacyjne dla mieszkańców w każdym wieku i różnym stopniu sprawności

Działanie ma na celu zwiększenie oferty zajęć sportowo-rekreacyjnych w wybranych formach aktywności fizycznej blisko domu dla osób o różnym stopniu sprawności i możliwości uczestnictwa z uwzględnieniem wskazanych w programie grup mniej aktywnych (kobiet, seniorów, osób z niepełnosprawnościami, młodych dorosłych, bezrobotnych). Zajęcia będą uwzględniać formy aktywności fizycznej łatwo dostępne, blisko domu, rekomendowane w programie: spacer, gimnastyka, bieganie, pływanie, aerobik, joga, nordic walking. Zajęcia będą odbywać się blisko domu, rekomendowana częstotliwość: co najmniej raz w tygodniu przez minimum 6 miesięcy w roku. Działanie będzie realizowane na terenie całego miasta i przyczyni się do zwiększenia zainteresowania mieszkańców ofertą aktywności fizycznej, co z kolei wpłynie na większą motywację do regularnego z niej korzystania.

Typy projektów realizujących działanie i kryteria ich wyboru do programu

Typ projektu 2.1.1. Zajęcia sportowo rekreacyjne organizowane lub zlecane przez m.st. Warszawa¹⁵⁶ (typ projektu obejmuje projekty realizowane w ramach zleceń i konkursów dla organizacji pozarządowych: Aktywny Warszawiak, Aktywnie nad Wisłą, Aktywność w przestrzeni siłownie plenerowe, Rusz się Warszawo po świętach, konkursy w dzielnicach)¹⁵⁷	
Wskaźnik rezultatu 1: Liczba uczestników zajęć sportowo-rekreacyjnych organizowanych lub zleczanych przez m.st. Warszawa.	
Wskaźnik określa liczbę osób uczestniczących we wszystkich zajęciach sportowo-rekreacyjnych organizowanych lub zleczanych przez m.st. Warszawa, w tym realizowanych przez organizacje pozarządowe wyłonione w ramach otwartych konkursów ofert, tj. finansowanych lub współfinansowanych przez m.st. Warszawę. We wskaźniku sumuje się uczestników pojedynczych zajęć.	
Wartość bazowa rok 2021: 0¹⁵⁸	Wartość docelowa rok 2025: 90 705
Wskaźnik produktu 2: Liczba godzin zajęć sportowo-rekreacyjnych organizowanych lub zleczanych przez m.st. Warszawa.	

¹⁵⁶ Opis i zakres działania zaktualizowane w wyniku pracy nad listą projektów do programu w lipcu 2021.

¹⁵⁷ Rekomendowane przyjęcie wspólnej nazwy dla działania np. Aktywny Warszawiak.

¹⁵⁸ Wartość historyczna dla roku 2020 to 25 681 osób.

Wskaźnik określa liczbę godzin przeprowadzonych zajęć sportowo-rekreacyjnych organizowanych lub zleczanych przez m.st. Warszawa, w tym realizowanych przez organizacje pozarządowe wyłonione w ramach otwartych konkursów ofert, tj. finansowanych lub współfinansowanych przez m.st. Warszawę. We wskaźniku sumuje się czas trwania pojedynczych zajęć, w zaokrągleniu do pełnych godzin zegarowych.

Wartość bazowa rok 2021: 0¹⁵⁹

Wartość docelowa rok 2025: 57 930

Kryteria wyboru projektów do działania:

1. Zgodność z katalogiem rekomendowanych form aktywności fizycznej blisko domu.
2. Dostępność oferty i jej dostosowanie do różnych grup odbiorców ze szczególnym uwzględnieniem włączania grup mniej aktywnych (kobiety, seniorzy, osoby z niepełnosprawnością, młodzi dorośli, bezrobotni) i integracji uczestników aktywnych z osobami nieaktywnymi.
3. Wykorzystanie do zajęć miejsc aktywności fizycznej wskazanych w celu szczegółowym 1 (tj. obiektów sportowych i stref rekreacji).
4. Lokalizacja zajęć blisko domu tj. w odległości 15-30 minutowego spaceru od miejsca zamieszkania.
5. Przyczynianie się do wzrostu liczby obszarów MSI, w których mieszkańcy mają dostęp do oferty sportowo-rekreacyjnej blisko domu.
6. Dopasowanie do potrzeb lokalnej społeczności.
7. Kwalifikacje kadry odpowiedzialnej za realizację oferty (oświadczenie o kwalifikacjach zawodowych (szkolenie) instruktor/trener AW).
8. Racjonalność ponoszonych nakładów finansowych na uczestnika zajęć (koszty kwalifikowalne zapisane w ogłoszeniu konkursowym).
9. Zgodność z zasadą zmniejszania różnic w dostępie do oferty między dzielnicami i osiedlami.
10. Zawarcie w projekcie informacji na temat zdrowego trybu życia.
11. Zabezpieczenie finansowania projektu.

Projekty do tego działania powinny mieć przypisane wskaźniki szczegółowe uwzględniające:

1. Liczbę uczestników zajęć sportowo-rekreacyjnych w ramach konkursów dla organizacji pozarządowych w podziale na dzielnice, obszar MSI, wiek, płeć uczestników, rodzaj odbiorcy, formy aktywności fizycznej.
2. Liczbę godzin zajęć sportowo-rekreacyjnych w ramach konkursów dla organizacji pozarządowych w podziale na dzielnice, obszar MSI, wiek, płeć uczestników, rodzaj odbiorcy, formy aktywności fizycznej.

¹⁵⁹ Wartość historyczna dla roku 2020 to 13 607 godzin.

Typ działania: 2.1.2.

Zajęcia sportowo rekreacyjne organizowane przez w OSiRy¹⁶⁰

Wskaźnik produktu 1:

Liczba miejsc na zajęciach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez OSiRy.

Wskaźnik określa liczbę dostępnych miejsc na zajęciach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez OSiRy. We wskaźniku podajemy liczbę miejsc w jednym cyklu, np. gimnastyka dla seniorów – 30 miejsc w cyklu.

Wartość bazowa rok 2021: 0¹⁶¹

Wartość docelowa rok 2025: 9444

Wskaźnik produktu 2:

Liczba godzin zajęć sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez OSiRy.

w zaokrągleniu do pełnych godzin zegarowych.

Wartość bazowa rok 2021: 0¹⁶²

Wartość docelowa rok 2025: 31 519

Wskaźnik rezultatu 3:

Liczba uczestników zajęć sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez OSiRy.

Wskaźnik określa liczbę osób uczestniczących we wszystkich zajęciach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez OSiRy. We wskaźniku sumuje się uczestników pojedynczych zajęć.

Wartość bazowa rok 2021: 0¹⁶³

Wartość docelowa rok 2025: 17 083

Kryteria wyboru projektów do działania:

1. Zgodność z katalogiem rekomendowanych form aktywności fizycznej blisko domu.
2. Dostępność oferty i jej dostosowanie do różnych grup odbiorców ze szczególnym uwzględnieniem włączania grup mniej aktywnych (kobiety, seniorzy, osoby z niepełnosprawnością, młodzi dorośli, bezrobotni) i integracji uczestników aktywnych z osobami nieaktywnymi.
3. Wykorzystanie do zajęć przestrzeni otwartych zlokalizowanych w pobliżu ośrodka sportu i rekreacji.

¹⁶⁰ Niepokrywające się z działaniem 2.1.1. Opis i zakres działania zaktualizowane podczas prac nad listą projektów do programu w lipcu 2021.

¹⁶¹ Wartość historyczna dla roku 2020 to 455 miejsc.

¹⁶² Wartość historyczna dla roku 2020 to 245 godzin.

¹⁶³ Wartość historyczna dla roku 2020 to 3 929 osób.

4. Lokalizacja zajęć blisko domu tj. w odległości 15-30 minutowego spaceru od miejsca zamieszkania.
5. Przyczynianie się do wzrostu liczby obszarów MSI, w których mieszkańcy mają dostęp do oferty sportowo-rekreacyjnej blisko domu.
6. Dopasowanie do potrzeb lokalnej społeczności.
7. Kwalifikacje kadry odpowiedzialnej za realizację oferty (oświadczenie o kwalifikacjach zawodowych (szkolenie) instruktor/trener AW).
8. Racjonalność ponoszonych nakładów finansowych na uczestnika zajęć.
9. Zgodność z zasadą zmniejszania różnic w dostępie do oferty między dzielnicami i osiedlami.
10. Zawarcie w projekcie informacji na temat zdrowego trybu życia.
11. Zabezpieczenie finansowania projektu.

Projekty do tego działania powinny mieć przypisane wskaźniki szczegółowe uwzględniające:

1. Liczbę miejsc na zajęciach sportowo-rekreacyjnych w OSiRach w podziale na dzielnice, obszar MSI, wiek, płeć uczestników, rodzaj odbiorcy, formy aktywności fizycznej.
2. Liczbę godzin zajęć sportowo-rekreacyjnych w OSiRach w podziale na dzielnice, obszar MSI, wiek, płeć uczestników, rodzaj odbiorcy, formy aktywności fizycznej.
3. Liczbę uczestników zajęć sportowo-rekreacyjnych w OSiRach w podziale na dzielnice, obszar MSI, wiek, płeć uczestników, rodzaj odbiorcy, formy aktywności fizycznej.

Typ projektu: 2.1.3.

Zajęcia sportowo rekreacyjne organizowane przez instytucje m.st. Warszawy inne niż sportowo rekreacyjne (np. placówki edukacyjne, domy kultury, MALe, ośrodki pomocy społecznej)¹⁶⁴

Wskaźnik rezultatu 1: Liczba uczestników zajęć sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez instytucje m.st. Warszawy, inne niż sportowo-rekreacyjne.

Wskaźnik określa liczbę osób uczestniczących we wszystkich zajęciach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez instytucje m.st. Warszawy, inne niż sportowo-rekreacyjne, np. placówki edukacyjne, domy kultury, MALe, ośrodki pomocy społecznej, które są finansowane lub współfinansowane przez m.st. Warszawy.

We wskaźniku sumuje się uczestników pojedynczych zajęć.

Wartość bazowa rok 2021: 0¹⁶⁵

Wartość docelowa rok 2025: 24 000

Wskaźnik produktu 2: Liczba godzin zajęć sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez instytucje m.st. Warszawy, inne niż sportowo-rekreacyjne.

Wskaźnik określa liczbę godzin zajęć sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez instytucje m.st. Warszawy inne niż sportowo-rekreacyjne, np. placówki edukacyjne, domy kultury, MALe, ośrodki pomocy społecznej, które są finansowane lub współfinansowane przez m.st. Warszawę.

We wskaźniku sumuje się czas trwania pojedynczych zajęć, w zaokrągleniu do pełnych godzin zegarowych.

Wartość bazowa rok 2021: 0¹⁶⁶

Wartość docelowa rok 2025: 60 000

Kryteria wyboru projektów do działania:

1. Zgodność z katalogiem rekomendowanych form aktywności fizycznej blisko domu.
2. Dostępność oferty i jej dostosowanie do różnych grup odbiorców ze szczególnym uwzględnieniem włączania grup mniej aktywnych (kobiety, seniorzy, osoby z niepełnosprawnością, młodzi dorośli, bezrobotni) i integracji uczestników aktywnych z osobami nieaktywnymi.
3. Wykorzystanie do zajęć przestrzeni otwartych zlokalizowanych w pobliżu ośrodka sportu i rekreacji.
4. Lokalizacja zajęć blisko domu tj. w odległości 15-30 minutowego spaceru od miejsca zamieszkania.

¹⁶⁴ Niepokrywające się z działaniem 2.1.1.

¹⁶⁵ Wartość historyczna dla roku 2020 to 6 409 osób.

¹⁶⁶ Wartość historyczna dla roku 2020 to 23 742 godzin.

5. Przyczynianie się do wzrostu obszarów MSI, w których mieszkańcy mają dostęp do oferty sportowo-rekreacyjnej blisko domu.
6. Dopasowanie do potrzeb lokalnej społeczności.
7. Kwalifikacje kadry odpowiedzialnej za realizację oferty (oświadczenie o kwalifikacjach zawodowych (szkolenie) instruktor/trener AW).
8. Racjonalność ponoszonych nakładów finansowych na uczestnika zajęć.
9. Zgodność z zasadą zmniejszania różnic w dostępie do oferty między dzielnicami i osiedlami.
10. Zawarcie w projekcie informacji na temat zdrowego trybu życia.
11. Zabezpieczenie finansowania projektu.

Projekty do tego działania powinny mieć przypisane wskaźniki szczegółowe uwzględniające:

1. Liczbę uczestników na zajęciach sportowo-rekreacyjnych organizowanych w obiektach przeznaczonych do innych celów niż sportowo-rekreacyjne, zarządzanych przez m.st. Warszawę, w podziale na dzielnice, wiek, płeć uczestników, formy aktywności fizycznej.
2. Liczbę godzin zajęć sportowo-rekreacyjnych organizowanych w obiektach przeznaczonych do innych celów niż sportowo-rekreacyjne, zarządzanych przez m.st. Warszawę, w podziale na dzielnice, obszar MSI, wiek, płeć uczestników, rodzaj odbiorcy, formy aktywności fizycznej.

Działanie 2.2.: Szkolenie i współzawodnictwo sportowe dzieci i młodzieży

Opis działania

Działanie ma na celu zwiększenie oferty zajęć sportowo-rekreacyjnych dla dzieci i młodzieży. W ramach działania organizowane będą zajęcia sportowe dla dzieci i młodzieży ukierunkowane na szkolenie i współzawodnictwo sportowe w dyscyplinach sportu zaliczanych do Ogólnopolskiego Systemu Sportu Młodzieżowego, z uwzględnieniem osób z niepełnosprawnościami. Zajęcia będą organizowane blisko domu w dogodnych dla dzieci i młodzieży godzinach, co najmniej raz w tygodniu przez minimum 6 miesięcy w roku. Działanie będzie realizowane na terenie całego miasta i przyczyni się do zwiększenia zainteresowania dzieci i młodzieży aktywnością fizyczną, co z kolei wpłynie na większą motywację do regularnego z niej korzystania.

Typy projektów realizujących działanie i kryteria ich wyboru do programu

Typ projektu: 2.2.1.

Konkurs dla organizacji pozarządowych na szkolenie i współzawodnictwo sportowe dzieci i młodzieży w różnych dyscyplinach sportu na poziomie ogólnomiejskim i dzielnicowym

Wskaźnik rezultatu 1: Liczba uczestników zajęć sportowo-rekreacyjnych - szkolenie i współzawodnictwo sportowe dzieci i młodzieży - organizowanych przez organizacje pozarządowe na poziomie ogólnomiejskim i dzielnicowym.

Wskaźnik określa liczbę dzieci i młodzieży uczestniczących w szkoleniu i współzawodnictwie sportowym, organizowanym przez organizacje pozarządowe wyłonione w ramach otwartych konkursów ofert, tj. finansowanych lub współfinansowanych przez m.st. Warszawę.

We wskaźniku liczymy raz jedną osobę w całym cyklu.

Wartość bazowa rok 2021:0¹⁶⁷

Wartość docelowa rok 2025: 39 000

Wskaźnik produktu 2: Liczba godzin zajęć sportowo-rekreacyjnych - szkolenie i współzawodnictwo sportowe dzieci i młodzieży - organizowanych przez organizacje pozarządowe na poziomie ogólnomiejskim i dzielnicowym.

Wskaźnik określa liczbę godzin przeprowadzonych zajęć sportowo-rekreacyjnych w ramach szkolenia i współzawodnictwa sportowego dzieci i młodzieży, organizowanych przez organizacje pozarządowe wyłonione w ramach otwartych konkursów ofert, tj. finansowanych lub współfinansowanych przez m.st. Warszawę.

We wskaźniku sumuje się czas trwania pojedynczych zajęć, w zaokrągleniu do pełnych godzin zegarowych.

¹⁶⁷ Wartość historyczna dla roku 2020 to 38 118 osób.

Wartość bazowa rok 2021: 0¹⁶⁸

Wartość docelowa rok 2025: 808 400

Kryteria wyboru projektów do działania:

1. Dostępność oferty i jej dostosowanie do różnych grup odbiorców z uwzględnieniem grup mniej aktywnych (np. dziewcząt).
2. Dopasowanie do potrzeb lokalnej społeczności.
3. Przyczynianie się do wzrostu obszarów MSI, w których mieszkańcy mają dostęp do aktywności fizycznej blisko domu.
4. Kwalifikacje kadry odpowiedzialnej za realizację oferty.
5. Racjonalność ponoszonych nakładów finansowych na uczestnika zajęć.
6. Lokalizacja zajęć blisko domu tj. w odległości 15-30 minutowego spaceru od miejsca zamieszkania.
7. Dopasowanie do potrzeb lokalnej społeczności.
8. Zawarcie w projekcie informacji na temat zdrowego trybu życia.
9. Zabezpieczenie finansowania projektu.

Projekty do tego działania powinny mieć przypisane wskaźniki szczegółowe uwzględniające:

1. Liczbę uczestników w szkoleniu i współzawodnictwie sportowym w podziale na dzielnicę, obszar MSI, wiek, płeć, dyscyplinę sportu.
2. Liczbę godzin szkolenia i współzawodnictwa sportowego w podziale na dzielnicę, obszar MSI, wiek, płeć, dyscyplinę sportu.

Typ projektu 2.2.2.

Konkurs dla organizacji pozarządowych na szkolenie i współzawodnictwo sportowe osób z niepełnosprawnościami w różnych dyscyplinach sportu na poziomie ogólnomiejskim i dzielnicowym

Wskaźnik rezultatu 1: Liczba uczestników zajęć sportowo-rekreacyjnych - szkolenie i współzawodnictwo sportowe osób z niepełnosprawnościami - organizowanych przez organizacje pozarządowe na poziomie ogólnomiejskim i dzielnicowym.

Wskaźnik określa liczbę osób uczestniczących w szkoleniu i współzawodnictwie sportowym osób z niepełnosprawnościami, organizowanych przez organizacje pozarządowe wyłonione w ramach otwartych konkursów ofert, tj. finansowanych lub współfinansowanych przez m.st. Warszawę.

We wskaźniku liczymy raz jedną osobę w całym cyklu.

¹⁶⁸ Wartość historyczna dla roku 2020 to 250 116 godzin.

Wartość bazowa rok 2021: 0 ¹⁶⁹	Wartość docelowa rok 2025: 1 260
<p>Wskaźnik produktu 2: Liczba godzin zajęć sportowo-rekreacyjnych – szkolenie i współzawodnictwo sportowe osób z niepełnosprawnościami – organizowanych przez organizacje pozarządowe na poziomie ogólnomiejskim i dzielnicowym.</p>	
<p>Wskaźnik określa liczbę godzin przeprowadzonych zajęć sportowo-rekreacyjnych w ramach szkolenia i współzawodnictwa sportowego osób z niepełnosprawnościami, organizowanych przez organizacje pozarządowe wyłonione w ramach otwartych konkursów ofert, tj. finansowanych lub współfinansowanych przez m.st. Warszawę. We wskaźniku sumuje się czas trwania pojedynczych zajęć, w zaokrągleniu do pełnych godzin zegarowych.</p>	
Wartość bazowa rok 2021: 0 ¹⁷⁰	Wartość docelowa rok 2025: 20 355
<p>Kryteria wyboru projektów do działania:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dostępność oferty i jej dostosowanie do różnych grup odbiorców z uwzględnieniem grup mniej aktywnych. 2. Dopasowanie do potrzeb lokalnej społeczności. 3. Przyczynianie się do wzrostu liczby obszarów MSI, w których mieszkańcy mają dostęp do oferty sportowo-rekreacyjnej blisko domu. 4. Kwalifikacje kadry odpowiedzialnej za realizację oferty. 5. Racjonalność ponoszonych nakładów finansowych na uczestnika zajęć. 6. Lokalizacja zajęć blisko domu tj. w odległości 15-30 minutowego spaceru od miejsca zamieszkania. 7. Zawarcie w projekcie informacji na temat zdrowego trybu życia. 8. Zabezpieczenie finansowania projektu. 	
<p>Projekty do tego działania powinny mieć przypisane wskaźniki szczegółowe uwzględniające:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Liczbę uczestników szkolenia i współzawodnictwa sportowym i rekreacji osób z niepełnosprawnościami w podziale na dzielnice, obszar MSI, wiek, płeć, dyscyplinę sportu. 2. Liczbę godzin szkolenia i współzawodnictwa sportowego i rekreacji osób z niepełnosprawnościami w podziale na dzielnice, obszar MSI, wiek, płeć, dyscyplinę sportu. 	

¹⁶⁹ Wartość historyczna dla roku 2020 to 636 osób.

¹⁷⁰ Wartość historyczna dla roku 2020 to 4 388 godzin.

Działanie 2.3.: Imprezy sportowo-rekreacyjne blisko domu

Opis działania

Działanie ma na celu zwiększenie dostępności do różnych form aktywności fizycznej dla mieszkańców poprzez umożliwienie im czynnego udziału w imprezach sportowo-rekreacyjnych organizowanych lokalnie. Imprezy sportowo-rekreacyjne będą odbywały się co najmniej raz w roku na terenie każdej dzielnicy. Ponadto zorganizowane zostaną co najmniej 3 imprezy ogólnomiejskie. Imprezy będą uwzględniać udział mieszkańców mniej aktywnych fizycznie oraz integrację społeczną i pokoleniową. Imprezy realizowane w działaniu to: rekreacyjne imprezy biegowe, rajdy rowerowe, amatorskie zawody w wybranych dyscyplinach sportu (np. pływanie, tenis stołowy). Działanie będzie realizowane na terenie całego miasta i przyczyni się do zwiększenia zainteresowania mieszkańców różnymi formami aktywności fizycznej, co z kolei wpłynie na większą motywację do regularnej aktywności.

Typy projektów realizujących działanie i kryteria ich wyboru do programu

Typ projektu 2.3.1.	
Organizowanie imprez sportowo rekreacyjnych na poziomie ogólnomiejskim i dzielnicowym	
Wskaźnik produktu 1: Liczba wydarzeń sportowo-rekreacyjnych dla mieszkańców finansowanych lub współfinansowanych przez m.st. Warszawa.	
Wskaźnik określa liczbę wydarzeń sportowo-rekreacyjnych finansowanych lub współfinansowanych przez m.st. Warszawę dla mieszkańców z możliwością ich czynnego udziału w tym wydarzeniu na poziomie ogólnomiejskim i dzielnicowym.	
Wartość bazowa rok 2021: 0¹⁷¹	Wartość docelowa rok 2025: 2 827
Wskaźnik rezultatu 2: Liczba czynnych uczestników (zawodników) wydarzeń sportowo-rekreacyjnych dla mieszkańców finansowanych lub współfinansowanych przez m.st. Warszawa.	
Wartość bazowa rok 2021: 0¹⁷²	Wartość docelowa rok 2025: 178 259
Kryteria wyboru projektów do działania:	

¹⁷¹ Wartość historyczna dla roku 2020 to 650 wydarzeń.

¹⁷² Wartość historyczna dla roku 2020 to 21 152 osoby.

1. Zgodność z katalogiem rekomendowanych form aktywności fizycznej blisko domu.
2. Dostępność oferty i jej dostosowanie do różnych grup odbiorców z uwzględnieniem grup mniej aktywnych (kobiety, seniorzy, osoby z niepełnosprawnościami, młodzi dorośli, bezrobotni).
3. Dopasowanie do potrzeb lokalnej społeczności.
4. Przyczyniające się do wzrostu obszarów MSI, w których mieszkańcy mają dostęp do oferty sportowo-rekreacyjnej blisko domu.
5. Racjonalność ponoszonych nakładów finansowych na uczestnika imprezy.
6. Zawarcie w projekcie informacji na temat zdrowego trybu życia.
7. Zabezpieczenie finansowania projektu.

Projekty do tego działania powinny mieć przypisane wskaźniki szczegółowe uwzględniające:

1. Liczbę wydarzeń sportowo-rekreacyjnych dla mieszkańców współfinansowanych przez samorząd w podziale na wiek, płeć, dzielnice, obszar MSI, rodzaj odbiorcy, formy aktywności fizycznej.
2. Liczbę czynnych uczestników wydarzeń sportowo-rekreacyjnych współfinansowanych przez samorząd w podziale na wiek, płeć, dzielnice, obszar MSI, rodzaj odbiorcy, formy aktywności fizycznej.

Cel szczegółowy 3:

Jesteśmy informowani i zachęceni do aktywności fizycznej blisko domu oraz do prowadzenia zdrowego trybu życia

Cel szczegółowy 3 będzie realizowany poprzez zwiększenie dostępu do informacji na temat oferty sportowo-rekreacyjnej blisko domu oraz korzyści z aktywności fizycznej dla zdrowia i dobrego samopoczucia mieszkańców. Dzięki skutecznym działaniom komunikacyjnym wzrastać będzie zainteresowanie mieszkańców aktywnością fizyczną blisko domu oraz zdrowym trybem życia. Wpłynie to na zwiększenie możliwości uprawiania aktywności fizycznej mieszkańców blisko domu w dogodnym czasie. Informowanie i zachęcanie do aktywności fizycznej blisko domu oraz podnoszenie świadomości na temat korzyści z aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia to niezbędny element wspierający poziom życia mieszkańców.

Informowanie na temat oferty sportowo-rekreacyjnej dla mieszkańców blisko domu odbywać się będzie za pośrednictwem miejskiej strony www, OSiRów, urzędów dzielnic, instytucji kultury, centrów aktywności lokalnej. Informowanie na temat zdrowego stylu życia odbywać się będzie poprzez wprowadzenie informacji dotyczących zdrowej diety do oferty zajęć sportowo-rekreacyjnych oraz przez wprowadzenie korzystnej zdrowotnie oferty gastronomicznej w OSiRach (zintegrowanie oferty sportowo-rekreacyjnej w OSiRach z programem zdrowego żywienia, a także poprzez kampanie na temat zdrowego żywienia w placówkach edukacyjnych.

Zachęcanie do aktywności fizycznej i podnoszenie świadomości na temat korzyści z jej uprawiania realizowane będzie w formie kampanii społecznych w przestrzeni miejskiej z wykorzystaniem nośników informacyjnych (m.in. billboardy, słupy ogłoszeniowe, nośniki w komunikacji miejskiej, plakaty, ulotki, media) oraz poprzez prezentację informacji na temat korzyści z aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia w zadaniach promocyjnych realizowanych w ramach promocji miasta poprzez sport. Mieszkańcy będą mogli zapoznać się przez internet, nośniki miejskie, a także w OSiRach, urzędach dzielnic, szkołach, wybranych instytucjach kultury i in. z informacjami na temat aktywności fizycznej. Otrzymają też wsparcie we wprowadzeniu trwałych, korzystnych nawyków prozdrowotnych i uzyskaniu długotrwałej poprawy jakości życia. Będą zachęceni do aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia.

Cel 3 będzie wspierał realizację celu 2, np. informowanie na temat korzyści z aktywności fizycznej będzie oddziaływać na wzrost zainteresowania ofertą zajęć sportowo-rekreacyjnych, a w przypadku celu 1 na wzrost wykorzystania udostępnionej w ramach programu infrastruktury sportowo-rekreacyjnej. Działania w ramach tego celu będą także służyć do promocji programu wraz z celami szczegółowymi, informowania o programie i projektach realizowanych w ramach pozostałych celów.

Osiągnięcie celu 3 będą mierzone przez odsetek mieszkańców, którzy zadeklarowali, że są dobrze poinformowani o ofercie sportowo-rekreacyjnej organizowanej przez samorząd warszawski blisko domu.

Wskaźniki realizacji celu

Wskaźnik rezultatu:

Odsetek mieszkańców, którzy zadeklarowali, że są dobrze poinformowani o ofercie sportowo rekreacyjnej organizowanej przez m.st. Warszawa blisko domu.

Wskaźnik określa udział osób, które udzieliły odpowiedzi „bardzo dobrze” lub „raczej dobrze” na pytanie: Jak ocenia Pan(i) informowanie o ofercie sportowo-rekreacyjnej blisko Pana(i) domu, tzn. dostępnej w odległości 15-30 min. spacerem?

Wartość bazowa rok 2021: 79%¹⁷³

Wartość docelowa rok 2025: 81%

¹⁷³ Barometr Warszawski czerwiec 2021.

Działanie 3.1: Informowanie o ofercie sportowo-rekreacyjnej

Opis działania

Działanie ma na celu zwiększenie dostępności mieszkańców do informacji na temat oferty sportowo-rekreacyjnej blisko domu. Zwiększenie dostępu do informacji będzie realizowane za pośrednictwem internetowych platform oraz punktów informacji sportowo-rekreacyjnej zlokalizowanych w wybranych punktach miasta z wykorzystaniem istniejących obiektów. Celem działania jest udostępnianie kompleksowej i dostępnej informacji na temat oferty miejskiej dotyczącej aktywności fizycznej blisko domu oraz informowanie mieszkańców na temat łatwych i bezpiecznych form aktywności fizycznej do realizacji w pobliżu miejsca zamieszkania. Działanie będzie realizowane na terenie całego miasta i przyczyni się do zwiększenia zainteresowania mieszkańców aktywnością fizyczną, co z kolei wpłynie na większą motywację do regularnego jej uprawiania.

Typy projektów realizujących działanie i kryteria ich wyboru do programu

Typ projektu 3.1.1.	
Informowanie na temat oferty sportowo rekreacyjnej dla mieszkańców blisko domu	
Wskaźnik produktu: Liczba odbiorców informacji o ofercie sportowo-rekreacyjnej	
Wskaźnik określa liczbę osób, do których dotarła informacja, zasięg: liczba wejść na miejskie strony internetowe z ofertą sportowo-rekreacyjną, liczba użytkowników aplikacji cyfrowych, liczba osób poinformowanych w punktach informacji sportowej, liczba odbiorców, do których potencjalnie dotarła informacja na nośnikach miejskich oraz przez ulotki i plakaty, zasięgi w mediach społecznościowych.	
Wartość bazowa rok 2021: 0¹⁷⁴	Wartość docelowa rok 2025: 983 000
Kryteria wyboru projektów do działania:	
<ol style="list-style-type: none">1. Kompleksowość informacji uwzględniającej miejską ofertę aktywności fizycznej2. Uwzględnienie zakresu lokalnego w tworzeniu informacji3. Dostępność informacji - dostosowanie przekazu i form informacji do grup odbiorców ze szczególnym uwzględnieniem grup mniej aktywnych.4. Zabezpieczenie finansowania projektu.	

¹⁷⁴ Wartość historyczna dla roku 2020 to 184 000 osób.

Typ projektu 3.1.2.

Uruchomienie miejsc informacji sportowo rekreacyjnej w przestrzeni miasta

(typ projektu obejmuje: uruchomienie punktów informacji sportowo rekreacyjnej w siedzibach urzędów dzielnic, w OSiRach, punktach informacji kulturalnej i innych miejscach zarządzanych przez m.st. Warszawa)

Wskaźnik produktu: Liczba nowych punktów dostępu do informacji sportowo-rekreacyjnej w przestrzeni miasta

Wskaźnik określa liczbę nowo uruchomionych punktów informacyjnych, w których są udostępniane informacje o aktualnej miejskiej ofercie sportowo-rekreacyjnej (finansowanej lub współfinansowanej z budżetu m.st. Warszawy), z uwzględnieniem aspektu bliskości miejsca zamieszkania.

Wartość bazowa rok 2020: 0

Wartość docelowa rok 2025: 36¹⁷⁵

Kryteria wyboru projektów do działania:

1. Kompleksowość informacji uwzględniającej miejską ofertę aktywności fizycznej.
2. Uwzględnienie zakresu lokalnego w tworzeniu punktów informacji.
3. Dostępność punktów informacji dla mieszkańców.
4. Zabezpieczenie finansowania projektu.

¹⁷⁵ Przynajmniej 2 w każdej dzielnicy.

Działanie 3.2: Informowanie o korzyściach z aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia

Opis działania

Działanie ma na celu zwiększenie dostępności mieszkańców do informacji oraz podniesienie świadomości na temat korzyści z aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania. Działanie będzie realizowane w formie kampanii na temat korzyści z aktywności fizycznej za pośrednictwem środków masowego przekazu i nośników informacyjnych na terenie miasta. Informowanie i edukowanie o korzyściach ze zdrowego trybu życia będzie realizowane poprzez wprowadzenie informacji dotyczących zdrowej diety do oferty zajęć sportowo-rekreacyjnych oraz przez wprowadzenie korzystnej zdrowotnie oferty gastronomicznej w OSiRach (zintegrowanie oferty sportowo-rekreacyjnej w OSiRach z programem zdrowego żywienia), a także poprzez kampanie na temat zdrowego żywienia w placówkach edukacyjnych. Działanie będzie realizowane na terenie całego miasta i przyczyni się do zwiększenia zainteresowania mieszkańców aktywnością fizyczną i zdrowym trybem życia.

Typy projektów realizujących działanie i kryteria ich wyboru do programu

Typ projektu 3.2.1.	
Kampanie informujące o korzyściach z aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia	
Wskaźnik produktu 1: Liczba kampanii informacyjno-promocyjnych – aktywność fizyczna oraz zdrowy tryb życia	
Wskaźnik określa liczbę przeprowadzonych przez m.st. Warszawę kampanii informacyjno-promocyjnych informujących o korzyściach oraz zachęcających do aktywności fizycznej oraz prowadzenia zdrowego trybu życia.	
Wartość bazowa rok 2021: 0 ¹⁷⁶	Wartość docelowa rok 2025: 18
Wskaźnik rezultatu 2: Liczba odbiorców kampanii informacyjno-promocyjnych - aktywność fizyczna oraz zdrowy tryb życia	
Wskaźnik określa liczbę odbiorców przeprowadzonych przez m.st. Warszawę kampanii informacyjno-promocyjnych informujących o korzyściach oraz zachęcających do aktywności fizycznej i prowadzenia zdrowego trybu życia. Przez odbiorcę kampanii rozumie się osobę, do której dotarł lub potencjalnie mógł dotrzeć przekaz kampanii.	
Wartość bazowa rok 2021: 0 ¹⁷⁷	Wartość docelowa rok 2025: 1 115 000

¹⁷⁶ Wartość historyczna dla roku 2020 to 2 kampanie.

¹⁷⁷ Wartość historyczna dla roku 2020 to 17 550 osób.

Kryteria wyboru projektów do programu:

1. Innowacyjność i skuteczność koncepcji wdrażanych rozwiązań.
2. Nawiązanie do katalogu form aktywności fizycznej rekomendowanych w programie.
3. Uwzględnienie wyników badań aktywności fizycznej mieszkańców.
4. Zabezpieczenie finansowania projektu.

Typ projektu: 3.2.2.

Zintegrowanie oferty sportowo rekreacyjnej w OSiRach z programem zdrowego żywienia (typ projektu obejmuje: wprowadzenie informacji dotyczących zdrowej diety do oferty zajęć sportowo rekreacyjnych oraz wprowadzenie korzystnej zdrowotnie oferty gastronomicznej w OSiRach)

Wskaźnik produktu 1: Liczba obiektów w OSiRach, w których wprowadzono informacje na temat zdrowej diety do oferty zajęć sportowo-rekreacyjnych.

Wskaźnik określa liczbę obiektów w OSiRach, w których wprowadzono informacje na temat zdrowej diety do oferty zajęć sportowo-rekreacyjnych. Poprzez zdrową dietę rozumie się odżywianie zgodne z rekomendacjami zdrowotnymi przedstawionymi w piramidzie żywienia i aktywności fizycznej¹⁷⁸.

Wartość bazowa rok 2020: 0

Wartość docelowa rok 2025: 20

Wskaźnik produktu 2: Liczba obiektów w OSiRach, w których wprowadzono korzystną zdrowotnie ofertę gastronomiczną.

warzywa i owoce (zdrowe przekąski) oraz napoje ze składników naturalnych.

Wartość bazowa rok 2020: 0

Wartość docelowa rok 2025: 20

Kryteria wyboru projektów do programu:

1. Liczba potencjalnych odbiorców informacji na temat zdrowego trybu życia.
2. Zabezpieczenie finansowania projektu.

¹⁷⁸ Piramida żywienia i aktywności fizycznej, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Narodowy Program Zdrowia, <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej-dla-osob-doroslych>; <https://optymalnewybory.pl/jak-zyc-dlugo-i-szczesliwie-czyli-piramida-zdrowego-zywienia-i-aktywnosci-fizycznej/>, dostęp 18.03.2021 r.

System realizacji programu

Sposoby informowania o programie

Cele, działania i efekty wdrażania programu będą przedstawiane mieszkańcom, partnerom, Radnym m.st. Warszawy i dzielnic w postaci rocznego raportu z monitoringu programu umieszczanego na stronie internetowej miasta oraz przesyłanego partnerom, do Rady m.st. Warszawy i Rad dzielnic. Roczny raport z realizacji programu będzie przygotowywany po każdym roku trwania programu. Projekt raportu będzie przekazany do Pełnomocnika ds. strategii rozwoju miasta do 1 marca roku następnego, po uwzględnieniu uwag Pełnomocnika, przedstawiony radzie programu, zatwierdzony przez radę programu do 31 marca, a następnie publikowany do 15 kwietnia. Informacje do raportu od realizatorów programu oraz partnerów zewnętrznych będą przekazywane do koordynatora programu do 20 stycznia¹⁷⁹.

Raport z monitoringu będzie zawierał zgodnie ze Standardami dokumentów programujących rozwój m.st. Warszawy¹⁸⁰:

- rok, za który raport został przygotowany,
- nazwę biura odpowiedzialnego za przygotowanie raportu,
- analizę poziomu osiągnięcia docelowych wartości wskaźników celów szczegółowych i działań programu (i ewentualnie pośrednich, gdy takie wyznaczono),
- kluczowe projekty zrealizowane w danym okresie sprawozdawczym,
- określenie zmaterializowanych ryzyk o poziomie wysokim i bardzo wysokim, które wpływają na osiągnięcie celów i działań,
- wnioski wynikające z przeprowadzonej analizy poziomu osiągnięcia docelowych wartości wskaźników celów i działań, istotne z perspektywy dalszego wdrażania programu.

Po zakończeniu realizacji programu sporządzone zostanie podsumowanie realizacji dokumentu, które zostanie przekazane do biura odpowiedzialnego za koordynację w zakresie polityki rozwoju. Informacja podsumowująca będzie także przekazana partnerom uczestniczącym w realizacji programu.

Odpowiedzialność za realizację programu

Biurem wiodącym w zakresie realizacji programu jest Biuro Sportu i Rekreacji Urzędu m.st. Warszawy.

Za podejmowanie decyzji dotyczących wdrażania programu, w tym za coroczne zatwierdzanie listy projektów przewidzianych na kolejny rok do realizacji w ramach programu, odpowiada rada programu.

Biuro powołuje koordynatora programu oraz zespół koordynacyjny. Zadaniem zespołu koordynacyjnego jest wspieranie biura wiodącego i koordynatora Programu w realizacji zadań

¹⁷⁹ System zarządzania strategią rozwoju miasta, załącznik do Zarządzenia nr 1277/2019 Prezydenta m.st. Warszawy z dnia 1 sierpnia 2019 r., s. 30.

¹⁸⁰ Standardy dokumentów programujących rozwój m.st. Warszawy, załącznik do Zarządzenia nr 1868/2017 Prezydenta m.st. Warszawy z dnia 5 grudnia 2017 r., s. 25.

związanych z wdrażaniem programu. W skład zespołu koordynacyjnego wchodzi przedstawiciele realizatorów programu, do których należą:

- Biura Urzędu m.st. Warszawy wskazane w „Strategii#Warszawa2030” jako „biura odpowiedzialne za cel” lub jako „kluczowi partnerzy wewnętrzni” w realizacji celu 2.2 Aktywnie spędzamy czas wolny blisko domu. Są to biura odpowiedzialne za politykę w zakresie kultury, koordynację polityki społecznej, politykę edukacyjną, politykę informacyjno-promocyjną, politykę przestrzenną oraz politykę w zakresie pomocy społecznej oraz urzędy dzielnic m.st. Warszawy.
- Inne biura Urzędu m.st. Warszawy i jednostki organizacyjne m.st. Warszawy odpowiadające za realizację projektów przyjętych do realizacji w programie.

Program jest wdrażany poprzez projekty. Pierwsza lista projektów będzie przygotowana w pierwszym roku realizacji programu. Kolejne listy projektów będą przygotowywane w następnych latach programu w systemie rocznym, według następującego harmonogramu:

- do 20 lutego – termin zgłaszania projektów planowanych do rozpoczęcia w kolejnym roku w ramach programu (wraz z kwotami na ich realizację)
- do 10 marca – termin przygotowania przez koordynatora programu (we współpracy z realizatorami programu) listy projektów planowanych do rozpoczęcia w kolejnym roku w ramach programu (wraz z kwotami na ich realizację)
- do 31 marca – termin akceptacji przez radę programu listy projektów planowanych do rozpoczęcia w kolejnym roku w ramach programu.

Realizatorzy wewnętrzni są zobowiązani do wpisania projektów do realizacji na kolejny rok do wstępnych jednostkowych projektów planów finansowych/ wstępnych dzielnicowych załączników do budżetu m.st. Warszawy (zgodnie z harmonogramem planowania budżetu rocznego) w ramach parametrów budżetowych przekazanych przez Prezydenta m.st. Warszawy oraz przekazania informacji koordynatorowi programu na temat zabezpieczonego finansowania projektów przewidzianych do realizacji w ramach programu.

Lista projektów może ulec aktualizacji po przyjęciu uchwały budżetowej na następny rok.

Projekty zgłaszane do programu muszą być zgodne z kryteriami wyboru projektów do programu przedstawionymi w niniejszym programie.

Za przygotowanie corocznej listy projektów planowanych do rozpoczęcia w każdym roku programu, wraz z kwotami przeznaczonymi na ich realizację, odpowiada biuro wiodące i koordynator programu we współpracy z realizatorami programu i zespołem koordynacyjnym. Lista projektów jest zatwierdzana przez radę programu.

Partnerzy zaangażowani w realizację programu

Program będzie realizowany przez Biuro Sportu i Rekreacji oraz partnerów:

- wewnętrznych, do których zaliczają się komórki organizacyjne urzędów dzielnic odpowiedzialne za sport i rekreację oraz wybrane biura i jednostki urzędu, odpowiedzialne za realizację projektów,
- zewnętrznych, wśród których będą organizacje pozarządowe i podmioty gospodarcze działające w obszarze sportu i rekreacji oraz eksperci i przedstawiciele strony społecznej.

Połączenie sił we wspólnych działaniach będzie istotne dla realizacji programu.

Tabela 3. Partnerzy programu w podziale na cele szczegółowe

Zakres programu	Główni partnerzy
<p>Cel szczegółowy 1</p> <p>Mamy dostęp do różnorodnych i atrakcyjnych miejsc aktywności fizycznej blisko domu</p> <p>Biuro odpowiedzialne za cel</p> <p>Biuro Sportu i Rekreacji Urzędu m.st. Warszawy</p>	<p>Partnerzy wewnętrzni</p> <ul style="list-style-type: none"> - OSiRy - Wydziały odpowiedzialne za zadania w zakresie sportu i rekreacji w urzędach dzielnic m.st. Warszawy - Biuro Kultury, Biuro Edukacji, Biuro Architektury i Planowania Przestrzennego, Biuro Polityki Mobilności, Biuro Ochrony Środowiska, Biuro Rozwoju Gospodarczego, Centrum Komunikacji Społecznej, Biuro Strategii i Analiz - Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA, Park Kultury w Powsinie, Zarząd Zieleni m.st. Warszawy, Zarząd Dróg Miejskich, Zarząd Miejskich Inwestycji Drogowych, Zarząd Transportu Miejskiego - Społeczne grupy doradcze działające przy urzędzie <p>Partnerzy zewnętrzni</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organizacje pozarządowe działające w sektorze aktywności fizycznej, szczególnie związki, federacje, kluby sportowe i inne zrzeszenia - Przedsiębiorstwa prywatne działające w obszarze sportu i rekreacji na terenie Warszawy - Trenerzy, animatorzy sportu, zawodnicy, entuzjaści sportu i rekreacji w Warszawie, eksperci
<p>Cel szczegółowy 2</p> <p>Mamy dostęp do atrakcyjnej oferty zajęć sportowo-rekreacyjnych blisko domu.</p>	<p>Partnerzy wewnętrzni</p> <ul style="list-style-type: none"> - OSiRy

<p>Biuro odpowiedzialne za cel</p> <p>Biuro Sportu i Rekreacji Urzędu m.st. Warszawy</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wydziały odpowiedzialne za zadania w zakresie sportu i rekreacji w urzędach dzielnic m.st. Warszawy - Biuro Kultury, Biuro Edukacji, Biuro Polityki Zdrowotnej, Biuro Marketingu Miasta - Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA, Park Kultury w Powsinie, Zarząd Zieleni m.st. Warszawy, Zarząd Dróg Miejskich - Społeczne grupy doradcze działające przy urzędzie <p>Partnerzy zewnętrzni</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organizacje pozarządowe działające w sektorze aktywności fizycznej - Trenerzy, animatorzy sportu, zawodnicy, entuzjaści sportu i rekreacji w Warszawie, eksperci
<p>Cel szczegółowy 3</p> <p>Jesteśmy informowani i zachęceni do aktywności fizycznej blisko domu oraz do prowadzenia zdrowego trybu życia.</p> <p>Biuro odpowiedzialne za cel:</p> <p>Biuro Sportu i Rekreacji Urzędu m.st. Warszawy</p>	<p>Partnerzy wewnętrzni</p> <ul style="list-style-type: none"> - OSiRy - Wydziały odpowiedzialne za zadania w zakresie sportu i rekreacji w urzędach dzielnic m.st. Warszawy - Biuro Marketingu Miasta - Centrum Komunikacji Społecznej - Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA, Park Kultury w Powsinie - Społeczne grupy doradcze działające w strukturze urzędu <p>Partnerzy zewnętrzni</p> <ul style="list-style-type: none"> - Organizacje pozarządowe działające w sektorze aktywności fizycznej - Przedsiębiorstwa prywatne działające w obszarze sportu i rekreacji oraz marketingu i komunikacji na terenie Warszawy - Jednostki akademickie i organizacje eksperckie specjalizujące się w psychologii społecznej, ekonomii behawioralnej, grafice użytkowej, eksperci

System monitoringu programu

Monitoring programu będzie prowadzony zgodnie z założeniami Systemu zarządzania strategią rozwoju miasta¹⁸¹.

Wskaźniki określone w programie będą sprawozdawane w cyklu rocznym, a podstawą monitoringu będą raporty opracowane przez koordynatora programu i zatwierdzone przez radę Programu:

- Sprawozdanie półroczne – przekazywane Radzie Programu do 31 lipca każdego roku na podstawie sprawozdań wewnętrznych realizatorów programu oraz partnerów zewnętrznych;
- Raport roczny z realizacji programu – opracowany do 15 marca każdego roku, zawierający:
 - Analizę poziomu osiągnięcia docelowych wartości wskaźników celów szczegółowych i działań programu.
 - Kluczowe projekty zrealizowane w danym okresie sprawozdawczym.
 - Dane o poniesionych nakładach finansowych.
 - Dane o osiągniętej wartości wskaźników.
 - Ewentualne wnioski wynikające z realizacji projektu, np. dotyczące dobrych praktyk oraz napotkanych trudności i rozwiązań proponowanych w celu ich przewyższenia
 - Wnioski z ewentualnych raportów z ewaluacji, przeprowadzonej z inicjatywy realizatora danego projektu.
 - Zmaterializowane ryzyka o poziomie wysokim i bardzo wysokim, które wpływają na osiągnięcie celów.
 - Wnioski i rekomendacje dotyczące dalszego przebiegu programu: na podstawie danych zebranych od realizatorów projektów za pośrednictwem systemu sprawozdawczego i podczas spotkań z realizatorami programu.

Raport roczny będzie publikowany i przekazywany do 15 kwietnia każdego roku zaangażowanym w realizację programu biuram, urzędom dzielnic, jednostkom organizacyjnym i osobom prawnym m.st. Warszawy oraz innym partnerom programu.

Ewaluacja programu

Ewaluacja programu zostanie przeprowadzona w ostatnim roku jego realizacji. Wyniki ewaluacji posłużą do uzyskania informacji przydatnych w opracowaniu kolejnej edycji programu. Będzie to ewaluacja ex-post.

Podstawą analiz w ramach ewaluacji będą wyniki cyklicznie prowadzonego monitoringu celów i działań. Ponadto przeprowadzone zostanie badanie aktywności fizycznej mieszkańców w formule ustandaryzowanego kwestionariusza IPAQ, międzynarodowego standardu badania poziomu aktywności fizycznej społeczności.

¹⁸¹ System zarządzania strategią rozwoju miasta, załącznik do Zarządzenia nr 1277/2019 Prezydenta Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 1 sierpnia 2019 r.

Badanie pokaże pogłębiony obraz aktywności fizycznej w Warszawie. Pozwoli to na dostosowanie planowanych w programie projektów do zmieniających się potrzeb mieszkańców w zakresie aktywności fizycznej.

Ewaluacja i opracowanie kolejnego programu (2025)

Ewaluacja programu przeprowadzona w ostatnim roku jego obowiązywania celem uzyskania wytycznych dla kolejnego programu.	Opracowanie nowego programu z udziałem mieszkańców oraz grup eksperckich, w odniesieniu do wyników programu do 2025 roku.
---	---

Budżet i źródła finansowania projektów realizowanych w programie

Budżet programu oszacowano na podstawie listy projektów zgłoszonych do programu oraz danych historycznych i prognoz budżetowych Urzędu m.st. Warszawy. Program będzie finansowany ze środków Urzędu m.st. Warszawy, ale będą podejmowane działania w zakresie pozyskania dodatkowych źródeł finansowania. Wydatki przeznaczone na inwestycje sportowo-rekreacyjne zawierają analizę szacunkowych kosztów ich funkcjonowania w ciągu 5 kolejnych lat po zakończeniu inwestycji, w tym koszty eksploatacji i utrzymania.

Tabela 4. Szacunkowy budżet programu¹⁸².

Zakres działań	Budżet (mln zł brutto)					
	2021	2022	2023	2024	2025	łącznie
Cel szczegółowy 1	56,5	38	15	16,6	14,5	236,6
Mamy dostęp do różnorodnych miejsc aktywności fizycznej blisko domu. (Wydatki przeznaczone na inwestycje, w tym koszty ich funkcjonowania w ciągu 5 kolejnych lat po zakończeniu inwestycji w wysokości 96 mln zł)						(140,6 + 96)
Cel szczegółowy 2	25,6	23	21,9	5,6	5,9	82
Mamy dostęp do różnorodnej oferty zajęć sportowo-rekreacyjnych blisko domu.						
Cel szczegółowy 3	0,1	0,5	0,5	0,5	0,5	2,1
Jesteśmy informowani i zachęceni do aktywności fizycznej blisko domu oraz do prowadzenia zdrowego trybu życia.						
Szacunkowy koszt łączny w latach realizacji (mln zł brutto)	82,2	61,5	37,4	22,7	20,9	320,7

¹⁸² Podstawą określenia szacunkowego budżetu programu jest lista projektów do programu na dzień 8.09.2021 oraz prognozy budżetowe Warszawy, BIP m.st. Warszawy i plany wewnętrzne. Realne wdrożenie planu jest zależne od sytuacji finansowej miasta i będzie dostosowywane do aktualnego planu finansowego miasta w kolejnych latach.

Program jest finansowany z budżetu m.st. Warszawy w następującym obszarze:

- Środki Urzędu m.st. Warszawy i środki dzielnicowe przeznaczone na działy budżetowe: kultura fizyczna (dział 926), gospodarka komunalna i ochrona środowiska (dział 900), kultura i ochrona dziedzictwa narodowego (dział 921), transport i łączność (dział 600), rodzina (855), oświata i wychowanie (801), turystyka (630), gospodarka mieszkaniowa (700), ogrody botaniczne i zoologiczne oraz naturalne obszary i obiekty chronionej przyrody (925).

Finansowanie zewnętrzne

Biuro Sportu i Rekreacji będzie dążyło do pozyskania dodatkowych środków finansowych na realizację celów programu w zakresie celu szczegółowego 1 i 2, czyli budowy i modernizacji infrastruktury oraz organizacji oferty sportowo-rekreacyjnej. Poniżej przedstawiony jest katalog źródeł finansowania, które zostaną objęte stałym monitoringiem w ramach prac nad programem i będą wykorzystywane w miarę możliwości.

- Programy wojewódzkie: realizacja wspólnych przedsięwzięć i dofinansowanie realizacji działań w ramach programów wojewódzkich, np. Mazowieckiego Instrumentu Wsparcia Infrastruktury Sportowej.
- Środki samorządu województwa mazowieckiego.
- Finansowanie unijne: poprawne rozliczenie inwestycji prowadzonych w ramach perspektywy finansowej 2013-2020, rozpoczęcie projektów w perspektywie 2021–2027, ze szczególnym naciskiem na projekty związane z równoważonym rozwojem i inkluzją społeczną.
- Finansowanie centralne: środki dotacyjne Ministerstwa Sportu i Turystyki, Fundusz Rozwoju Kultury Fizycznej, programy celowe dotyczące wsparcia rozwoju aktywności fizycznej.
- Inne fundusze zewnętrzne: Mechanizm Finansowy EOG oraz Norweski Mechanizm Finansowy.
- Projekty realizowane w ramach Partnerstwa Publiczno-Prywatnego.

Powiązania z innymi celami strategii, programami i politykami

„Program Sportowo blisko domu do 2025 roku” jest powiązany z programem „Kultura blisko domu” realizującym ten sam cel „Strategii#Warszawa2030”, czyli cel 2.2: Aktywnie spędzamy czas wolny blisko domu. Zakres powiązania dotyczy wszystkich trzech celów programu:

Tabela 5. Powiązanie „Programu Sportowo blisko domu do 2025 roku” z programem „Kultura blisko domu”

Zakres „Programu Sportowo blisko domu do 2025 roku”	Sposób powiązania z programem „Kultura blisko domu”
<p>Cel szczegółowy 1 Mamy dostęp do różnorodnych miejsc aktywności fizycznej blisko domu</p>	<p>Integracja działań aktywności fizycznej i kultury w miejskich ośrodkach sportu i rekreacji</p> <p>Wprowadzanie prac artystycznych (np. murali, rzeźb) w miejskich obiektach sportowych</p> <p>Wykorzystanie działań artystycznych w modernizacjach i wyposażeniu miejskich obiektów sportowych</p>
<p>Cel szczegółowy 2 Mamy dostęp do różnorodnej oferty zajęć sportowo-rekreacyjnych blisko domu</p>	<p>Wprowadzanie oferty aktywności fizycznej blisko domu w nowych i modernizowanych obiektach kultury</p>
<p>Cel szczegółowy 3 Jesteśmy informowani i zachęceni do aktywności fizycznej blisko domu oraz do prowadzenia zdrowego trybu życia</p>	<p>Informacja i promocja aktywności fizycznej poprzez instytucje kultury</p> <p>Zaangażowanie przedstawicieli świata kultury w promocję aktywności fizycznej blisko domu</p>
<p>Ewaluacja programu</p>	<p>Analiza aktywności fizycznej odbywającej się na terenie obiektów kultury</p>

Program wspiera realizację celów „Strategii#Warszawa2030”:

- 1.1: Dbamy o siebie nawzajem. Szczególnie poprzez założone w celu operacyjnym „udostępnianie zasobów samorządu lokalnego formalnymi i nieformalnym grupom mieszkańców z myślą o podejmowaniu przez nich aktywności.”¹⁸³.
- 2.3: Korzystamy z usług blisko domu. Szczególnie w zakresie „planowania przestrzennego zakładającego zagospodarowanie przestrzeni łączącego funkcję mieszkaniową i usługową” i wyposażenie jej w miejsca dla aktywności fizycznej.¹⁸⁴
- 4.1: Rozwijamy nas potencjał twórczy. Poprzez innowacje w dziedzinie projektowania przestrzeni dla aktywności fizycznej realizowanych w ramach programu oraz pozytywny wpływ aktywności fizycznej na kreatywność¹⁸⁵.
- 4.2: Generujemy innowacje. Poprzez współpracę z realizatorami tego celu na rzecz wprowadzenia warunków dla wdrażania innowacyjnych projektów pilotażowych z obszaru aktywności fizycznej, rozwiązujących problemy wskazane w programie, na przykład dotyczące dostępu do bazy szkolnej.

Program jest wspierany przez inne cele „Strategii#Warszawa2030”:

- 3.1: Korzystamy z atrakcyjnej przestrzeni publicznej, szczególnie w zakresie stosowania zasad uniwersalnego projektowania, a więc także umożliwiającego wykorzystanie przestrzeni publicznej celem aktywności fizycznej. Drugim powiązaniem jest uwzględnienie w planowaniu przestrzennym wymogów jakości przestrzeni publicznych. Skuteczna realizacja programu będzie warunkowała możliwość realizacji celów podniesienia odsetka liczby osób zadowolonych z jakości przestrzeni publicznych w centrum miasta oraz w dzielnicach.
- 3.3: Korzystamy z przyjaznego systemu transportowego. Poprzez wsparcie rozwoju infrastruktury dróg rowerowych oraz integrację funkcji aktywności fizycznej w obrębie węzłów transportowych.

Dla skutecznej realizacji programu ważne są powiązania z innymi miejskimi programami: „Poprawa jakości ważnych przestrzeni publicznych”¹⁸⁶, „Wspólnota”¹⁸⁷, „Dialog”¹⁸⁸, „Zrównoważona mobilność”¹⁸⁹ przede wszystkim w zakresie tworzenia nowych miejsc dla aktywności fizycznej i zachęcania do niej jako wartości społecznej.

¹⁸³ „Strategia#Warszawa2030”, Urząd m.st. Warszawy, s. 23.

¹⁸⁴ „Strategia#Warszawa2030”, Urząd m.st. Warszawy, s. 32.

¹⁸⁵ Steinberg H, Sykes E.A., Moss T., Lowery S., LeBoutillier N., Dewey A., *Exercise enhances creativity independently of mood*, Br J Sports Med. 1997 Sep; 31(3): 240–245

¹⁸⁶ <http://2030.um.warszawa.pl/program-dialog/>, dostęp 28.08.2020 r.

¹⁸⁷ <http://2030.um.warszawa.pl/program-wspolnota/>, dostęp 28.08.2020 r.

¹⁸⁸ <http://2030.um.warszawa.pl/program-dialog/>, dostęp 28.08.2020 r.

¹⁸⁹ <http://2030.um.warszawa.pl/mobilnosc/>, dostęp 28.08.2020 r.

Program jest też narzędziem realizacji polityk miejskich:

- Strategia adaptacji do zmian klimatu dla m.st. Warszawy do 2030 roku z perspektywą do 2050 roku. Miejski plan adaptacji¹⁹⁰: szczególnie w zakresie Pakietu 4, czyli dostosowania infrastruktury do przewidywanych zmian klimatu. Wyrazem tego powiązania jest cel szczegółowy nr 2: „Korzystamy z miejsc sprzyjających zrównoważonemu rozwojowi Warszawy, umożliwiającym aktywność fizyczną osób w każdym wieku”.
- Polityki turystycznej m.st. Warszawy¹⁹¹: szczególnie w zakresie założeń rozdziałów „Turystyka szyta na miarę miasta” oraz „Turystyka jako sfera aktywności lokalnej”. Tworzenie wysokiej jakości przestrzeni do aktywności fizycznej, w której spotykają się mieszkańcy i turyści będzie możliwe dzięki wysokiej jakości architekturze dla aktywności fizycznej umożliwiającej trening, odpoczynek i socjalizację. Założenie to również wyraża cel nr 1. Dla oferty turystycznej ważny będzie też cel nr 2, szczególnie w zakresie organizacji wydarzeń sportowych.
- Polityki transformacji cyfrowej m.st. Warszawy¹⁹²: szczególnie w zakresie założeń dotyczących spójności infrastruktury informatycznej miasta, co jest podkreślone w działaniu 3.1, w którym założono integrację systemów informacji na temat oferty aktywności fizycznej z systemem E-turystyka oraz portalem um.warszawa.pl.
- Polityki mieszkaniowej m.st. Warszawy Mieszkania 2030¹⁹³: szczególnie w zakresie rozdziału 3, „Kierunki działań wynikających z polityki mieszkaniowej” podkreślającego potrzebę wspierania społeczności lokalnych i rozwoju zrównoważonego mieszkalnictwa.
- Polityki młodzieżowej m.st. Warszawy (w przygotowaniu): szczególnie w zakresie organizacji czasu wolnego młodzieży poprzez uczestnictwo w sporcie i rekreacji oraz zachęcania do aktywności fizycznej młodych dorosłych (24-35 lat), wśród których spada poziom aktywności fizycznej.

Zmiany prawne niezbędne dla skutecznej realizacji programu

W procesie przygotowania programu zauważone zostały konieczne zmiany prawne dla skutecznej realizacji programu. Do najważniejszych z nich należą:

1. Ułatwienie dostępu do infrastruktury szkolnej: aktualizacja Zarządzenia Prezydenta m.st. Warszawy nr 182/2018 z dnia 2 lutego 2018 r. w sprawie zasad współpracy szkół prowadzonych przez m.st. Warszawa z organizacjami pozarządowymi w zakresie udostępniania bazy szkolnej.

¹⁹⁰ <http://2030.um.warszawa.pl/adaptcity/>, <https://bip.warszawa.pl/NR/exeres/6A625AF3-D727-46DA-B606-5ACE942A456A.frameless.htm>, dostęp 18.03.2021r.

¹⁹¹ <http://2030.um.warszawa.pl/polityka-turystyczna/>, <https://bip.warszawa.pl/NR/exeres/8FD6836D-F668-4364-953C-E92412139504.frameless.htm>, dostęp 18.03.2021 r.

¹⁹² <http://2030.um.warszawa.pl/cyfrowa-transformacja/>, dostęp 18.03.2021 r.

¹⁹³ <http://2030.um.warszawa.pl/wp-content/uploads/2017/03/Polityka-mieszkaniowa-Mieszkania2030.pdf>, dostęp 18.03.2021 r.

Załączniki

Załącznik 1 – Katalog form aktywności fizycznych blisko domu

Załącznik 2 – Zarys scenariuszy przyszłości

Załącznik 3 – Ocena ryzyka

Załącznik 4 – Karty wskaźników

Załącznik 5 – Diagnoza sportu i rekreacji w Warszawie 2015-2019

Załącznik 6 – Raport z prac nad programem

Załącznik 7 – Obszary MSI w Warszawie

Załącznik 8 – Koncepcja rozwoju infrastruktury

Załącznik 1.
do „Programu Sportowo blisko domu do 2025 roku”

KATALOG FORM AKTYWNOŚCI FIZYCZNYCH BLISKO DOMU

DO

„Programu sportowo blisko domu do 2025 roku”

W RAMACH

#Warszawa2030
STRATEGIA



Akademicki Związek Sportowy Warszawa

Warszawa 2021

Spis treści

Wykaz skrótów	4
Słownik pojęć	5
I WSTĘP	7
1. Cel opracowania	7
2. Opis metodyki działań i źródeł danych	7
II AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA BLISKO DOMU	9
1. Co to jest aktywność fizyczna?	9
2. Proste formy aktywności fizycznej	13
3. Wytyczne WHO – Światowej Organizacji Zdrowia w podziale na grupy wiekowe	14
a) Niemowlęta	15
b) Dzieci w wieku 1-2 lata	15
c) Dzieci w wieku 3-4 lata	16
d) Dzieci i młodzież w wieku 5-17 lat	16
e) Dorośli w wieku 18-64 lata	17
f) Osoby w wieku 65+	18
4. Sposoby oceny intensywności aktywności fizycznej	18
6. Prozdrowotne korzyści wynikające z aktywności fizycznej	19
7. Aktywizacja i integracja społeczeństwa poprzez aktywność fizyczną	21
III. FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ BLISKO DOMU	23
1. Jak zacząć przygodę z aktywnością fizyczną?	23
2. Elementy prawidłowych zajęć aktywności fizycznej: ćwiczenia poprzedzające, trening właściwy, ćwiczenia rozluźniające	25
3. Formy aktywności fizycznej z uwzględnieniem miejsca aktywności, poziomu intensywności, liczby uczestników oraz grup wiekowych	27
a) Chodzenie (spacery), bieganie, Nordic walking, lekkoatletyka	30
b) Ćwiczenia wzmacniające mięśnie: pilates, joga, tai-chi, zdrowy kręgosłup	31
c) Sporty walki, samoobrona	34

d)	Taniec, formy aerobikowo-taneczne, ZUMBA®.....	35
e)	Jazda na rowerze, rolki, wrotki, łyżwy, nartorolki, deskorolka, hulajnoga.....	36
f)	Sporty rakietowe: tenis, tenis stołowy, badminton, squash.....	40
g)	Aktywność w wodzie: pływanie, aqua-aerobik.....	42
h)	Aktywności na terenie siłowni plenerowych (trening siłowy i funkcjonalny, kalistenika)	43
i)	Aktywności w dyscyplinach drużynowych: piłka nożna, koszykówka, piłka siatkowa.....	48
j)	Aktywności do realizacji w parkach i przestrzeni miejskiej (frisbee, gra w bule, ringo, boccia, parkour).....	50
k)	Wspinaczka.....	53
l)	Aktywności fizyczne dla osób z niepełnosprawnościami.....	54
4.	10 rekomendowanych form aktywności fizycznej do realizacji blisko domu.....	66
5.	Potencjalni realizatorzy.....	69
IV.	ZORGANIZOWANE FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ BLISKO DOMU.....	70
1.	Propozycje programów aktywności fizycznych dla instytucji, stowarzyszeń, organizacji pozarządowych dedykowane dla poszczególnych grup.....	70
a)	dzieci i młodzież.....	70
b)	„Aktywna rodzina”.....	72
c)	„Aktywny Senior”.....	73
d)	kobiety w ciąży oraz po porodzie (zajęcia wspólne z dziećmi).....	73
e)	osoby z chorobami towarzyszącymi.....	75
f)	Osoby z niepełnosprawnościami.....	76
2.	Programy związane z promocją zdrowego trybu życia.....	79
3.	Program animatorów lokalnych w oparciu o infrastrukturę sportową - otwarte obiekty sportowe dla dzieci i dorosłych.....	81
4.	Aktywny Animator – program szkolenia kadr.....	82
5.	Wzorce infrastruktury sportowej.....	84
	Podsumowanie.....	87
	Rekomendacje i wnioski.....	87

Wykaz skrótów

EUROSTAT – portal Otwartych Danych Unii Europejskiej oferuje dostęp do stale rosnącej liczby danych z instytucji Unii Europejskiej oraz innych organów unijnych. Dane te można wykorzystywać zarówno do celów komercyjnych, jak i niekomercyjnych

GUS – Główny Urząd Statystyczny

IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) – Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej

MAL – Miejsca Aktywności Lokalnej

MET (Metabolic Equivalent of Work) – równoważnik metaboliczny odpowiadający zużyciu tlenu w trakcie przemiany spoczynkowej

MRK – osoby z mózgowym porażeniem dziecięcym

OzN – osoby z niepełnosprawnością

OSiR – Ośrodek Sportu i Rekreacji m. st. Warszawy

URK – osoby z urazem rdzeniowo-kręgowym

WHO (World Health Organisation) – Światowa Organizacja Zdrowia

Słownik pojęć

Aktywność fizyczna – pojmowane funkcjonalnie podejmowanie wysiłku fizycznego o charakterze umiarkowanym lub intensywnym, bez względu na cel lub motywację podejmowania tego wysiłku; aktywność fizyczna obejmuje zarówno wyczynowe lub rekreacyjne uprawianie sportu, jak również inne zachowania, takie jak taniec czy praca w domu i ogrodzie. Pojęcie stosowane w dokumentach Światowej Organizacji Zdrowia oraz Komisji Europejskiej, ze szczególnym uwzględnieniem prozdrowotnego aspektu aktywności fizycznej, składające się na koncepcję HEPA (ang. Health Enhancing Physical Activity – prozdrowotna aktywność fizyczna lub aktywność fizyczna pozytywnie wpływająca na zdrowie).

Analiza – rozpatrywanie problemu czy zjawiska z różnych stron w celu jego zrozumienia lub wyjaśnienia. Można w jej ramach wykorzystywać różne metody badawcze.

Cool down – istotny element aktywności fizycznej, który powinien obowiązkowo odbywać się na zakończenie treningu. Jego celem jest uspokojenie i rozluźnienie mięśni, a także spowolnienie tętna.

Ćwiczenia aerobowe – ćwiczenia, których celem jest zwiększenie temperatury ciała. W czasie ich wykonywania osoba zaczyna szybciej oddychać, a jej serce zaczyna szybciej pracować.

W ten sposób organizm wprowadzany jest do warunków związanych z treningiem sportowym.

Ćwiczenia rozciągające – ćwiczenia, których celem jest przygotowanie mięśni do wykonania określonego zadania w pełnym zakresie. Wykonywane powinny być po ćwiczeniach aerobowych. Pozwalają zwiększyć zakres ruchów i ułatwiają robienie postępów w ramach danej aktywności sportowej. Jeżeli są prawidłowo wykonywane, sprzyjają elastyczności mięśni, poprawiają postawę i równowagę, zapobiegają kontuzjom i pozwalają osiągnąć większą świadomość swojego ciała.

Diagnoza – analiza zjawisk zachodzących w obszarze podlegającym analizie oraz ich przyczyn. W strategii dotyczy ogólnej sytuacji społeczno-gospodarczej i funkcjonalnoprzestrzennej miasta, w przypadku pozostałych dokumentów czy projektów jej zakres i szczegółowość są definiowane odpowiednio do podejmowanych zagadnień. Na jej podstawie planuje się interwencje – wyznacza cele i określa działania.

Hipokinezja – beczynność ruchowa

Rozgrzewka – ćwiczenia poprzedzające – jest to pierwszy element aktywności fizycznej: są to ćwiczenia, których celem jest odpowiednie przygotowanie psychofizyczne ćwiczących do zadań ruchowych realizowanych w części głównej aktywności i zaadaptowanie organizmu do wysiłku.

I WSTĘP

1. Cel opracowania

Opracowanie ma za zadanie w efektywny sposób przyczynić się do realizacji celu strategicznego 2.2. Aktywnie spędzamy czas blisko domu do „Strategii #Warszawa2030” poprzez realizację celów szczegółowych:

- Cel 1. Mamy dostęp do różnorodnych miejsc aktywności fizycznej blisko domu.
- Cel 2. Mamy dostęp do różnorodnej oferty zajęć sportowo-rekreacyjnych blisko domu.
- Cel 3. Jesteśmy informowani i zachęceni do aktywności fizycznej blisko domu oraz do prowadzenia zdrowego trybu życia.

Katalog ma za zadanie przedstawić mieszkańcom Warszawy formy aktywności fizycznej do realizacji indywidualnej i zespołowej: rodzinnej, z osobą towarzyszącą, dla różnych grup odbiorców: młodych dorosłych w wieku 25-35 lat, kobiet, seniorów, osób z niepełnosprawnościami oraz innych grup mniej aktywnych.

Prezentowane aktywności są ekonomiczne, przyjazne środowisku i łatwe do realizacji, mogą być wykorzystane zarówno przez indywidualnych odbiorców, jak i instytucje miejskie.

Dokument jest załącznikiem do programu wykonawczego do „Strategii #Warszawa2030”, który realizuje cel operacyjny 2.2. Aktywnie spędzamy czas wolny blisko domu (w zakresie sportu i rekreacji), pod nazwą „Program sportowo blisko domu do 2025 roku”.

2. Opis metodyki działań i źródeł danych

Katalog form aktywności fizycznej powstał na podstawie analizy dokumentów i danych zastanych, obejmującą dane dotyczące działań podejmowanych przez poszczególne biura Urzędu m.st. Warszawy, dokumenty programujące rozwój m.st. Warszawy (w tym ich projekty) oraz wyniki badań i inne dane Urzędu m.st. Warszawy, a w szczególności: *Strategię #Warszawa2030*, *Diagnozę sportu i rekreacji w Warszawie za okres 2015-2019*, *Wyniki badań Aktywności fizycznej warszawiaków – jakościowych i ilościowych – za lata 2018-2019*, *Barometr Warszawski, badanie jakości życia*

w warszawskich dzielnicach, karty projektów realizowanych i planowanych przez Biuro Sportu i Rekreacji oraz inne Biura, urzędy dzielnic i jednostki organizacyjne m.st. Warszawy będące kluczowymi partnerami celu 2.2., raporty z warsztatów przeprowadzonych na potrzeby prac nad programem w zakresie aktywności fizycznej mieszkańców, sportu kwalifikowanego oraz aktywności fizycznej lokalnie w dzielnicach m.st. Warszawy, postanowienia rady programu w zakresie celu 2.2., projekt Polityki kulturalnej m.st. Warszawy, projekt Strategii rozwiązywania problemów społecznych w Warszawie, projekt Polityki Turystycznej m.st. Warszawy, projekt Polityki Cyfrowej Transformacji m.st. Warszawy.

Ponadto bazowano także na dokumentach m.in. GUS i EUROSTAT, WHO oraz uczelni wyższych i instytucji badawczych, a także na dokumentach strategicznych na szczeblu państwowym, ministerialnym oraz dokumentów strategicznych wojewódzkich. Analiza obejmuje też dokumenty podobnego typu funkcjonujące w innych miastach. W opracowaniu bazowano także na wsparciu ekspertów zewnętrznych, przedstawicieli środowiska sportowego Warszawy, przedstawicieli uczelni wyższych, przedstawicieli urzędów dzielnic (osoby zajmujące się działalnością sportową w dzielnicach), pracowników Ośrodków Sportu i Rekreacji.

II AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA BLISKO DOMU

1. Co to jest aktywność fizyczna?

Bardzo istotnym elementem życia mającym wpływ na utrzymanie dobrego stanu zdrowia fizycznego oraz psychicznego jest aktywność fizyczna. Powszechnie jest ona często mylona z uprawianiem sportu, które jest jedynie przykładem aktywności fizycznej człowieka.

Aktywność fizyczną należy zdefiniować jako *„dowolną formę ruchu ciała spowodowaną skurczami mięśni, przy którym wydatek energii przekracza poziomy energii spoczynkowej”*.

Obejmuje ona zarówno aktywność fizyczną w domu i jego bliskiej okolicy, takie jak: chodzenie, sprzątanie np. zmiatanie, grabienie liści czy jazda na rowerze, a także zawodowe uprawianie sportu czy aktywność związaną z przemieszczaniem się¹. Aktywność fizyczną można podzielić na zaplanowaną oraz spontaniczną, ponieważ wydatek energetyczny może być skutkiem zarówno codziennego ruchu (chodzenie, wstawanie), jak i celowo wykonywanych ćwiczeń fizycznych. Formy aktywności fizycznej związane z ćwiczeniami są zazwyczaj ukierunkowane na utrzymanie/ poprawę stanu zdrowia i kondycji fizycznej².

Zgodnie z „Diagnozą sportu i rekreacji w Warszawie 2015-2019” oraz wnioskami z pracy grup roboczych aktywność fizyczna to podejmowanie wysiłku fizycznego o charakterze umiarkowanym lub intensywnym, bez względu na cel lub motywację podejmowania tego wysiłku³.

¹ Wytyczne Unii Europejskiej dotyczące Aktywności Fizycznej, https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_pl.pdf, dostęp: 16.07.2020.

² Jodkowska M. 2013: Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9-17 lat aktualne wskaźniki, tendencje ich zmian oraz wybrane zewnętrzne i wewnętrzne uwarunkowania, Instytut Matki i Dziecka Warszawa.

³ Diagnoza sportu i rekreacji w Warszawie 2015-2019, <http://2030.um.warszawa.pl/wp-content/uploads/2020/06/DIAGNOZA-sport-i-rekreacja-w-Warszawie-2.06.2020.pdf>, dostęp: 16.07.2020.

Aby spełniać swoją prozdrowotną rolę aktywność fizyczna musi być:

Cechy prawidłowej aktywności fizycznej?



- **Regularna**

Jednym z ważniejszych aspektów aktywności fizycznej jest jej regularność. Zgodnie z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) więcej korzyści przynosi częściej podejmowana aktywność (nawet jeżeli trwa krócej) niż jednorazowy długotrwały wysiłek fizyczny. Przyjmuje się, że osoby dorosłe powinny podejmować aktywność od 3 (przy wysokiej intensywności) do 5 (przy umiarkowanej intensywności) razy w tygodniu.

- **Na odpowiednim poziomie intensywności**

Intensywność podejmowanego wysiłku ma ogromny wpływ zarówno na bezpieczeństwo ćwiczącego, jak i efekty fizjologiczne. Dlatego promowana jest umiarkowana intensywność, prowadząca do nieco wzmożonego oddychania i nieco przyspieszonej akcji serca np. jazda na rowerze, pływanie, chodzenie, bieg w spokojnym tempie.

SKALA ODCZUCIA ZMĘCZENIA PODCZAS AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



Wysiłek intensywny oznacza natomiast aktywność prowadzącą do silnie wzmożonego oddychania i znacząco przyśpieszonej akcji serca np. aerobik, szybki bieg lub szybkie pływanie.

- **Złożona z odpowiedniego rodzaju ćwiczeń**

W przypadku aktywności fizycznych prozdrowotnych zalecane są ćwiczenia aerobowe, czyli wytrzymałościowe o ciągłym charakterze. Do najbardziej powszechnych form aktywności aerobowych należą marsz, bieg, jazda na rowerze, pływanie. Jako uzupełnienie należy wykonywać również ćwiczenia oporowe i rozciągające. Konieczne jest, aby na początku aktywności przeprowadzić odpowiednią rozgrzewkę, a zakończyć ćwiczeniami uspokajającymi.

- **Optymalna czasowo**

Czas trwania wykonywania ćwiczeń lub innej aktywności powinien być wystarczający, aby cały organizm zdołał zaadoptować się do zmienionych wymagań i zaangażować w wydatek energetyczny.

Aktywność fizyczna ma istotny wpływ w kształtowaniu zdrowia, utrwalaniu nawyków prozdrowotnych, a dodatkowo stanowi wartościową formę spędzenia wolnego czasu. Prozdrowotną wartość aktywności fizycznych zaczęto wykorzystywać w latach 70. XX wieku. Wtedy to Skandynawowie popularyzujący m.in. narciarstwo biegowe oraz Amerykanie promujący aerobik czy jogging zwrócili dużą uwagę na walory zdrowotne aktywności fizycznej. Poprzez regularne wykonywanie ćwiczeń można zapobiegać oraz przeciwdziałać wielu schorzeniom, utrzymywać prawidłową masę ciała. Dodatkowo odpowiednio dobrane

formy aktywności fizycznej pomagają w rozładowaniu napięcia psychicznego, poprawiają nastrój i samopoczucie⁴.

Przeciwnościem aktywności jest hipokineza, czyli tzw. beczynność ruchowa. Jest ona zjawiskiem, które pojawiło się w drugiej połowie XX wieku. Objawia się poprzez dysproporcję pomiędzy rosnącym obciążeniem układu nerwowego, a zmniejszającym się układem ruchowego. Według WHO hipokineza, jako zjawisko cywilizacyjne jest pośrednio i bezpośrednio jedną z głównych przyczyn zgonów⁵. Hipokineza uznawana jest za jedną z ważniejszych przyczyn epidemii otyłości i towarzyszącego jej zespołu metabolicznego, a także chorób niedokrwiennych serca czy chorób nowotworowych⁶.

Odpowiednia dawka aktywności fizycznej może przynieść wiele korzyści zdrowotnych. Z prowadzonych badań wynika, iż osoby aktywne lepiej się odżywiają, lepiej śpią, unikają używek oraz lepiej radzą sobie ze stresem. Dlatego istotne jest, aby od najmłodszych lat budować w społeczeństwie świadomość prozdrowotnych korzyści z aktywności fizycznych.

⁴ Sahaj T. 2001: Czy sport to zdrowie? Refleksje filozoficzne, Sport Wyczynowy, nr 5–6, s. 73–83.

⁵ Skrzypulec V, Droszól A, Ferensowicz J, Nowosielski K. 2003: Ocena wybranych aspektów życia psychicznego i seksualnego kobiet w okresie okołomenopauzalnym, Ginekol Prakt. 11, s. 23 -24.

⁶ Biernat E., 2014: Aktywność fizyczna w życiu współczesnego człowieka. E-Wydawnictwo Narodowego Centrum Badania Kondycji Fizycznej, https://demo.ncbkf.pl/media/ewyd/bibl/NCBKF%20Biernat_final.pdf, dostęp: 5.07.2020.

2. Proste formy aktywności fizycznej

Formy aktywności w czasie wolnym

NP. PRACE DOMOWE JAK SPRZĄTANIE, PRACE W OGRODZIE, SPACERY Z PSEM, SPACERY Z DZIEĆMI, JAZDA NA ROWERZE.



Do form aktywności fizycznej zaliczyć należy każdy ruch ciała, w którym wydatkowana energia jest wyższa niż w chwili odpoczynku. Zatem do najprostszych form aktywności należą takie czynności jak: sprzątanie, prace w ogrodzie, spacer i zabawa z dziećmi, spacer z psem czy rekreacyjna jazda na rowerze. W czasie tych zajęć należy zadbać również o prawidłowe wykonywanie czynności fizycznych np. podnoszenie rzeczy poprzez przysiad.

Aktywność fizyczna podczas przemieszczania się



Bądź aktywny również w czasie dojazdu do pracy, szkoły czy na zakupy. Warto wybrać rower, hulajnogę czy deskorolkę, jako środek transportu, a także korzystać ze schodów i jak najwięcej spacerować.

Wykorzystaj przerwę w pracy/szkole na krótkie ćwiczenia

PO KAŻDYCH 60 MINUTACH PRACY SIEDZĄCEJ POŚWIĘĆ 10 MINUT NA PROSTE ĆWICZENIA



3. Wytyczne WHO – Światowej Organizacji Zdrowia w podziale na grupy wiekowe

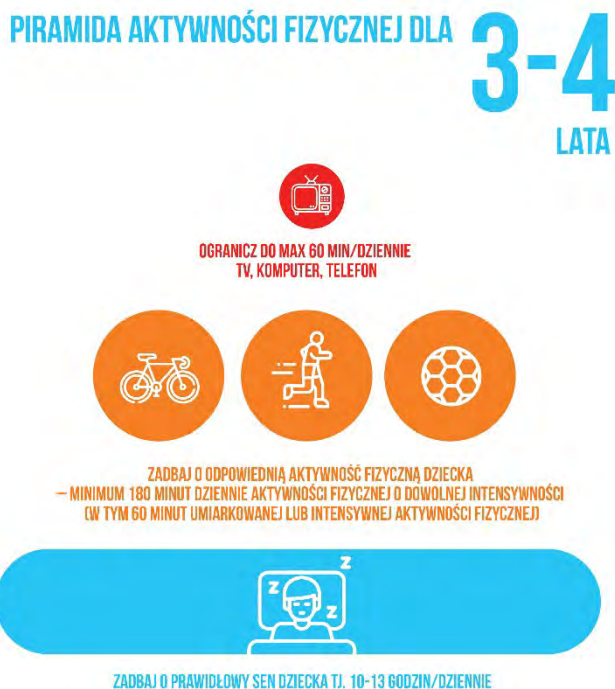
Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) wydała wytyczne dotyczące aktywności fizycznej dla poszczególnych grup wiekowych. Wskazują one na minimalne dawki aktywności fizycznej dla wszystkich niezależnie od kraju pochodzenia czy warstwy społecznej. Jeśli to możliwe, również osoby z niepełnosprawnościami powinny spełniać zalecenia WHO. W ich przypadku aktywności powinny być ukierunkowane na konkretne schorzenia i skonsultowane z lekarzem.

a) Niemowlęta

Niemowlę, które jeszcze nie przemieszcza się samodzielnie – minimum 30 minut dziennie aktywności na brzuchu.

Ekspozycja na ekrany TV, komputerów, smartfonów – 0 minut.

Niemowlęta w wieku 0-3 miesiące powinny spać przez 14-17 godzin dziennie. Niemowlęta w wieku 4-11 miesięcy powinny spać przez 12–16 godzin dziennie.

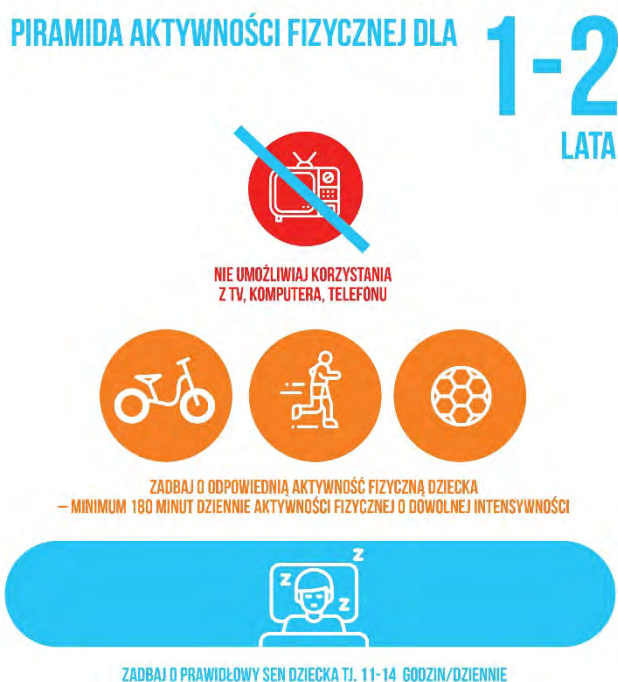


b) Dzieci w wieku 1-2 lata

Dzieci w wieku 1-2 lata - minimum 180 minut dziennie aktywności fizycznej o dowolnej intensywności.

Ekspozycja na ekrany TV, komputerów, smartfonów – 0 minut.

Dzieci w wieku 1-2 lata powinny spać przez 11-14 godzin dziennie.

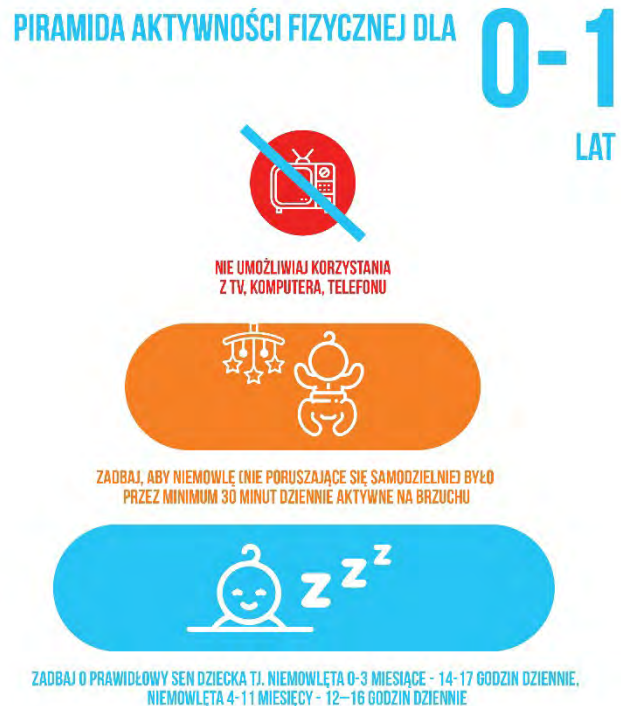


c) Dzieci w wieku 3-4 lata

Dzieci w wieku 3-4 lata - minimum 180 minut dziennie aktywności fizycznej o dowolnej intensywności (w tym 60 minut umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej).

Ekspozycja na ekrany TV, komputerów, smartfonów – do 60 minut dziennie.

Dzieci w wieku 3-4 lata powinny spać przez 10-13 godzin dziennie.



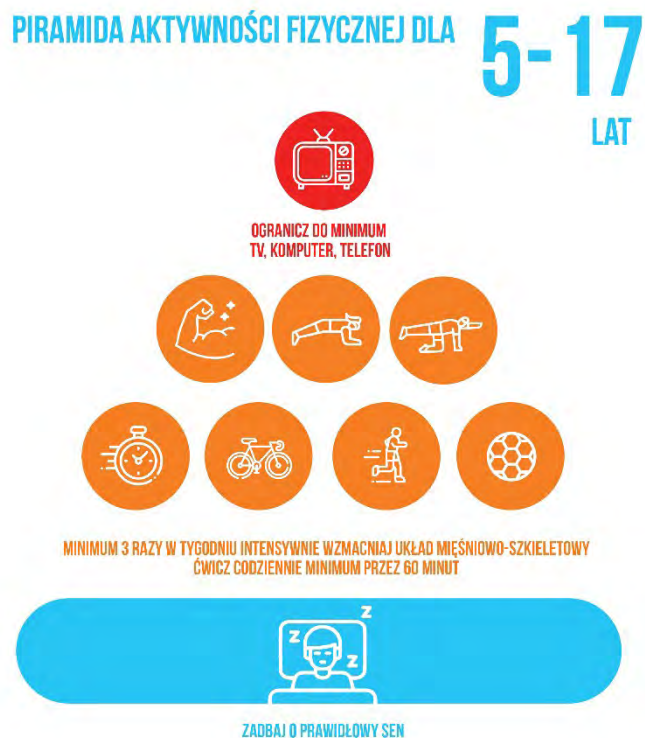
d) Dzieci i młodzież w wieku 5-17 lat

Dzieci w wieku 5-17 lat - minimum 60 minut dziennie aktywności fizycznej o dowolnej intensywności.

Aktywności fizyczne powyżej 60 minut dziennie przyniosą lepsze efekty prozdrowotne.

Większość aktywności powinny stanowić ćwiczenia aerobowe.

Aktywności o wysokiej intensywności wzmacniają układ mięśniowo-szkieletowy – minimum trzy razy w tygodniu.



e) Dorośli w wieku 18-64 lata

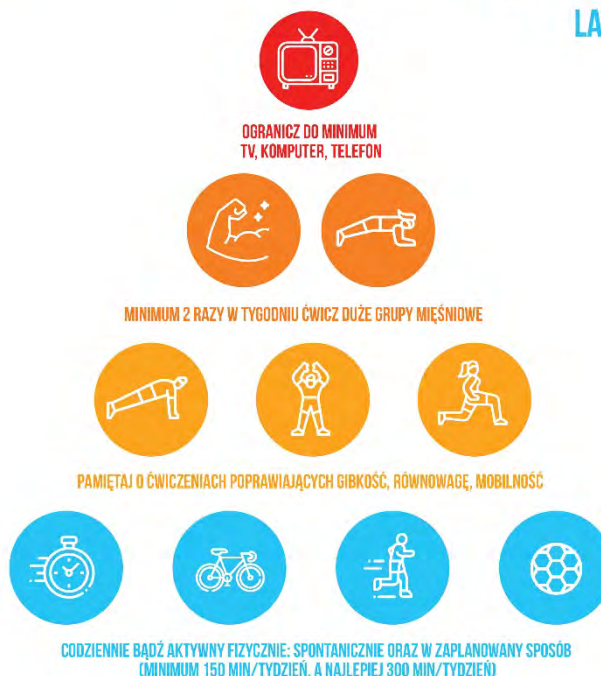
Osoby dorosłe w wieku 18-64 lata – minimum 150 minut aktywności fizycznej tygodniowo o umiarkowanej intensywności lub 75 minut tygodniowo aktywności o wysokiej intensywności.

Dla większych korzyści prozdrowotnych zaleca się 300 minut aktywności fizycznej tygodniowo o umiarkowanej intensywności lub 150 minut tygodniowo aktywności o wysokiej intensywności.

Zaleca się ćwiczenia wzmacniające duże grupy mięśniowe 2 razy w tygodniu oraz podejmowanie aktywności nie tylko w czasie wolnym, ale również w trakcie codziennych czynności w domu i jego bliskim otoczeniu, przemieszczając się z miejsca na miejsce oraz w czasie przerw w pracy.

PIRAMIDA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA 18-64

LATA



f) Osoby w wieku 65+

Osoby dorosłe w wieku 65+ – minimum 150 minut aktywności fizycznej tygodniowo o umiarkowanej intensywności lub 75 minut tygodniowo aktywności fizycznej o wysokiej intensywności.

Dla większych korzyści prozdrowotnych zaleca się 300 minut aktywności fizycznej tygodniowo o umiarkowanej intensywności lub 150 minut tygodniowo aktywności fizycznej o wysokiej intensywności.

W tej grupie wiekowej zaleca się zwiększenie liczby aktywności związanych z ćwiczeniami poprawiającymi koordynację, równowagę oraz kształtującymi mobilność. Ograniczyć natomiast do 2 razy w tygodniu należy ćwiczenia siłowe dużych grup mięśniowych.



4. Sposoby oceny intensywności aktywności fizycznej

Istnieje wiele metod badań dotyczących aktywności ruchowej. Ich zastosowanie służyć może nie tylko ocenie poziomu sprawności czy aktywności społeczeństwa, ale służyć powinno również podejmowanym inicjatywom społecznym i polityce dotyczącym aktywności fizycznej. Na przestrzeni ostatnich lat dążono do ujednoczenia procedury badawczej, aby wyniki otrzymywanych danych mogły być porównywane niezależnie od m.in. miejsca realizacji badań. Oczywiście badając małe grupy można realizować badania na bazie kontaktu bezpośredniego i obiektywnej ocenie, jednak w przypadku dużej populacji

wykorzystywane są głównie kwestionariusze⁷. Wyjątkowo polecany przez European Health Interview Survey (EUROHIS), European Physical Activity Surveyance System (EUPASS) jest Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ – International Physical Activity Questionnaire). EUPASS określa IPAQ jako najbardziej zaawansowane narzędzie do oceny aktywności fizycznej, czasu jej trwania, częstotliwości i intensywności. Wynika to z faktu, iż IPAQ przystosowany jest do warunków konkretnego kraju, a także jednolity pod względem pojęć w różnych wersjach językowych. Wyróżnia się dwie wersje kwestionariusza IPAQ: długą (złożoną z 5 niezależnych, szczegółowych części) oraz krótką (złożoną z 7 pytań). Do oceny poziomu aktywności fizycznej wykorzystuje się równoważnik metaboliczny odpowiadający zużyciu tlenu w trakcie przemiany spoczynkowej – MET (Metabolic Equivalent of Work). Przykładowe wartości MET: aktywność intensywna = 8 MET/ minutę trwania, aktywność umiarkowana = 4 MET/ minutę, chodzenie = 3,3 MET/minutę. Kwestionariusz IPAQ wyraża aktywność fizyczną w jednostkach MET × min w czasie 1 tygodnia. Wynik otrzymuje się poprzez przemnożenie częstotliwości podejmowania aktywności fizycznej w ciągu tygodnia przez czas trwania danego wysiłku w minutach oraz przez odpowiadającą mu intensywność wyrażoną w jednostkach MET. Następnie otrzymany wynik należy dopasować do odpowiedniego poziomu: wysoki (powyżej 3000 MET, wystarczający 600-3000 MET, niewystarczający (poniżej 600 MET)⁸.

6. Prozdrowotne korzyści wynikające z aktywności fizycznej

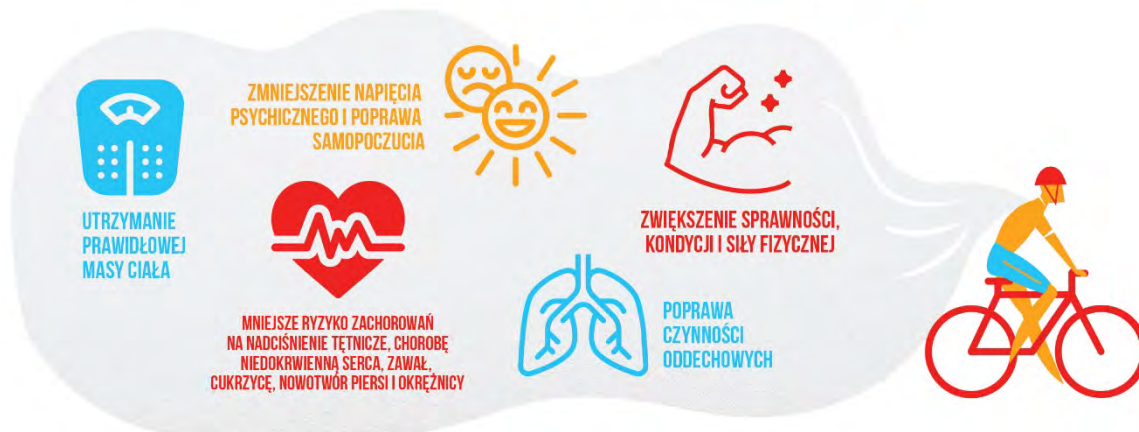
Problematyka aktywności fizycznej w dzisiejszych czasach stała się istotna i często poruszana. Jedną z przyczyn tego zjawiska jest wzrost świadomości społeczeństwa. Na skutek ciągłego wzrostu ułatwień cywilizacyjnych zmniejsza się poziom obciążeń zarówno w pracy, jak i w czasie wolnym. Rośnie w ten sposób znaczenie rekreacyjnej aktywności

⁷ Biernat E., Stupnicki R. 2005: Przegląd międzynarodowych kwestionariuszy stosowanych w badaniu aktywności fizycznej, *Wychowanie Fizyczne i Sport*, 49 (2), s. 61-73.

⁸ Biernat E., Stupnicki R., Gajewski A.K., 2007: Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) - wersja polska, *Wychowanie Fizyczne i Sport* 51 (1), s. 47-51.

fizycznej blisko domu, która pozytywnie wpływa na stan zdrowia, jakość życia oraz przeciwdziała procesowi starzenia się⁹.

Korzyści z aktywności fizycznej



Prawidłowo dobrane formy aktywności chronią przed chorobami przewlekłymi oraz równoważą bilans energetyczny organizmu. Aktywność fizyczna w połączeniu ze zbilansowaną dietą skutkuje wymiernymi korzyściami metabolicznymi. Przede wszystkim wpływa na spadek masy ciała u osób otyłych lub z nadwagą, a także ze względu na zmniejszenie ilości tłuszczu trzewnego pomaga w redukcji wystąpienia chorób dietozależnych¹⁰. Osoby, którym pomimo otyłości, udało się zachować aktywność fizyczną na odpowiednim poziomie, zmniejszyły ryzyko chorób serca oraz cukrzycy w porównaniu do osób nieaktywnych. Aktywność fizyczna stanowi również ważny element powrotu do zdrowia po zawale serca, a regularne ćwiczenia zmniejszą śmiertelność z powodu choroby wieńcowej. Również w przypadku cukrzycy typu 2 wysiłek fizyczny wpływa na wrażliwość na insulinę i poprawia glikemię. Aktywności fizyczne wzmacniają mięśnie, więzadła oraz ścięgna, a odpowiednie ćwiczenia równoważne pomagają w utrzymaniu prawidłowej pozycji ciała. Udowodniono również, że aktywności ruchowe pozytywnie wpływają

⁹ Zapała M., Kowalczyk B., Lubińska-Żądło B. 2015: Aktywność fizyczna a styl życia kobiet w wieku produkcyjnym. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 4, s. 391–397.

¹⁰ Donnelly J.E, Chair Ed.D., Blair S.N., Jakicic J.M., Manore M.M, Rankin J.W i wsp., 2001: Appropriate intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*; 33, s. 2145–2156.

na samopoczucie, nastrój, poczucie własnej wartości, a także poprawiają reakcje na stres i jakość snu¹¹.

7. Aktywizacja i integracja społeczeństwa poprzez aktywność fizyczną

Rekreacyjna aktywność fizyczna uprawiana w grupie istotnie wpływa na budowanie relacji społecznych, nabywanie umiejętności współpracy, zaufania oraz akceptacji innych osób. Zajęcia fizyczne w grupach chronią przed społecznym wykluczeniem szczególnie w grupie seniorów. Aktywny tryb życia w ujęciu holistycznym pomaga w poprawie postrzegania samego siebie, zmniejsza ryzyko wystąpienia demencji i depresji, zwiększa samodzielność i niezależność. Aktywność fizyczna w podeszłym wieku może spełniać istotne funkcje życia¹²:

- Adaptacyjną (przystosowanie osób starszych do nowej sytuacji społecznej i rodzinnej),
- Integracyjną,
- Kształcącą (możliwość rozwoju i doskonalenia),
- Rekreacyjno-rozrywkową (zmniejszenie stresu, wypełnienie czasu wolnego),
- Psychospołeczną (satysfakcja życiowa).

¹¹ Kucharska E. 2017: Poprawa zdrowia poprzez prawidłowe żywienie i aktywność fizyczną, <https://depot.ceon.pl/bitstream/handle/123456789/14512/Poprawa%20zdrowia%20poprzez%20prawid%c5%82owe%20%c5%bcywienie%20i%20aktywno%c5%9b%c4%87%20fizyczn%c4%85.pdf?sequence=1&isAllowed=y> dostęp: 31.07.2020.

¹² Rynkowska D. 2016: Rola i znaczenie aktywności w życiu człowieka starszego, <http://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Husar7/subor/Rynkowska.pdf>, dostęp: 31.07.2020.



Formy aktywności fizycznej mogą służyć również integracji społeczeństwa, a w tym osób z niepełnosprawnościami z pełnosprawnymi. Sportowe formy aktywności fizycznej odgrywają znaczącą rolę w przygotowywaniu osób niepełnosprawnych do jak najpełniejszego uczestnictwa w życiu społecznym, zawodowym i rodzinnym¹³. Jak twierdził L. Guttmann – prekursor sportu osób niepełnosprawnych fizycznie, „dla osoby niepełnosprawnej sport powinien być skutecznym środkiem przywracania kontaktu ze światem zewnętrznym, ułatwiając integrację tych osób ze społecznością obywatelską”¹⁴. Aktywność fizyczna sprzyja rozwijaniu własnych aktywności przez osoby z niepełnosprawnościami, pomaga w głębszym poznaniu możliwości swojego ciała, ale przede wszystkim przyczynia się do integracji i adaptacji w społeczeństwie¹⁵.

¹³ Molik B., Morgulec-Adamowicz N., Kosmol A. 2008: Zespołowe gry sportowe osób niepełnosprawnych. Koszykówka na wózkach i rugby na wózkach.

¹⁴ Guttmann S.L. 1976: Significance of sport in rehabilitation of spinal paraplegics and tetraplegics, Journal of the American Medical Association, nr 2 (236).

¹⁵ Tasiemski T., Koper M. 2013: Miejsce sportu w procesie rehabilitacji osób niepełnosprawnych fizycznie, Niepełnosprawność — zagadnienia, problemy, rozwiązania, nr 3 (8).

III. FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ BLISKO DOMU

1. Jak zacząć przygodę z aktywnością fizyczną?

Najtrudniejsze w rozpoczęciu regularnej aktywności fizycznej jest odnalezienie motywacji, dlatego aby się nie zniechęcić warto wdrażać ruch stopniowo. Pierwszym etapem wprowadzenia zmian w aktywności ruchowej powinna być aktywność spontaniczna tzn., że powinniśmy w sposób naturalny zwiększać ilość ruchu w ciągu dnia¹⁶. Rozpoczynając od najłatwiejszych form, takich jak: zamiana jazdy windą na korzystanie ze schodów, wysiadanie z pojazdu komunikacji miejskiej o jeden przystanek wcześniej, aby wydłużyć dystans marszu czy pójście na wieczorny spacer połączony ze spotkaniem towarzyskim zamiast rozmowy telefonicznej. Zamieniając te proste aktywności na ruch przyzwyczajamy organizm do pracy o większej intensywności, co jest szczególnie istotne u osób, które prowadzą siedzący tryb życia. Kształtujemy także nawyk codziennej, spontanicznej aktywności fizycznej, gdyż nawet najprostsze formy regularnie podejmowanego wysiłku fizycznego wplatanego w codzienne życie mogą wywoływać szereg korzystnych zmian w organizmie¹⁷. Formą zaawansowaną aktywności spontanicznej jest zamiana poruszania się samochodem lub komunikacją na marsz lub jazdę na rowerze.



¹⁶ Grzelak A. 2016: Aktywność fizyczna – jak zaprzyjaźnić się ze sportem?, Medycyna Praktyczna

¹⁷ Jegier A. 2005: Aktywność ruchowa w promocji zdrowia oraz zapobieganiu chorobom przewlekłym, W: Jegier A., Nazar K., Dziak A. (red.): Medycyna sportowa. PTMS, Warszawa, s. 403–457.

Natomiast kolejnym etapem jest stopniowe wprowadzanie regularnie podejmowanego wysiłku fizycznego o zwiększonej intensywności, ujętego w ramy zdrowotnego treningu fizycznego. Wstępnie przyzwyczajony już do codziennego wysiłku organizm potrzebuje coraz silniejszych bodźców, by mógł rozwijać swoje zdolności wysiłkowe. Na tym etapie stopniowo wprowadza się regularny wysiłek fizyczny o większej intensywności, który ma na celu rozwijanie fizycznego i psychicznego potencjału człowieka¹⁸.

Przed przystąpieniem do programowania regularnej aktywności fizycznej warto zadbać, aby treningi były bezpieczne dla naszego zdrowia. Stąd warto zacząć od sprawdzenia i określenia aktualnego stanu zdrowia. W tym celu należy skonsultować się z lekarzem (kwalifikację taką może przeprowadzić lekarz podstawowej opieki zdrowotnej), który zleci nam podstawowe badania, które wyeliminują przeciwwskazania do wysiłku fizycznego i określą maksymalną intensywność ćwiczeń.

Natomiast, aby utrzymać regularność treningu, powinno się wybierać ulubione formy aktywności ruchowej: rower, Nordic walking, bieganie, grupowe zajęcia fitness, pływanie itp., aby wysiłek fizyczny nie był przykrym obowiązkiem. Wybierając odpowiednią aktywność fizyczną należy kierować się zainteresowaniami, gdyż trening nie powinien być przymusem i reżimem wywołującym stres, lecz sposobem przyjemnego i pożytecznego spędzania czasu, dlatego powinien opierać się na ulubionych formach aktywności fizycznej. Powinniśmy kierować się również aktualnymi możliwościami fizycznymi. Dla osób otyłych i starszych zalecane są na przykład ćwiczenia, które nie będą nadmiernie obciążały kolan, bioder i kręgosłupa, takie jak pływanie, ćwiczenia w wodzie, jazda na rowerze. W wyborze odpowiednich ćwiczeń ważne są również możliwości realizacji założeń treningowych. Powinny to być formy aktywności fizycznej dające się łatwo włączyć do codziennego trybu życia, które można wykonywać przez cały rok, kilka razy w tygodniu, i które będą pozwalały realizować zalecenia wynikające z przedstawionych zasad treningu zdrowotnego¹⁹.

¹⁸ Grzelak A. 2016: Aktywność fizyczna – jak zaprzyjaźnić się ze sportem? <https://www.mp.pl/pacjent/dieta/sport/70109,aktywnosc-fizyczna-jak-zaprzyjaznic-sie-ze-sportem>, dostęp: 30.07.2020.

¹⁹ Krawański A. 2001: Projektowanie treningu zdrowotnego – metodyka postępowania, *Medicina Sportiva*, s. 129–146.

Ponadto powinno się od samego początku ustalić czas ćwiczeń, gdyż zbyt rzadko podejmowany wysiłek fizyczny nie wywoła pożądaných zmian adaptacyjnych w organizmie, przez co pomimo zaangażowania i poświęconego czasu trening nie będzie skuteczny.

2. Elementy prawidłowych zajęć aktywności fizycznej: ćwiczenia poprzedzające, trening właściwy, ćwiczenia rozluźniające

Odpowiednio przeprowadzone zajęcia aktywności fizycznej powinny składać się z trzech części:

Elementy prawidłowych zajęć aktywności fizycznej:



Ćwiczenia poprzedzające – rozgrzewka (3 -5 minut)

Celem każdej rozgrzewki jest odpowiednie przygotowanie psychofizyczne ćwiczących do zadań ruchowych realizowanych w części głównej i zaadaptowanie organizmu do wysiłku. Każda rozgrzewka powinna obejmować ćwiczenia aerobowe (ich celem jest zwiększenie temperatury ciała), ćwiczenia rozciągające (ich celem jest przygotowanie mięśni do wykonania określonego zadania w pełnym zakresie) oraz ćwiczenia wykorzystujące ruchy, z których zbudowany jest trening w części właściwej. Istotną funkcją rozgrzewki jest minimalizacja ryzyka występowania przeciążenia organizmu i uszkodzeń narządu ruchu²⁰.

²⁰ Boguszewski D. 2017: The effect of warm up on the musculoskeletal system – a pilot study. Medycyna sportowa / Polish J Sport Med.; 1(4), s. 61–68.

Trening właściwy (20 – 60 minut)

Jest to główna część aktywności fizycznej, gdzie realizowane są założenia treningowe. Ćwiczenia w zależności od założonych celów można dzielić ze względu na:

- strukturę wykonywanych ruchów – cykliczne i acykliczne,
- charakter pracy mięśniowej – statyczne i dynamiczne,
- intensywność wykonywanej pracy – umiarkowaną, dużą, submaksymalną i maksymalną,
- według kształtowanych mechanizmów energetycznych – tlenowe, beztlenowe kwasomlekowe i beztlenowe niekwasomlekowe,
- charakter reagowania na warunki zewnętrzne – standardowe i niestandardowe,
- charakter rozwijanych cech motorycznych – szybkości, siły mięśniowej, wytrzymałości i koordynacji ruchowej,
- rolę spełnianą w treningu sportowym – wszechstronne, ukierunkowane i specjalne^{21 22}.

Najczęściej proponowaną dawką aktywności jest co najmniej 30 minut. Osobom, które nie są w stanie wykonać ćwiczeń w sposób ciągły przez minimum 30 minut, rekomenduje się podział aktywności na trwające 8-10 minut sesje, rozłożone w ciągu dnia, o podobnej intensywności.

Część końcowa (2 – 5 minut)

(ćwiczenia rozluźniające, uspokojenie, wyciszenie, cool down)

Celem wyciszenia jest głównie obniżenie tętna, temperatury ciała i częstotliwości oddechów do poziomu podobnego do tego przed treningiem. Cool down należy zacząć od zmniejszenia intensywności treningu (np. przejścia do marszu po wykonywanych biegach, wolniejszej jazdy na rowerze, itp.). Pozwala to na wyrównanie tętna i ciśnienia krwi oraz uspokojenie oddechu. Lekceważenie tego etapu podwyższa ryzyko urazu narządu ruchu oraz zmniejsza efektywność regeneracji po treningu²¹.

²¹ Sozański H., 1999: Podstawy teorii treningu sportowego, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa.

²² Górski J., 2011: Fizjologia wysiłku i treningu fizycznego. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, s. 157–164.

3. Formy aktywności fizycznej z uwzględnieniem miejsca aktywności, poziomu intensywności, liczby uczestników oraz grup wiekowych

Podczas pracy nad wyborem wiodących form aktywności fizycznej brane były pod uwagę następujące czynniki:

- Możliwość podejmowania aktywności blisko domu,
- Możliwość uprawiania danej aktywności w jak najszerszej grupie wiekowej,
- Niska „bariera wejścia” tzn. szybka możliwość rozpoczęcia danej aktywności, także skierowana dla osób, które wcześniej nie miały do czynienia z daną formą aktywności, niewymagająca zakupu kosztownego sprzętu,
- Możliwość podejmowania aktywności przez cały rok (do uprawiania, których warunki atmosferyczne mają najmniejszy wpływ),
- Niskokosztowe, aktywności fizyczne, które niskim kosztem mogą być uprawiane przez szerokie grono osób,
- Niewymagające specjalistycznej infrastruktury lub infrastruktura, która jest wymagana jest ogólnodostępna lub w najbliższej przyszłości może być dostępna,
- Aktywności, które mogą być realizowane w grupach w szczególności przez kobiety, młodych dorosłych 18-35 lat, seniorów oraz osoby niepełnosprawne,
- Pod uwagę brano także modę, trendy oraz możliwość uzyskania poprawy aktywności mieszkańców Warszawy,
- Brano także pod uwagę możliwość realizacji danych form aktywności fizycznej w jak największej liczbie dzielnic.

W opracowaniu wzięto pod uwagę także różne przestrzenie blisko domu, w których aktywność fizyczna może być uprawiana:

- Tereny zieleni tj. parki, tereny wokół bloków, osiedli, podwórka, lasy miejskie, nieużytki, łąki, rezerwy pod trasy drogowe z infrastrukturą sportową (siłownie miejskie, stoły do tenisa stołowego, obiekty do kalisteniki, place zabaw) lub bez niej,
- Obiekty sportowe: OSiRy, obiekty szkolne, obiekty uczelni wyższych, zarówno do uprawiania aktywności na zewnątrz jak i wewnątrz, boiska osiedlowe,

- Inne obiekty, w których może być realizowana aktywność fizyczna: Ośrodki Kultury, Miejsca Aktywności Lokalnej,
- Tereny towarzyszące infrastrukturze transportowej: ścieżki rowerowe, chodniki, place miejskie, tereny pod mostami, nabrzeża Wisły, nabrzeża kanałów wodnych,
- Zbiorniki wodne: Wisła, kanał Żerański, porty, jeziora i stawy na terenie m. st. Warszawy umożliwiające uprawianie rekreacji²³.

Tereny miejskie takie jak ścieżki rowerowe, chodniki, place, bulwary, ogrody i parki poprzez swoją wielofunkcyjność sprzyjają interakcjom i więziom społecznym, integracji, zdrowiu i dobremu samopoczuciu użytkowników miasta²⁴. Dlatego sugerowane jest jak najczęstsze korzystanie z nich podczas rekreacyjnych form aktywności.

Należy zwrócić uwagę, że m.st. Warszawa składa się z 18 dzielnic, które różnią się w istotny sposób między sobą m.in. liczbą mieszkańców, strukturą wiekową, zabudową, ogólnodostępną przestrzenią zieloną, dostępem do infrastruktury transportowej i sportowo-rekreacyjnej, ale także różnią się dostępnym budżetem przeznaczonym na działania z obszaru aktywności fizycznej²⁵. Stąd, bardzo trudno zaproponować aktywności, które mogą sprawdzić się w każdej dzielnicy. Szczegółowa charakterystyka dzielnic na podstawie przeprowadzonych wywiadów i rozmów z przedstawicielami została przedstawiona w załączniku nr 1 do niniejszego dokumentu.

²³ Na podstawie opracowania Warszawski Standard Rozwoju Rekreacji 2019, Zarząd Zieleni m.st. Warszawa oraz Fundacja Skwer Sportów Miejskich.

²⁴ Polityka turystyczna miasta stołecznego Warszawy – projekt, http://2030.um.warszawa.pl/wp-content/uploads/2019/06/polityka_turystyczna_miasta_stolecznego_warszawy_projekt_do_konsultacji.pdf dostęp: 15.07.2020.

²⁵ Diagnoza sportu i rekreacji w Warszawie 2015-2019, <http://2030.um.warszawa.pl/wp-content/uploads/2020/06/DIAGNOZA-sport-i-rekreacja-w-Warszawie-2.06.2020.pdf>, dostęp: 16.07.2020.

Aktywność fizyczna obejmuje właściwie każdy aspekt naszego życia: edukację, zdrowie, kulturę, transport, sport, a przez co dotyczy zakresu działania różnych biur urzędu m.st. Warszawy, dzielnic m.st. Warszawy i jednostek miejskich. Wydaje się konieczne koordynowanie działań na różnych płaszczyznach poprzez:

1. Stworzenie wspólnej platformy/aplikacji:
 - informującej o ofercie w obszarze aktywności fizycznej umożliwiającej zarówno znalezienie oferty blisko domu, jak i oferty z wybranej formy aktywności fizycznej,
 - informującej o infrastrukturze sportowej i dostępności obiektów sportowych,
 - zawierającej informacje edukacyjne o tym jak samemu rozpocząć aktywność fizyczną (edukacja poprzez filmy instruktażowe oraz różne zestawy ćwiczeń dopasowane do poziomu zaawansowania, wieku, intensywności).
2. Tworzenie wspólnych interdyscyplinarnych projektów pokazujących pozytywne aspekty aktywności fizycznej – zarówno prozdrowotnej, społecznej, edukacyjnej, kulturalnej.

W poniższym zestawieniu zaproponowano formy aktywności podzielone w grupy zawierające po kilka podobnych aktywności, do wykorzystania podczas realizacji programu.

a) Chodzenie (spacery), bieganie, Nordic walking, lekkoatletyka

Najprostszą, a jednocześnie najlepszą na początek formą aktywności fizycznej blisko domu jest chodzenie. Spokojne spacerowanie, szybsze marsze, marsze z wykorzystaniem kijów do Nordic walking, a następnie marszobieg i bieganie to idealna kolejność spokojnego wprowadzenia do aktywności fizycznej.



Spacerowy to idealna forma aktywności fizycznej dla całych rodzin. Warto przygotować rodzinną grę terenową. Wystarczy wyszukać kilka ciekawostek dotyczących planowanej trasy, zadania np. z wykorzystaniem siłowni plenerowych czy sportowych elementów na placach zabaw. Z tego względu istotne jest tworzenie atrakcji i przestrzeni uwypuklających unikalny charakter, tożsamość i historię Warszawy lokalnej (dzielnic, ulic, budynków)²⁶. Rośnie popularność biegów, spacerów, Nordic walking na orientację, które również mogą stanowić ciekawą alternatywę dla aktywności fizycznych blisko domu na terenach zieleni przeznaczonych zarówno dla osób indywidualnych, jak i całych rodzin.

Dla osób, które zainteresowane są bieganiem wskazane jest zadbanie o odpowiednią technikę biegu. Warto skorzystać z porad trenerów podczas zajęć prowadzonych m.in. w ramach Programu Aktywny Warszawiak. Pomocne w prowadzeniu tej aktywności fizycznej będą również aplikacje mobilne monitorujące przebytą trasę, tempo biegu.

Preferowane miejsca uprawiania:

Parki, lasy, bulwary nad Wisłą, trasy biegowe, bieżnie. Sugerowane jest korzystanie z nawierzchni tartanowych, szutrowych.

Proponowany sprzęt sportowy:

Wygodne obuwie i strój sportowy, kije do Nordic walking.

²⁶ Diagnoza sportu i rekreacji w Warszawie 2015-2019, <http://2030.um.warszawa.pl/wp-content/uploads/2020/06/DIAGNOZA-sport-i-rekreacja-w-Warszawie-2.06.2020.pdf>, dostęp: 16.07.2020.

Sugerowane dla:

Chodzenie – dla wszystkich

Bieganie – osoby w wieku 18 - 64 lat

Nordic walking – osoby w wieku 18 – 64 lat oraz osoby w wieku 65+, promowane jest także w grupie młodzieży szkolnej, jako poznawanie innych form aktywności fizycznej.

b) Ćwiczenia wzmacniające mięśnie: pilates, joga, tai-chi, zdrowy kręgosłup

Pilates są to ćwiczenia, które za zadanie mają wzmocnić mięśnie głębokie, odciążać kręgosłup, poprawić postawę, uelastyczyć ciało. Skupia w sobie elementy jogi, baletu i ćwiczeń siłowych. Duży nacisk kładziony jest na oddech oraz ułożenie miednicy. Istotne w ćwiczeniach tego typu jest płynność ruchów, a nie ilość powtórzeń.



Najlepiej jest ćwiczyć na zajęciach prowadzonych przez wykwalifikowanego instruktora, po nauce techniki istnieje możliwość wykonywania ćwiczeń w domu, także w formie on-line.

Preferowane miejsca uprawiania:

Parki, lasy, sale gimnastyczne, przestrzeń wokół domu – ogród, przestrzeń domowa.

Proponowany sprzęt sportowy:

Strój sportowy, mata. Dodatkowo: różnej wielkości piłki, taśmy oporowe, gumy.

Sugerowane dla:

Osoby w wieku 17-64 oraz 65+. Ćwiczenia te skierowane są zarówno dla początkujących jak i zaawansowanych, zarówno dla kobiet jak i mężczyzn, chociaż najpopularniejsze są w grupie kobiet. Metoda ta jest wskazana dla osób z bólami stawów i kręgosłupa, osób z nadwagą ograniczającą możliwość aktywnych ćwiczeń, oraz dla osób, które miały długą przerwę w aktywności fizycznej.

Joga to starożytna forma ćwiczeń, która koncentruje się na sile, elastyczności i oddychaniu, aby poprawić fizyczne i psychiczne samopoczucie. Głównymi elementami jogi są postawy (seria ruchów mających na celu zwiększenie siły i elastyczności) oraz oddychanie.

Wskazane jest, aby uczyć się od wykwalifikowanego nauczyciela jogi i wybrać zajęcia odpowiednie do poziomu zaawansowania danej osoby.

Preferowane miejsca uprawiania:

Parki, lasy, sale gimnastyczne, przestrzeń wokół domu – ogród, przestrzeń domowa.

Proponowany sprzęt sportowy:

Strój sportowy, mata.

Sugerowane dla:

Joga to forma ćwiczeń, z której można korzystać w dowolnym momencie, od dzieciństwa do późnych lat (po konsultacji z lekarzem). Zajęcia prowadzone są na różnych poziomach od początkujących po zaawansowanych.

Joga jest korzystna dla osób z wysokim ciśnieniem krwi, chorobami serca, depresją, problemami trawiennymi. Nie poleca się zajęć jogi osobom z zaawansowaną osteoporozą czy przy problemach z równowagą.

Tai Chi to ćwiczenia, które łączą głębokie oddychanie i relaksację z płynnymi ruchami. Opracowane w XIII-wiecznych Chinach są obecnie praktykowane na całym świecie jako ćwiczenia prozdrowotne. Ten rodzaj ruchu wpływa głęboko na całe nasze ciało redukuje napięcia, poprawia krążenie oraz wpływa na wzrost siły i elastyczności. Poprzez przywrócenie właściwego krążenia i uwolnienie od napięć w mięśniach, więzadłach i ścięgnach, tai-chi pomaga optymalizować funkcjonowanie całego ciała, wszystkich, jego układów, organów i tkanek. Badania wykazały, że może ono pomóc osobom w wieku 65 lat i starszym



zmniejszyć stres, poprawić postawę, równowagę i ogólną mobilność oraz zwiększyć siłę mięśni nóg.

Warto nauczyć się podstaw Tai Chi od instruktora, aby mieć pewność, że wykonywane ćwiczenia są poprawne, skuteczne i nie spowodują kontuzji.

Preferowane miejsca uprawiania:

Parki, lasy, sale gimnastyczne, przestrzeń wokół domu – ogród, przestrzeń domowa

Proponowany sprzęt sportowy: Strój sportowy

Sugerowane dla:

Wszystkich. Jest idealny dla nieaktywnych osób starszych, które chcą delikatnie i stopniowo podnosić poziom swojej aktywności. Ponadto wiele ruchów tai chi można dostosować do osób niepełnosprawnych, w tym osób na wózkach inwalidzkich.

„Zdrowy Kręgosłup” są to zestawy ćwiczeń zapobiegające bólom kręgosłupa oraz wzmacniające mięśnie, kształtujące postawę ciała. Istotną rolę odgrywa tutaj rozciąganie i uelastycznienie mięśni. Poza poprawą pracy mięśni głębokich stabilizujących kręgosłup, wzmocnione zostają mięśnie brzucha, pośladków, kolan, barków i bioder. To także nauka prawidłowego oddychania. Zajęcia dla osób bez względu na wiek oraz poziom aktywności fizycznej.

Preferowane miejsca uprawiania:

Parki, lasy, sale gimnastyczne, przestrzeń wokół domu – ogród, przestrzeń domowa.

Proponowany sprzęt sportowy: strój sportowy, mata.

Sugerowane dla: wszystkich.

Osoby z poważnymi problemami z kręgosłupem przed rozpoczęciem zajęć powinny skonsultować się z lekarzem.

c) Sporty walki, samoobrona

Wielkim atutem sportów walki jest możliwość ćwiczenia bez względu na wiek uczestnika. W wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym dzieci sugerowane są aktywności typu funny judo. Funny judo opiera się na zabawach i grach, elementach gimnastycznych, prostych rywalizacjach uczących przegrywania i wygrywania oraz podstaw padów. Dodatkowo ważnym czynnikiem jest rozwój cech takich jak odwaga, spryt. Podobne działanie jak przez funny judo jest uzyskiwane poprzez ćwiczenia zapasów, sportu pokrewnego, choć obranego z nauki padów. Na etapie edukacji wczesnoszkolnej również zajęcia z podstaw judo, zapasów, jujitsu brazylijskiego, aikido. Ważną sprawą jest jasne nastawienie trenerów na zabawę przez sporty walki, a nie nastawienie jedynie na sportową część i rywalizację, która często w etapie wczesnym blokuje u dzieci chęć do dalszego ćwiczenia.



Od klasy 4 do końca szkoły podstawowej zachęcanie dzieci i młodzieży do sportów walki powinno być kontynuacją wcześniejszego szkolenia. Na tym etapie można włączać karate w każdej odmianie, kick-boxing, boks, ju-jitsu, wu-shu, zapasy.

Etap licealny: w tej grupie wiekowej najbardziej popularne stają się brazylijskie ju-jitsu, boks. Te formy są także popularne w wieku pomiędzy zakończeniem studiów, a wiekiem dojrzałym około 40-45 lat.

W wieku od 45 lat sporty walki większość uczestników bazuje na wiedzy i umiejętnościach z poprzednich etapów lub zaczyna zajmować się formami aktywności w sportach walki, których obciążenia nie są już tak znaczące – karate, wu-shu, tai-chi, bjj itp.

Ciekawą formą zajęć mieszanych sportów walki jest samoobrona. Poprzez łączenie różnych technik sztuk i sportów walki uczy się reagowania na atak przeciwnika, wykorzystując siłę przeciwnika oraz balans ciałem. Zajęcia dostępne są dla osób w różnym wieku ze wskazaniem prowadzenia dedykowanych zajęć dla kobiet.

Jeżeli chodzi o sporty walki wśród osób niepełnosprawnych warto się wzorować na dokonaniach trenerów judo z Poznania i Gdańska, gdzie wręcz powstały grupy judo dla

młodzieży i dorosłych z różnymi niepełnosprawnościami – zespół Downa, niedowidzenie itp. W Warszawie takie próby były podejmowane na Żoliborzu oraz Bemowie. Ćwiczenie różnych sportów walki przez osoby niepełnosprawne jest możliwe, ale przede wszystkim wymaga szkolenia dla trenerów oraz wymaga większej świadomości społecznej i szerszego dostępu do bazy sportowej.

d) Taniec, formy aerobikowo-taneczne, ZUMBA®

Taniec stanowi nie tylko ciekawą formę aktywności fizycznej, ale również może być uzupełnieniem życia społecznego.

Różnorodność form tanecznych umożliwia wprowadzenie tańca do aktywności wszystkich grup wiekowych i sprawnościowych.

Efekty kaloryczne aktywności fizycznej poprzez taniec są zbliżone do ćwiczeń gimnastycznych czy fitnessowych. Warto dopasować styl tańca do możliwości i formy fizycznej osób. Zajęcia taneczne pomagają w rozwijaniu

koordynacji ruchowej, a także poprzez konieczność zapamiętywania kroków pomagają w rozwoju intelektualnym.



Aerobik, czyli ćwiczenia wykonywane w rytm muzyki, szybkim tempie i wielokrotnie powtarzane. Poprzez odpowiedni dobór ćwiczeń angażowane są wszystkie partie mięśniowe, a odpoczynkiem są dodatkowe ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne. Ćwiczenia aerobikowe mają pozytywny wpływ na układ sercowo-naczyniowy, przyczyniają się do wzrostu wytrzymałości, zapobiegają osteoporozie.

Dużą popularnością w ostatnich latach cieszą się zajęcia ZUMBA®. To innowacyjne połączenie tańca i fitnessu polegające na prostych krokach, które może powtórzyć każdy. Zumba kształtuje sylwetkę, dba o kondycję i wprawia w dobry nastrój. Zajęcia są przeznaczone dla wszystkich, ale warto jak w przypadku rozpoczęcia każdej nowej aktywności skonsultować się lekarzem. Dodatkowo wyróżnia się odmianą ZUMBA GOLD®. Zajęcia te oparte są na podobnej formule, co Zumba®, ale wyróżniają się wolniejszym tempem i niższą intensywnością ruchu. Starannie dobrana muzyka i choreografie pozwalają każdemu uczestnikowi tańczyć i w pełni uczestniczyć w zajęciach. Zumba Gold® to zajęcia

przeznaczone dla osób zaczynających przygodę z Zumba® Fitness, osób 50+, dla kobiet w ciąży oraz wracających do formy po porodzie, to także możliwość aktywności rodzinnej: matka z córką. To również doskonała propozycja dla osób po urazach i zabiegach, dla chorujących na cukrzycę, nadciśnienie, choroby stawów.

Preferowane miejsca uprawiania:

Salę gimnastyczne, przestrzeń wokół domu – ogród, przestrzeń domowa, domy kultury, obiekty spółdzielni mieszkaniowych.

Proponowany sprzęt sportowy:

Strój i obuwie sportowe, mata (aerobik).

e) Jazda na rowerze, rolki, wrotki, łyżwy, nartorolki, deskorolka, hulajnoga

Każda z tych aktywności fizycznych może być uprawiana zarówno poprzez realizację funkcji transportowej, jak także realizację funkcji rekreacyjno-sportowej.

Biorąc pod uwagę barierę w uprawianiu aktywności fizycznej, jaką jest brak czasu: jazda na rowerze do szkoły, na uczelnię, do pracy, na zakupy może być połączeniem dwóch elementów: ekologicznego transportu i aktywności fizycznej.



Sugerowane dla:

Wszystkich.

Poziom intensywności:

Można dopasować do możliwości uczestnika, można stopniowo zwiększać prędkość i pokonywany dystans.

Proponowany sprzęt sportowy:

Rower własny lub rower miejski Veturilo, kask, ubiór dopasowany do celu podróży oraz warunków pogodowych.

Aktywność: indywidualna, rodzinna, grupowa.

Wymagania infrastrukturalne: ścieżki rowerowe, trasy rowerowe.

Preferowane miejsca uprawiania:

obiekt szkolny, tereny OSiR, park, lasy, ścieżka rowerowa, trasa rowerowa, tor rowerowy, pumptruck.

Jazda na hulajnodze cieszy się coraz większym zainteresowaniem. Jest to jedna z łatwiejszych form aktywności fizycznej, a zarazem angażująca prawie całe ciało: mięśnie ramion i nóg, grzbietu, klatki piersiowej, brzucha, pośladków i ud.

Regularna jazda ponad 30 minut może zastąpić trening siłowy.

Ze względu na charakter i sposób przemieszczania się na

hulajnodze, trzeba pamiętać o regularnej zmianianiu nóg podczas jazdy, tak aby

równomiernie odpychać się prawą i lewą nogą. Jednocześnie formy wykonywania „tricków”

oraz jazda na rampach wymaga większych umiejętności i odpowiedniego sprzętu.



Sugerowane dla: Wszystkich.

Aktywność indywidualna, możliwość rodzinnych wycieczek, wspólne jeżdżenie po parku, osiedlu, grupowe spędzanie czasu wolnego blisko domu np. w skateparkach.

Proponowany sprzęt sportowy:

hulajnoga, kask, ochraniacze

Poziom intensywności:

Można dopasować do możliwości uczestnika, można stopniowo zwiększać prędkość i pokonywany dystans.

Preferowane miejsca uprawiania:

Skwery miejskie, miejsca zadaszone, OSiR, Aktywna Warszawa, parki, przestrzenie na osiedlach, przestrzenie pod mostami, zaadoptowane hale.

Jazda na deskorolce wzmacnia mięśnie nóg, koordynacji oraz poprawia koordynację. Skoki z ramp dodają odwagi i pewności. Naukę jazdy na deskorolce najlepiej zacząć pod okiem instruktora, dzięki czemu szybciej można opanować tę aktywność. Można jednak nauczyć się jeździć samemu.

Sugerowane dla:

Bez ograniczeń wiekowych, jednak głównie dzieci jak i młodzi dorośli. Aktywność indywidualna, jednak możliwe wspólne spędzanie czasu w skateparkach i przestrzeniach miejskich.

Proponowany sprzęt sportowy:

Deskorolka, kask, ochraniacze.

Preferowane miejsca uprawiania:

Skwery miejskie, miejsca zadaszone OSiR, Aktywna Warszawa, parki, przestrzenie na osiedlach, przestrzenie pod mostami, zaadoptowane hale, skate park, place z równą nawierzchnią.

Jazda na rolkach i wrotkach to bardzo wszechstronne aktywności fizyczne. Rozwijają w niemal wszystkich aspektach ruchowych (skoczność, gibkość, szybkość, wytrzymałość), uczą pracy w grupie, ale również solo, a dzięki ogromnej różnorodności specjalizacji po opanowaniu podstaw jazdy staje się aktywnością fizyczną, w której każdy znajdzie coś dla siebie: począwszy od zwykłej jazdy po mieście (freeride), poprzez jazdę szybką dla lubiących rywalizację szybkościowe, hokej czy derby dla fanów aktywności drużynowych, aż w końcu jazdę figurową dla posiadających artystyczne dusze i zamiłowanie do tańca.

Jazdy na rolkach czy wrotkach warto uczyć się z trenerem. To osoba, która nauczy nie tylko umiejętności jazdy (wprowadzając od początku prawidłowe nawyki), ale także nauczy prawidłowego upadania (co jest niezbędne w jeździe – jest nie do uniknięcia), ale także bezpiecznego poruszania się w przestrzeni miejskiej. Po opanowaniu podstaw jazdy

natomiast pokieruje dalej tak, by dobrać najlepszą dla siebie specjalizację. Podczas jazdy nie tylko wzmacniają się mięśnie, ale także poprawia równowaga, koordynacja i wydolność fizyczną.

Aktywność:

indywidualna, drużynowa (w zależności od formy), rodzinna – wspólna nauka jazdy na rolkach, wspólne jeżdżenie po parku.

Różne formy:

Rolkarstwo (wrotkarstwo) figurowe – dla pasjonatów łyżwiarstwa figurowego, hokej na rolkach, jazda szybka, alpine (jazda z góry między tyczkami), freestyle, aggressive (jazda w skateparkach), freeride (jazda po mieście), slide (sztuka hamowania), skoki przez tyczkę, przejazd pod tyczką, bladecross (jazda po torze z przeszkodami), speedslalom, taniec na wrotkach, Derby (drużynowe wyścigi na torze), nartorolki (dla osób spragnionych nart biegowych, gdy nie ma śniegu).

Sugerowane dla:

Bez ograniczeń wiekowych: dla każdego, kto tylko nie ma przeciwwskazań zdrowotnych, niezależnie od wieku, płci: dla dzieci, dla młodzieży, młodych dorosłych, ale także dla osób starszych.

Proponowany sprzęt sportowy:

Rolki (wrotki) dopasowane do formy aktywności, ochraniacze, kask (własne lub z wypożyczalni).

Preferowane miejsca uprawiania:

Obiekty szkolne, skwery, przestrzenie pod mostami, OSiR, przestrzenie zadaszone, place osiedlowe, place w parkach, tory rolkowe, rolkostrady, skatepark, pumptrack, przestrzenie miejskie z równą nawierzchnią.

Jazda na łyżwach to forma aktywności fizycznej wskazana przede wszystkim w okresie zimowym.

W istotny sposób wzmacnia mięśnie nóg oraz poprawia sylwetkę oraz uczy koordynacji ruchowej. Ponadto podczas jeżdżenia na łyżwach angażujemy większość mięśni, a przede wszystkim mięśnie obręczy biodrowej oraz ramiona i ręce.

Zalecane jest rozpocząć naukę jazdy na łyżwach pod okiem instruktora, gwarantuje to szybkie opanowanie łyżwiarstwa oraz ograniczanie w przyszłości popełnianie błędów. Natomiast jeździć na łyżwach można się nauczyć także pod okiem rodziców lub kolegów czy znajomych.

Sugerowane dla:

Bez ograniczeń wiekowych, jednak bardziej popularna w gronie dzieci i młodzieży, młodych dorosłych, rodzin z dziećmi.

Indywidualna aktywność, ale także drużynowa (hokej), daje możliwość wspólnego spędzania czasu w gronie znajomych lub jako forma wspólnej rodzinnej aktywności.

Proponowany sprzęt sportowy:

Łyżwy, kask, ochraniacze. Można kupić łyżwy lub wypożyczyć w punktach przy lodowiskach.

Preferowane miejsca uprawiania:

Lodowisko kryte lub odkryte. Część obiektów udostępniana jest bezpłatnie, część wymaga wniesienia dodatkowych opłat za wejście.

f) Sporty raketowe: tenis, tenis stołowy, badminton, squash

Każda z dyscyplin raketowych należy do grupy aktywności ogólnorozwojowych, które pozwalają na wzmocnienie wszystkich partii mięśni oraz na poprawę szybkości i zwinności.

Nie są wymagane szczególne predyspozycje fizyczne.

Warto na początek skorzystać z zajęć z instruktorem, aby poznać prawidłową technikę. W kolejnych etapach można już samodzielnie uprawiać sporty raketowe.



Istotne jest prawidłowe dobranie rakiety – korzystając z oferty OSiR lub klubów sportowych zazwyczaj możliwe jest wypożyczenie sprzętu sportowego. W przypadku tenisa stołowego i rekreacyjnych form badmintona proponowane jest uprawianie tych aktywności na terenie parków oraz pozostałych terenów zieleni blisko domu. Uprawianie tenisa oraz squasha wymaga skorzystania z boisk i kortów.

Preferowane miejsca uprawiania:

Tenis – otwarte korty tenisowe, korty tenisowe na terenie OSiR, obiekty szkolne, kluby tenisowe, korty „Aktywna Warszawa”.

Tenis stołowy – stoły w parkach oraz przy placach zabaw, stoły na terenie OSiR, sale sportowe w szkołach.

Badminton – rekreacyjnie: tereny zieleni w parkach oraz przy osiedlach; sportowo: sale sportowe OSiR oraz w szkołach, boiska do badmintona w klubach.

Squash – korty w OSiR oraz w klubach fitness.

Proponowany sprzęt sportowy:

Rakiety i piłeczki oraz lotki odpowiednie dla danej dyscypliny, wygodne obuwie i strój sportowy. Istnieje możliwość zakupu lub wypożyczenia zestawu do badmintona zawierającego lotki, rakiety oraz siatkę, słupki, linie, co umożliwi rozstawienie zestawu w wielu miejscach m.in. w parkach.

Sugerowane dla:

Sporty raketowe – dzieci i młodzież w wieku 5-17 lat, dorośli w wieku 18-64 oraz osoby w wieku 65+.

g) Aktywność w wodzie: pływanie, aqua-aerobik

Pływanie to aktywność fizyczna warunkująca wszechstronnie harmonijny rozwój całego aparatu ruchowego, zwłaszcza siły mięśni. Wzmacnia układ nerwowy i oddechowy oraz sercowo – naczyniowy. Dzięki głębokim oddechom zwiększa się pojemność życiowa płuc. Wzmocnieniu ulegają mięśnie klatki piersiowej. Pływanie pobudza wzrost, korzystnie oddziałuje na kształtowanie się naturalnych krzywizn kręgosłupa, stanowi również doskonałe ćwiczenie korekcyjne. Z tego powodu jest szczególnie istotną formą aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży.



Pływanie traktowane jest także jako odpoczynek, odprężenie, odciążenie dla kręgosłupa – szczególnie stylem grzbietowym. Dzięki temu pływanie polecane jest dorosłym osobom, szczególnie prowadzącym siedzący tryb pracy. Ciekawą formą aktywności mogą okazać się wspólne zajęcia dla rodziców z niemowlętami/dziećmi do 5 roku życia. Poprzez zaznajomienie dzieci w pierwszym okresie życia ze środowiskiem wodnym zdecydowanie łatwiej będzie rozpocząć naukę pływania.

Aby być aktywnym w wodzie niekoniecznie trzeba potrafić pływać. Dla osób, które nie potrafią pływać lub ich forma fizyczna na to nie pozwala rozwiązaniem będą zajęcia aqua-aerobik. Popularne głównie wśród kobiet oraz w grupie osób 65+ polegają na połączeniu aktywności fizycznej z muzyką i wodą. Poprzez ćwiczenia w wodzie redukowany jest efekt ciężenia, dzięki czemu w zajęciach mogą brać również osoby z niektórymi urazami.

Preferowane miejsca uprawiania:

Pływalnie, w przypadku zajęć dla niemowląt/małych dzieci z rodzicami i aqua-aerobik baseny rekreacyjne o odpowiedniej temperaturze wody i głębokości basenu.

Proponowany sprzęt sportowy:

Strój kąpielowy, czepek, okulary, klapki, ręcznik.

Sugerowane dla:

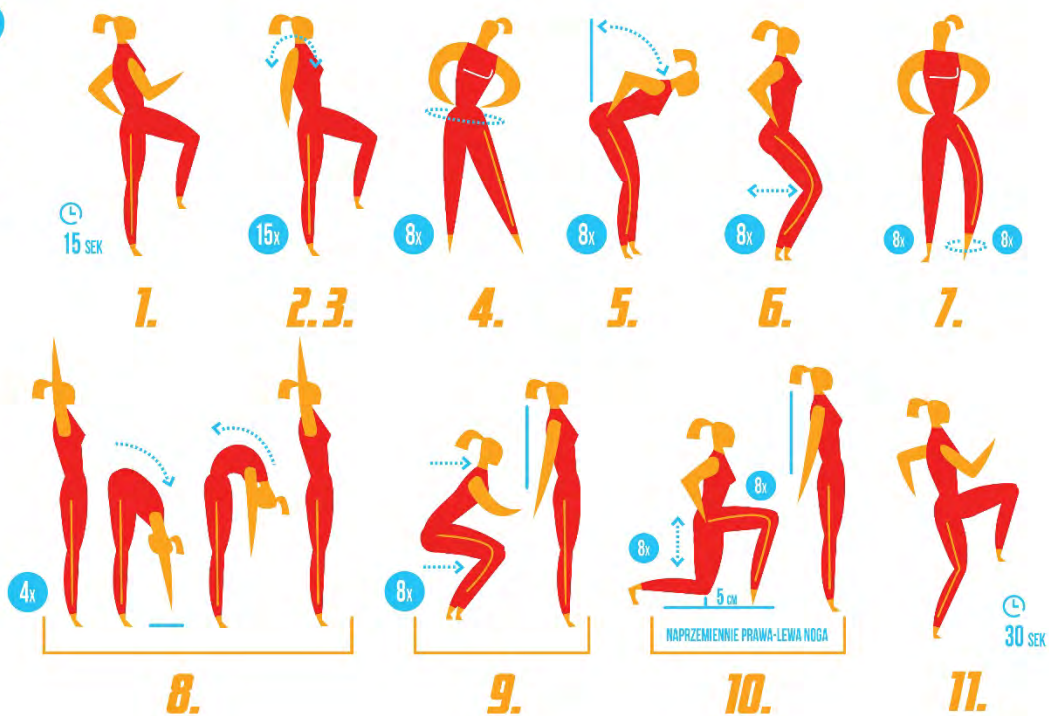
Wszystkich.

h) Aktywności na terenie siłowni plenerowych (trening siłowy i funkcjonalny, kalistenika)

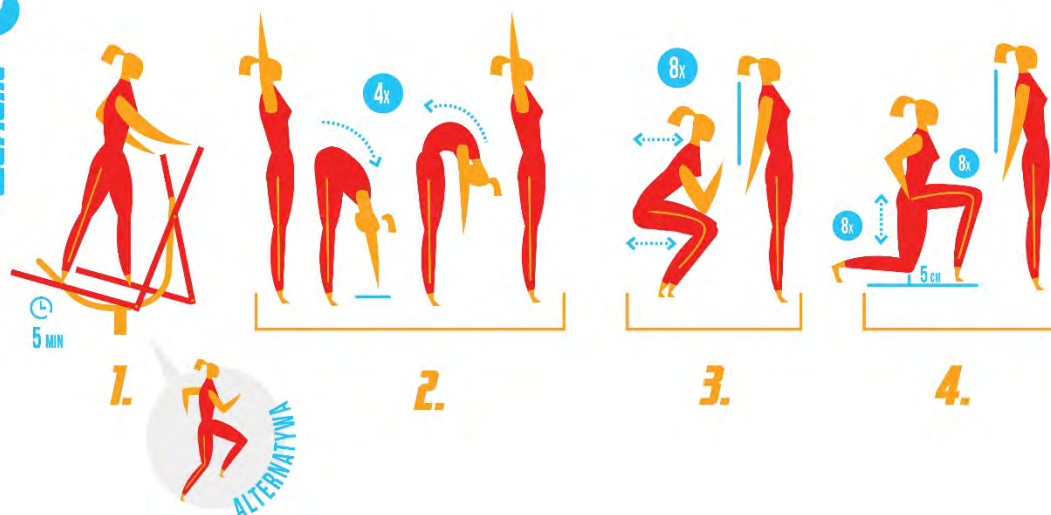
W ostatnich latach w przestrzeniach miejskich pojawiło się wiele siłowni plenerowych. Są one bezpłatnie dostępne dla wszystkich, dlatego stanowią ciekawą alternatywę dla innych form aktywności fizycznej. Ich dodatkową zaletą jest lokalizacja na „świeżym powietrzu”. Dostępny sprzęt sportowy na większości siłowni plenerowych pozwala na przeprowadzenie pełnego treningu. Warto zaplanować taką aktywność oraz zapoznać się z instrukcją korzystania z danej maszyny sportowej. Poniżej przedstawiony został ramowy plan przykładowego treningu na terenie siłowni plenerowych. Szczegóły dostępne są w załączniku nr 2 do niniejszego dokumentu.

Rozgrzewka:

1
variant



2
variant



Część główna treningu:

1. **3X 15x**
30 SEK – 90 SEK PRZERWY

POCZĄTKUJĄCA \ SENIOR ŚREDNIOZAAWANSOWANA ZAAWANSOWANA

2. **3X 15x**
30 SEK – 90 SEK PRZERWY

3. **3X 15x**
30 SEK – 90 SEK PRZERWY

4. **3X 15x** PRAWA NOGA
3X 15x LEWA NOGA
30 SEK – 90 SEK PRZERWY

POCZĄTKUJĄCA \ SENIOR ŚREDNIOZAAWANSOWANA ZAAWANSOWANA

5. **3X 15x**
30 SEK – 90 SEK PRZERWY

1 POWTÓRZENIE TO WAHNIECIE W JEDNĄ I DRUGĄ STRONĘ.

6. **3X 30 SEK**
30 SEK – 90 SEK PRZERWY

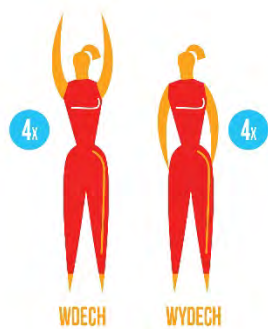
7. **3X 30 SEK**
30 SEK – 90 SEK PRZERWY

POCZĄTKUJĄCA \ SENIOR ŚREDNIOZAAWANSOWANA ZAAWANSOWANA

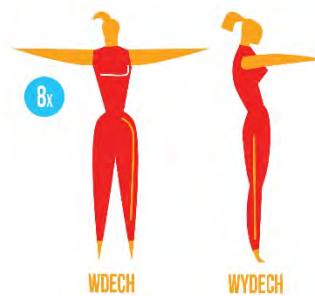
8. **5-10 MIN**

// v l hkhkh khkjkj

Część wyciszająca:



1.



2.



3.



4.



5.



6.

Kalistenika to forma aktywności fizycznej polegająca na ćwiczeniach wykorzystujących własną masę ciała – „mostki”, „pompy”, „brzuski” (trening siłowy), jest często też łączona ze stretchingiem.



W przypadku osób początkujących ważne jest stopniowe wdrażanie się w trening. Podstawowe ćwiczenia typu pompy, deski, przysiady, podciąganie, a także rozciąganie należy wprowadzać powoli, bez pośpiechu i rzucania się na trudniejsze warianty. Niezależnie jaki cel aktywności zostanie obrany, podstawowym elementem treningu powinna być praca nad właściwą postawą. Możliwość i skuteczność ćwiczeń będą się opierały na zdolności do utrzymywania odpowiedniej sylwetki podczas wykonywania ćwiczeń. Skalowanie ćwiczeń, czyli stosowanie wariantu dostosowanego do aktualnej formy danej osoby, jest bardzo ważnym elementem. W przypadku trudności z wykonaniem pompy można wykorzystać wyższe miejsca do podporu, w przypadku trudności z podciąganiem zaleca się rozpocząć ćwiczenie na niższym drążku ze stopami na ziemi lub z pomocą drugiej osoby. Osoby trenujące od dawna, ale inną formą aktywności, w większości przypadków są przystosowane do obciążeń, jakie stawia własna masa i powinny być w stanie wykonać serię pompek czy podciągania. Trudność ćwiczeń można zwiększać poprzez: przesuwanie środka ciężkości, zmieniając chwyt, wplatając wstawki izometryczne do swoich ćwiczeń. Kolejnym etapem są ćwiczenia bardziej złożone lub ćwiczeniami pod konkretne umiejętności, jak wagi, muscle up i inne.

Preferowane miejsca uprawiania:

Kalistenikę można uprawiać w domu, na obiektach zewnętrznych: siłowniach miejskich do kalisteniki (drążkach).

Proponowany sprzęt sportowy:

Strój sportowy, obuwiu sportowe.

Sugerowane dla:

Wszystkich, konieczne jednak jest dopasowanie wykonywanych ćwiczeń do sprawności fizycznej danej osoby.

Zawsze najlepiej zaczynać ćwiczenia pod okiem wykwalifikowanego trenera instruktora podczas zajęć indywidualnych lub grupowych. Dadzą one obraz tego, jak powinien wyglądać trening od A do Z. Umożliwiają poznanie nowych ćwiczeń, zyskanie nowego doświadczenia, ale przede wszystkim pozwalają wykonać ćwiczenia pod okiem specjalisty, który poprawi technikę wykonywanych ćwiczeń. Treningi grupowe to oczywiście też dobrze spędzony czas i nowe znajomości, więc poza kwestią czysto treningową, mają swoje szczególne zalety.

i) Aktywności w dyscyplinach drużynowych: piłka nożna, koszykówka, piłka siatkowa

Piłka nożna to najpopularniejsza gra zespołowa na świecie, której celem jest umieszczenie piłki w bramce przeciwnika zgodnie z obowiązującymi przepisami. Obecnie dostępnych jest wiele boisk do gry w piłkę nożną: „orliki”, boiska tartanowe, pełnowymiarowe boiska trawiaste lub ze sztuczną nawierzchnią.

W większości przypadków dostęp do nich jest bezpłatny.

Na początku przygody z piłką nożną (szczególnie dla małych dzieci) warto wybrać opcję prostych zabaw z piłką na terenie parku. Można je przeprowadzić również na dostępnych terenach zieleni. Pamiętajmy, że rekreacyjnie niekoniecznie trzeba rozgrywać mecze piłkarskie w pełnej formule. W okresie jesienno-zimowym aktywności piłkarskie można kontynuować na salach sportowych w OSiR oraz szkołach lub w zimie w halach pneumatycznych. Halowa odmiana piłki nożnej tj. futsal ma swoje zasady i charakterystyczne cechy.

Kolejną z popularnych dyscyplin drużynowych jest koszykówka. Pełna gra wymaga dwóch zespołów po 5 osób, ale warto spróbować swoich sił również w grze 3x3 oraz grach i zabawach związanych z koszykówką np. poprzez trafienie większej liczby punktów.



Dla młodszych dzieci pierwszym elementem zabawy z aktywnościami koszykarskimi powinno być prawidłowe złapanie i podanie piłki, a następnie pierwsze próby rzutów. Gry i zabawy połączone z rzucaniem piłki do kosza preferowane jako aktywność rodzinna. W przypadku chęci rozgrywania meczów koszykarskich powinno dobrać się osoby o podobnej formie fizycznej i wieku ze względu na różnice w sile fizycznej.

Bezkontaktową grą drużynową jest piłka siatkowa. Dzięki temu różnice pomiędzy uczestnikami aktywności są mniej odczuwalne. W pełnej formule na boisku rywalizują dwa zespoły złożone z 6 osób. Warto skorzystać z przestrzeni terenów zielonych na pierwsze odbicia siatkarskie. Ze względu na technikę odbić pierwsze ćwiczenia małych dzieci polegają na odpowiednim złapaniu piłki i przerzuceniu jej przez siatkę. Popularną w okresie letnim odmianą tej dyscypliny jest siatkówka plażowa, która możliwa jest do uprawiania na specjalnych plażowych boiskach.

Preferowane miejsca uprawiania:

Piłka nożna – orliki, boiska tartanowe, boiska pełnowymiarowe trawiaste oraz ze sztuczną nawierzchnią, sale sportowe OSiR i szkolne. Rekreacyjnie: tereny zieleni.

Koszykówka – boiska tartanowe, boiska przy parkach, osiedlach, sale sportowe OSiR oraz szkolne.

Piłka siatkowa – boiska w salach sportowych OSiR oraz w szkołach, boiska do siatkówki plażowej. Rekreacyjnie: tereny zieleni, plaże miejskie.

Proponowany sprzęt sportowy:

piłka do danej dyscypliny (odpowiedniej wielkości i wagi w zależności od wieku uczestników), wygodny strój oraz obuwie sportowe.

Sugerowane dla:

Sporty drużynowe – dzieci w wieku 3-4 lata, dzieci i młodzież w wieku 5-17 lat, dorośli w wieku 18-64.

j) Aktywności do realizacji w parkach i przestrzeni miejskiej (frisbee, gra w bule, ringo, boccia, parkour)

Tereny miejskie dają wiele możliwości realizacji aktywności fizycznych. Obserwuje się rosnącą popularność gier i zabaw związanych z frisbee. Frisbee to nazwa rzucałego dysku w kształcie talerza o średnicy 20-25 cm. Podczas lotu frisbee działa na niego siła nośna, wytworzona przez różnicę ciśnienia pod i nad talerzem. Fakt, że rzucający wprawia go w ruch obrotowy, powoduje stabilizację lotu. Gry i zabawy z frisbee polegają na rzucaniu i łapaniu frisbee, jednak wokół tych prostych zasad zbudowano wiele dyscyplin: ultimate, freestyle frisbee czy dog frisbee (zabawa z udziałem psów).



Ultimate frisbee to dynamiczny sport bezkontaktowy, w którym rywalizują ze sobą dwa siedmioosobowe zespoły. Zadaniem zespołu atakującego jest podawanie sobie dysku i złapanie go w strefie przeciwnika po drugiej stronie stumetrowego boiska – tym sposobem zdobywa się punkt. Osoba trzymająca dysk nie może z nim biegać i ma 10 sekund na podanie go do kogoś ze swojej drużyny. Pozostali starają się natomiast zgubić swoich obrońców i zdobywać kolejne metry. Gra możliwa jest na boiskach trawiastych, plażach czy w hali sportowej. Ultimate frisbee wyróżnia fakt, iż gra odbywa się bez sędziów – główna zasada przyświecająca rozgrywce to gra fair-play.

Podobnie do zabaw i gier z frisbee wyglądać będą aktywności fizyczne z ringo. Ringo polecane jest szczególnie do zabaw z dziećmi, ponieważ dzięki gumowej strukturze nie powoduje urazów. Kółko ringo jest stabilne w locie, ma średnicę 17 cm i charakterystyczny otwór dekompresyjny. Ringo to także gra drużynowa (dwójki, trójki) rozgrywana na podobnym boisku jak do piłki siatkowej (dwie połowy rozdzielne są taśmą/linką zawieszoną na wysokości 243 cm). Zasady zabaw i gier z frisbee oraz ringo można ustalać dowolnie – ważne, aby aktywność sprawiała przyjemność uczestnikom.

Preferowane miejsca uprawiania:

Parki, tereny zieleni, boiska.

Proponowany sprzęt sportowy:

Frisbee- dysk, ringo.

Sugerowane dla:

Wszystkich. W szczególności proponowana jako aktywność rodzinna dla rodziców i dzieci.

Kolejną formą aktywności fizycznej, która z łatwością możliwa jest do realizacji są bule, a właściwie gra o nazwie pétanque. Jest to wywodząca się z

Francji towarzyska gra z elementami zręcznościowymi.

Rekreacyjnie można grać w bule praktycznie wszędzie –

w parkach, w ogrodzie przy domu; ważne jedynie, by pole

do gry było poziome oraz równe. Choć oczywiście

rekomendowane jest korzystanie z torów do gry w bule. Gra

toczyć może się zarówno indywidualnie, w parach, jak i zespołach 3 osobowych. Zasady gry

są bardzo łatwe. Najpierw rzuca się tzw. Świnkę (mała kulka), a później uczestnicy rzucają

swoje kule w jej kierunku. Celem jest rzucenie swoich kul jak najbliżej „świnki”.



Wywodzącą się od włoskiej gry w bule ((bocce) jest dyscyplina paraolimpijska – boccia). Jest

to gra zaadoptowana i skierowana głównie do osób z niepełnosprawnościami. Zawodnicy będąc w pozycji siedzącej wprowadzają bile do gry poprzez rzucenie (ręką lub nogą),

kopnięcie lub wykonują rzut korzystając ze sprzętu wspomagającego oraz pomocy asystenta.

Po ustaleniu wspólnych zasad w grze mogą brać udział zarówno osoby

z niepełnosprawnościami, jak i pełnosprawne. Z tego względu jest to bardzo łatwa do

wykorzystania gra integracyjna. Podobnie jak w przypadku gry w bule – rozgrywka może

toczyć się praktycznie wszędzie.

Preferowane miejsca uprawiania:

Parki, tereny zielone, boiska, przestrzeń wokół domu – ogród.

Proponowany sprzęt sportowy:

Bule, kule do gry w boccia.

Sugerowane dla:

Wszystkich.

Parkour to nowoczesna forma miejskiej aktywności fizycznej wywodząca się z Francji. Ta widowiskowa forma polega na pokonywaniu przeszkód na swojej drodze. Droga zależy od umiejętności, doświadczenia i możliwości człowieka. Na początek wykorzystuje się prostsze przeszkody miejskie, czyli murki czy drążki na terenie siłowni plenerowych, a następnie przeszkody na wysokościach. Nauka parkour będzie satysfakcjonująca i przede wszystkim bezpieczna, jeśli przygodę z tym sportem rozpoczniemy pod okiem instruktora. Parkour to bardzo obszerna dziedzina, lecz jej trenowanie pozwala osiągnąć niezwykłą wszechstronność w poruszaniu się oraz poprawić koordynację ruchową. Dodatkowo jest to dyscyplina wymagająca treningu siłowego, kondycyjnego i mobilnościowego. W Warszawie istnieją stowarzyszenia zajmujące się tą formą aktywności m.in. Parkour United.



Preferowane miejsca uprawiania:

Przestrzenie miejskie, parki, skatepark, siłownie plenerowe, parki parkour.

Proponowany sprzęt sportowy:

Wygodny strój sportowy i obuwie.

Sugerowane dla:

Osoby w wieku 18-64 lat. Dla dzieci i młodzieży sugerowane są zajęcia pod okiem wykwalifikowanego instruktora w przystosowanym do zasad bezpieczeństwa miejscu.

k) Wspinaczka

Wspinaczka jest dyscypliną, która w środowisku miejskim uprawiana może być zarówno w przestrzeni miejskiej, jak i na terenie zamkniętych obiektów sportowych. Wspinaczka klasyczna, na wysokich ścianach (powyżej 4,5 m) odbywa się przy użyciu asekuracji w postaci: uprzęży, liny, przyrządu asekuracyjnego, z wykorzystaniem zamontowanych na stałe w ścianie punktów przelotowych oraz kończącego drogę stanowiska. Wspinanie bez asekuracji możliwe jest na obiektach nieprzekraczających wysokości 4,5 m i nosi nazwę boulderingu. Obiekty plenerowe – zarówno boulderowe (nieprzekraczające 4,5 m wysokości), jak i wysokie do wspinaczki z asekuracją - są w Warszawie nieliczne - stąd bardzo pożądane przez użytkowników. Dużą popularnością cieszy się otwarta ścianka wspinaczkowa w okolicach Mostu Świętokrzyskiego. Aktywnościom fizycznym na ściankach wspinaczkowych przyświecać musi podstawowa zasada – przede wszystkim bezpieczeństwo. Aktywności wspinaczkowe warto łączyć z ćwiczeniami na terenie siłowni plenerowych – kalisteniką, ćwiczeniami na drążkach. Dlatego rekomendowane jest tworzenie plenerowych ścianek do wspinaczki w okolicy siłowni, drążków itp.



Preferowane miejsca uprawiania:

Ścianki wspinaczkowe na terenie obiektów sportowych, ścianki w przestrzeniach miejskich-parki, place zabaw, siłownie plenerowe.

Proponowany sprzęt sportowy:

Wygodny strój sportowy i obuwie. Pozostały sprzęt do asekuracji powinien być dostępny na terenie obiektu sportowego.

Sugerowane dla:

Osoby w wieku 18-64 lat. Dla dzieci i młodzieży sugerowane są zajęcia pod okiem wykwalifikowanego instruktora w przystosowanym do zasad bezpieczeństwa miejscu.

I) Aktywności fizyczne dla osób z niepełnosprawnościami

Aktywność fizyczna osób z niepełnosprawnościami jest zarówno sposobem na rehabilitację ciała jak i umysłu. Poza aspektem zdrowotnym równie ważne jest poczucie przynależności do grupy, wyjście z domu i otwarcie się na nowe możliwości. Często okazuje się, że aktywność fizyczna, a z czasem sport staje się dla osób z niepełnosprawnościami nowym pomysłem na życie. Aktywność fizyczna osób z niepełnosprawnościami wymaga zindywidualizowanego podejścia. Należy przy tym pamiętać, że nie każda forma aktywności fizycznej może być realizowana przez wszystkie osoby z niepełnosprawnościami. Wynika to z faktu potrzeby dostosowania rodzaju aktywności fizycznej i sprzętu sportowego do możliwości funkcjonalnych i intelektualnych ćwiczącego.

W początkowym etapie aktywność fizyczna spełnia rolę rehabilitacji ruchowej. Poprzez dobór odpowiednich ćwiczeń możliwa jest poprawa sprawności fizycznej oraz sprawności parametrów życiowych. Systematyczne ćwiczenia fizyczne powodują poprawę wydolności układu krążeniowo-oddechowego oraz mięśniowo-szkieletowego, co przekłada się na lepszą sprawność ogólną oraz łatwiejsze wykonanie czynności samoobsługowych.

W aktywność fizycznej osób z niepełnosprawnościami często należy angażować osoby trzecie (wolontariusze, rodzina, trenerzy, inne osoby pełnosprawne uczestniczące w zajęciach) w roli opiekunów lub przewodników dla zawodników. Działania takie są niezbędne dla osób ze znacznymi niepełnosprawnościami (np. mózgowe porażenie dziecięce lub znaczną niepełnosprawnością intelektualną), czy osób niewidomych i niedowidzących.

Jak już wcześniej wspomniano, w pierwszych etapach zaawansowania aktywność fizyczna to przede wszystkim rekreacja i działanie prozdrowotne. W miarę kontynuowania zajęć sportowych i pojawienia się chęci rywalizacji, dążenia do osiągnięcia jak najlepszych rezultatów aktywność fizyczna osiąga poziom sportu wyczynowego, również na poziomie paraolimpijskim.

Biorąc pod uwagę zastosowany w międzynarodowym ruchu sportowym osób niepełnosprawnych podział na obszary organizacyjne, wydaje się zasadnym dokonanie podziału aktywności fizycznej osób z niepełnosprawnościami na 4 podgrupy:

Aktywność fizyczna osób niesłyszących – większość form aktywności fizycznej może być podejmowana przez tę grupę osób.

Organizacje:

- Warszawski Klub Sportowy Młodzieży Niesłyszącej przy Instytucie Głuchoniemych IG – Warszawa (koszykówka, lekkoatletyka, pływanie),
- Warszawski Klub Sportowy Głuchych WARS (koszykówka, bowling, curling, judo),
- Mazowiecki Klub Sportowy Niesłyszących "Mazowsze" (piłka siatkowa, piłka nożna).

Aktywność fizyczna osób z niepełnosprawnością intelektualną

Organizacje:

- Olimpiady Specjalne Polska Mazowieckie – 10 klubów w Warszawie działających przy Ośrodkach Szkolno-Wychowawczych, Domach Pomocy Społecznej, Warsztatach Terapii Zajęciowej, Środowiskowych Domach Samopomocy, Przedszkolach Integracyjnych (badminton, boccia, kręgle/bowling, gimnastyka, piłka nożna, elementy koszykówki, pływanie, lekkoatletyka, narciarstwo, tenis stołowy, jeździectwo, gimnastyka),
- KUMA JUDO (judo),
- Uczniowski Klub Sportowy JUDO FIGHT CLUB (judo).

Aktywność fizyczna osób niewidomych i niedowidzących

Organizacje:

- Stowarzyszenie Niewidomych i Słabowidzących "SYRENKA" (biegi, kręgle/bowling, kolarstwo, Nordic walking, pływanie, showdown, taniec, triathlon),
- Klub Sportowy Niepełnosprawnych „START” (pływanie),
- Warszawskie Towarzystwo Wioślarskie (wioślarstwo),
- Fundacja Zawsze Blisko (blind tenis),
- Blind Tennis Polska (blind tenis),
- Fundacja Widzimy Inaczej – Akademia Tenisa Niewidomych i Słabowidzących (blind tenis),
- Centralny Wojskowy Klub Sportowy Legia Warszawa Sekcja Strzelecka.

Aktywność fizyczna osób z niepełnosprawnością fizyczną

Organizacje:

- Klub Sportowy Niepełnosprawnych „START” (boccia, lekkoatletyka, koszykówka na wózkach, pływanie, tenis stołowy),
- Integracyjny Klub Sportowy – AWF Warszawa (pływanie, podnoszenie ciężarów, szermierka na wózkach, tenis stołowy),
- Stowarzyszenie Sportowe Goctaw Warszawa (szermierka na wózkach),
- Integracyjne Stowarzyszenie Rehabilitacyjno-Sportowe „Culani” (tenis stołowy na wózkach, boccia, szermierka na wózkach, pływanie, curling na wózkach),
- AZS AWF Warszawa (taekwondo, kickboxing),
- Warszawskie Stowarzyszenie Rugby na Wózkach "Four Kings" (rugby na wózkach),
- Fundacja Aktywnej Rehabilitacji „AVALON” (rugby na wózkach, racing, sitwake, wspinaczka, workout),
- Centralny Wojskowy Klub Sportowy Legia Warszawa Sekcja Strzelecka (strzelectwo),
- „Stratpoints Warriors” Warszawa (Białołęka) (piłka siatkowa na siedząco),
- Sekcja Amp Futbol Legia Warszawa (amp futbol – dzieci i dorośli),
- Futbolowa Banda (amp futbol, zajęcia dla dzieci z różnymi niepełnosprawnościami),
- Fundacja Aktywnej Rehabilitacji „FAR” (nauka samoobsługi, techniki jazdy na wózku),
- Warszawskie Towarzystwo Wioślarskie (wioślarstwo).

Do najpopularniejszych form aktywności fizycznej dla osób z niepełnosprawnościami można zaliczyć:

Boccia – wywodzi się od gry w bule. Jediną różnicą od zwykłej „bocci” jest dowolność wprowadzenia bili na boisko. Są trzy opcje: można to zrobić poprzez pchnięcie, rzut czy wykorzystanie rynn. Celem gry jest wrzucenie na boisko białej bili, a następnie umieszczenie w jej bezpośrednim sąsiedztwie jak największej liczby bili swojego koloru. Dyscyplina sportu adresowana głównie do osób o



stosunkowo dużym (znacznym) stopniu niepełnosprawności ruchowej (paraplegia, tetraplegia, porażenia mózgowie, itp.)

Prowadzący zajęcia:

- Klub Sportowy Niepełnosprawnych „START”,
- Olimpiady Specjalne Polska Mazowieckie – poprzez 10 klubów warszawskich,
- Integryjne Stowarzyszenie Rehabilitacyjno-Sportowe „Culani” (Ursynów).

Amp futbol – rodzaj piłki nożnej uprawianej przez osoby po amputacjach: po jednostronnej amputacji kończyny dolnej w przypadku graczy z pola, lub kończyny górnej u bramkarzy. Podstawowe przepisy gry nie różnią się od przepisów piłki nożnej osób pełnosprawnych, ale oczywiście jest kilka specyficznych zapisów.



Prowadzący zajęcia:

- Legia Warszawa – drużyna dla dorosłych oraz dla dzieci (Śródmieście),
- Futbolowa Banda – dzieci z różnymi niepełnosprawnościami (Bemowo).

Piłka nożna 7-osobowa:

- Olimpiady Specjalne Polska Mazowieckie.

Piłka nożna:

- Mazowiecki Klub Sportowy Nieśłyszących "Mazowsze".

Piłka siatkowa na siedząco – odmiana tradycyjnej piłki siatkowej, rozgrywana w sposób bardzo zbliżony do jego podstawowej wersji. Celem gry jest przebicie w sposób prawidłowy piłki nad siatką, aby znalazła się na boisku przeciwnika. Dyscyplina sportu przeznaczona głównie dla osób z niepełnosprawnością ruchową w obrębie kończyn dolnych.



Prowadzący zajęcia:

- „Stratpoints Warriors” Warszawa (Białołęka).

Piłka siatkowa:

- Mazowiecki Klub Sportowy Nieśłyszących "Mazowsze".

Rugby na wózkach– jest to świetny przykład współpracy

w drużynie. Grający mają ze sobą cały czas kontakt.

W tej dyscyplinie spotykamy zawodników

m.in. z czterokończynowym uszkodzeniem rdzenia kręgowego,

z trójkończynową amputacją. Zawodnicy poruszają się na

wózkach po boisku o rozmiarach boiska do koszykówki. Celem

gry jest przekroczenie z piłką linii końcowej, czyli zdobycie punktu. Wyróżniamy również

klasyfikację zawodników ze względu na stopień sprawności. Niezwykle ważną rolę odgrywają

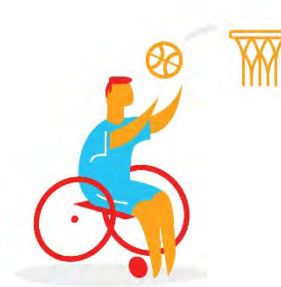
specjalnie wzmocnione wózki wyczynowe.



Prowadzący zajęcia:

- Warszawskie Stowarzyszenie Rugby na wózkach „FOUR KINGS” (Mokotów),
- Fundacja Aktywnej Rehabilitacji „AVALON EXTREME”.

Koszykówka na wózkach podstawowe wymiary (boisko i wysokość kosza) są identyczne jak w przypadku „normalnej” koszykówki. Jest ona dyscypliną drużynową, a więc ćwiczący cały czas mają ze sobą kontakt, budują więzi, co pozytywnie wpływa na ich nastrój. Uczestnicy gry są zaopatrzeni w wyczynowe wózki, posiadające osłonięte szprychy, a także pochylone koła.



Poruszanie się po boisku również wygląda trochę inaczej. Zawodnik, który otrzyma podanie może jedynie dwukrotnie napędzić wózek nie kołując. Celem każdej z drużyn jest zdobycie jak największej liczby koszy po skutecznych rzutach.

Prowadzący zajęcia:

Klub Sportowy Niepełnosprawnych „START”.

Koszykówka

- Warszawski Klub Sportowy Młodzieży Niestyszającej „IG – WARSZAWA”,
- Warszawski Klub Sportowy Głuchych „WARS”,
- Olimpiady Specjalne Polska Mazowieckie.

Pływanie – dyscyplina popularna, chętnie uprawiana przez młode osoby niepełnosprawne. Zawodniczki i zawodnicy pływają pięcioma stylami pływackimi: dowolnym, grzbietowym, klasycznym, motylkowym i zmiennym, czyli dokładnie tak jak w normalnym pływaniu. Sportowcy rywalizują w klasach zgodnie ze stopniem/ rodzajem niepełnosprawności (głównie osoby z różnymi dysfunkcjami w obrębie narządu ruchu, porażeniem mózgowym oraz osoby niewidome i słabowidzące). Przepisy pływania zaczerpnięte są z regulacji Międzynarodowej Federacji Pływackiej FINA oraz odpowiednio zmodyfikowane pod daną niepełnosprawność.

Prowadzący zajęcia:

- Integracyjny Klub Sportowy AWF Warszawa (Bielany),
- Olimpiady Specjalne Polska Mazowieckie,
- Warszawski Klub Sportowy Młodzieży Niestyszającej „IG – WARSZAWA”,
- Integracyjne Stowarzyszenie Rehabilitacyjno-Sportowe „Culani” (Ursynów),
- Klub Sportowy Niepełnosprawnych „START”,

- Stowarzyszenie Niewidomych i Słabowidzących "SYRENKA".

Lekkoatletyka – dyscyplina popularna wśród osób niepełnosprawnych, może być uprawiana przez zawodników z niemal każdą niepełnosprawnością. Konkurencje osób niepełnosprawnych są takie same jak w przypadku osób pełnosprawnych (skok w dal, skok wzwyż, rzut oszczepem, rzut dyskiem, biegi krótkie, średnie, długie, maraton), ale występują także charakterystyczne konkurencje jak wyścigi na wózkach – są one także przeprowadzane podczas biegów ulicznych (handbikes).

- Olimpiady Specjalne Polska Mazowieckie,
- Klub Sportowy Niepełnosprawnych „START”,
- Warszawski Klub Sportowy Młodzieży Niestyszącej „IG – WARSZAWA”,
- Stowarzyszenie niewidomych i słabowidzących "SYRENKA" (biegi).



Tenis stołowy – dyscyplina ta skierowana jest do osób z każdym rodzajem niepełnosprawności oprócz osób niewidomych.

Zawodnicy rywalizują indywidualnie i drużynowo. Dopuszczalne są pozycje stojąca i siedząca. Wyróżniamy 11 grup w zależności od stopnia niepełnosprawności. Klasy 1-5 to zawodnicy grający na wózkach, a klasy 6-10 to zawodnicy stojący. Ostatnia grupa -11 przeznaczona jest dla osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Prowadzący zajęcia:

- Integracyjny Klub Sportowy AWF Warszawa (Bielany),
- Klub Sportowy Niepełnosprawnych „START”,
- Olimpiady Specjalne Polska Mazowieckie,
- Integracyjne Stowarzyszenie Rehabilitacyjno-Sportowe „Culani” (Ursynów).

Szermierka na wózkach – ta aktywność fizyczna doskonali wśród sportowców niepełnosprawnych panowanie nad sobą, koordynację i zborność ruchową oraz szybkość decyzji, usprawnia i zwiększa mobilność mięśni tułowia, rąk i obręczy barkowej. Zawodnicy w tej dyscyplinie walczą ze sobą siedząc na nieruchomych wózkach.



Aktywność dostępna zarówno dla kobiet, jak i dla mężczyzn. Wyróżnić możemy trzy konkurencje: szpada, floret, szabla. We florecie możliwe jest atakowanie tylko w tułów, w szpadzie i szabli atakujemy całe ciało, jednak tylko powyżej pasa. Ponadto w szermierce spotykamy trzy kategorie A (amputacje nóg, niedowład), B (uraz rdzenia kręgowego z niedowładem nóg lub też minimalnym niedowładem rąk), a także C (całkowity bezwład nóg i niedowład rąk).

Prowadzący zajęcia:

- Integracyjny Klub Sportowy AWF Warszawa (Bielany),
- Stowarzyszenie Sportowe Gocław Warszawa,
- Integracyjne Stowarzyszenie Rehabilitacyjno-Sportowe „Culani”.

Goalball – jest to gra drużynowa. Przeznaczona jest dla osób niewidomych i niedowidzących. Używa się tam piłki (waga 1,25 kg) z otworami i umieszczonymi wewnątrz dzwoneczkami, które w trakcie ruchu wydają dźwięk. To właśnie ten dźwięk pozwala zawodnikom zlokalizować piłkę. Na obu końcach boiska znajdują się bramki. Celem gry jest zdobycie jak największej liczby bramek. Gra jest bardzo dynamiczna, gdyż drużyna po przejęciu piłki ma tylko 10 sekund na oddanie rzutu.

Judo – jest to bardzo wymagający sport. Sportowcy muszą się wykazać bardzo dużą sprawnością fizyczną, zmysłem równowagi oraz wrażliwością na bodźce. Jest dyscypliną skierowaną do zawodników niewidomych lub niedowidzących. Zarówno kobiety jak i mężczyźni mogą wziąć udział w tej dyscyplinie. Płeć nie ma tu znaczenia. Istotą tej dyscypliny jest wykonanie odpowiednich chwytów, za które zdobywa się odpowiednią ilość punktów. Walka trwa 5 minut, a wygrywa ją zawodnik, który zdobędzie więcej punktów. Sportowcy mogą również doprowadzić do tzw. „ipponu” (przeciwnik pozostaje w pozycji na plecach), czyli wygrania walki przed czasem. Można tego dokonać nawet jednym, odpowiednim ruchem. Doskonały sport dla osób z dysfunkcją narządu wzroku oraz osób z niesprawnością intelektualną.

Prowadzący zajęcia:

- KUMA JUDO (Bemowo) – niepełnosprawni intelektualnie,

- Uczniowski Klub Sportowy JUDO FIGHT CLUB (Bemowo) – niepełnosprawni intelektualnie,
- Warszawski Klub Sportowy Głuchych „WARS”.

Podnoszenie ciężarów – na przykład wyciskanie sztangi leżąc. Zawodniczki i zawodnicy wyciskając sztangę muszą unieść ją do maksymalnego wyprost w stawach łokciowych. Konkurencja jest wykonywana aż w 10 różnych kategoriach. Sportowcy są poddani trzem próbom. Tak jak podczas normalnych zawodów zwycięża zawodnik, który podniesie jak najwięcej. Sport dedykowany zawodnikom zarówno z urazami rdzenia kręgowego, porażeniem mózgowym, jak i z amputacjami.

Prowadzący zajęcia:

- Integryjny Klub Sportowy AWF Warszawa (Bielany).

Kolarstwo – jest to stosunkowo nowy sport dla zawodników niepełnosprawnych. Dyscyplina ta jest odpowiednio przystosowana do zawodników z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Dzięki temu powstają podziały na poszczególne klasy (niewidomi i niedowidzący, dysfunkcja ruchu, porażenie mózgowie, amputacje). W zależności od rodzaju schorzenia mogą oni stosować różne rodzaje rowerów. Istnieje kolarstwo szosowe i torowe. Zawodnicy rywalizować mogą na dystansach wytrzymałościowych do 120 km, na welodromie do 4 km oraz w sprincie. Wyróżnić możemy również osoby niewidome startujące z widzącym przewodnikiem.

Prowadzący zajęcia:

- Stowarzyszenie Niewidomych i Słabowidzących „SYRENKA”.

Triathlon:

Prowadzący zajęcia:

- Stowarzyszenie Niewidomych i Słabowidzących „SYRENKA”.

Wioślarstwo – w sprzęcie wykorzystywanym przez osoby z niepełnosprawnościami są istotne różnice: jest szerszy kadłub łodzi, dno bardziej płaskie przez co łódź jest bardziej stabilna, w 1x i 2x siedzenia montowane są na stałe co uniemożliwia pracę nóg; 1x musi posiadać pływaki zamontowane pod odsadnią, a w kategorii 2x pływaki nie muszą być zamontowane (osady dobre technicznie nie stosują pływaków ze względu na duży opór), w 1x wioślarz ustabilizowany jest pasem na wysokości przepony (ruch same ręce). Charakter pracy wioślarzy niepełnosprawnych znacznie różni się od pracy sportowców pełnosprawnych – kategorie: LTAMix4+ (pracują ręce, nogi, tułów, mix), TAMix2x (pracuje tułów, ręce, mix) AM1x (jedynka męska, pracują ręce), AW1x (jedynka żeńska, pracują ręce) – ciężar łodzi większy niż u pełnosprawnych (4+: 51 kg, 2x: 36 kg, 1x: 19 kg) – osady mieszane kobiety oraz mężczyźni, w kategorii 1x wioślarz posiada siedzisko z oparciem.



Prowadzący zajęcia:

- Warszawskie Towarzystwo Wioślarskie.

Jeździectwo (Jazda Konna) – od wielu lat jest stosowane jako forma aktywnej rehabilitacji oraz forma rekreacji osób niepełnosprawnych. Dyscyplina dostosowana jest do osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. W ramach zawodów występuje jedna konkurencja, a mianowicie ujeżdżenie. Wyróżnić możemy dwie części ujeżdżania, które podlegają ocenie sędziów. Zawodnicy muszą wykazać się umiejętnością jazdy konnej.



Prowadzący zajęcia:

- Olimpiady Specjalne Polska Mazowieckie.

Kręgle/ bowling

Prowadzący zajęcia:

- Olimpiady Specjalne Polska Mazowieckie,
- Stowarzyszenie Niewidomych i Słabowidzących "SYRENKA",
- Warszawski Klub Sportowy Głuchych „WARS”.

Strzelectwo – wymaga od zawodniczek i zawodników

dokładności i kontroli. Strzały oddawane są do celu

stacjonarnego z pistoletów lub karabinów. Zawody na Igrzyskach

Paraolimpijskich otwarte są dla wszystkich sportowców

niepełnosprawnych fizycznie. Wyróżniamy dwie kategorie

pozycji, z których oddawane są strzały stojąca i siedząca

na wózkach. Odległość od celu do 10, 25 i 50 m. Strzelectwo wykorzystuje funkcjonalny system klasyfikacji, który umożliwia sportowcom z różnymi dysfunkcjami na konkurowanie ze sobą indywidualnie lub zespołowo.



Prowadzący zajęcia:

- Centralny Wojskowy Klub Sportowy Legia Warszawa Sekcja Strzelecka.

Inne formy aktywności:

Sitwake – forma wakeboardu – pływanie po tafli wody na desce trzymając się liny podłączonej do wyciągu dla osób niepełnosprawnych. To odmiana wakeboardu, w której używa się deski ze specjalnie zamontowanym siedziskiem i podnóżkiem z pasem na stopy.

Workout – formy aktywności związane z dużym wysiłkiem, takie jak: trening kondycyjny czy ekstremalny bieg dla osób na wózkach (Wheelmageddon). Trening opiera się na ćwiczeniach górnych partii ciała, z użyciem sztangi, kettle oraz ergometrów wioślarskich dostosowanych do osób z niepełnosprawnością.

Wspinaczka – stopień trudności wspinaczki można z łatwością dostosować do możliwości osoby wspinającej się, aby czuła się bezpiecznie. Osoba niepełnosprawna jest zawsze asekurowana na ścianie linami.

Prowadzący zajęcia:

- Fundacji Aktywnej Rehabilitacji „AVALON EXTREME”.

Taniec towarzyski, Nordic walking, Showdown (dyscyplina łącząca elementy tenisa stołowego i cymbergaja)

Prowadzący zajęcia:

- Stowarzyszenie Niewidomych i Słabowidzących „SYRENKA”.

Taekwondo – dla osób po amputacji kończyny lub kończyn górnych

Kickboxing – dla osób z chorobą Alzheimera

Prowadzący zajęcia:

- AZS AWF Warszawa.

Narciarstwo, badminton:

Prowadzący zajęcia:

- Olimpiady Specjalne Polska Mazowieckie.

Curling na wózkach:

Prowadzący zajęcia:

- Integracyjne Stowarzyszenie Rehabilitacyjno-Sportowe „Culani”.

Curling:

Prowadzący zajęcia:

- Warszawski Klub Sportowy Głuchych „WARS”.

Blind Tennis (odmiana tenisa dla niewidomych i niedowidzących)

Prowadzący zajęcia:

- Fundacja Zawsze Blisko,
- Blind Tennis Polska,
- Fundacja Widzimy Inaczej – Akademia Tenisa Niewidomych i Słabowidzących.

Nauka samoobsługi, techniki jazdy na wózku:

Prowadzący zajęcia:

- Fundacja Aktywnej Rehabilitacji „FAR”,
- Fundacja Aktywnej Rehabilitacji „AVALON”.

4. 10 rekomendowanych form aktywności fizycznej do realizacji blisko domu

Zgodnie z proponowanymi formami działań przedstawionymi w podsumowaniach prac grup roboczych pracujących nad „Programem sportowo blisko domu do 2025 roku” dokonano wyboru rekomendowanych form aktywności fizycznej do realizacji blisko domu. Do proponowanych form działań, którymi się kierowano należy:

- Upowszechnianie form aktywności fizycznej we wszystkich grupach społecznych, działania włączające;
- Umożliwienie mieszkańcom korzystania z różnorodnej oferty działań sportowych i rekreacyjnych blisko domu²⁷.

Wzięto pod uwagę również cel operacyjny 2.2. Aktywnie spędzamy czas wolny blisko domu *Strategii #Warszawa2030*, który równocześnie stanowi cel główny programu (w zakresie sportu i rekreacji). Zgodnie z nim: „Miejsca aktywności będą kształtowane tak, aby dawały na co dzień różnorodne możliwości rozwijania zainteresowań przez uczestnictwo w kulturze i uczenie się, ale także uprawianie sportu i rekreację.(...) Ich oferta będzie kreowana partycypacyjnie, z myślą o zapewnieniu jej dostępności oraz uwzględnieniu potrzeb szerokiego grona odbiorców²⁸.”

²⁷ Program Sport i Rekreacja w Warszawie 2020 -2025. Podsumowanie I części warsztatów grup roboczych.

²⁸ *Strategia #Warszawa2030*:

<http://2030.um.warszawa.pl/wp-content/uploads/2018/06/Strategia-Warszawa2030-final.pdf>,

dostęp: 30.07.2020.

Rekomendowane 10 aktywności fizycznych:

1. Marsz, chodzenie, bieganie
2. Nordic walking
3. Jazda na rowerze
4. Pilates, joga, zdrowy kręgosłup
5. Aktywności na siłowniach plenerowych
6. Badminton
7. Tenis stołowy
8. Aerobik i formy taneczne
9. Frisbee (Ultimate), Ringo
10. Boule, bocce.

Rekomendowane formy aktywności fizycznej do realizacji blisko domu



5. Potencjalni realizatorzy

W realizacji form aktywności fizycznej dla mieszkańców blisko domu istotne znaczenie będzie miało wsparcie lokalnego samorządu, w szczególności biura odpowiedzialnego za sport i rekreację, urzędów dzielnic m.st. Warszawy, miejskich ośrodków sportu i rekreacji, jednostek organizacyjnych m.st. Warszawy, wspierających działania w zakresie aktywności fizycznej mieszkańców. Dla powodzenia programu ważna jest współpraca z organizacjami pozarządowymi, jako wykonawcami części zadań oraz ekspertami wspomagającymi programy wdrażania form aktywności fizycznej blisko domu.

IV. ZORGANIZOWANE FORMY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ BLISKO DOMU

1. Propozycje projektów dotyczących aktywności fizycznej dla instytucji, stowarzyszeń, organizacji pozarządowych dedykowane dla poszczególnych grup

Dla efektywnej realizacji celów szczegółowych i działań określonych w programie, aktywność należy przyporządkować różnym etapom życia człowieka:

- dzieciństwu i młodości (aktywność fizyczna w szkole),
- życiu dorosłemu (godzenie aktywności fizycznej z życiem zawodowym i rodzinnym),
- podeszłemu wiekowi (aktywność fizyczna jako forma przedłużenia aktywności społecznej),²⁹

i dopasować je do grup najmniej aktywnych w Warszawie.

Poniżej przedstawione zostały przykładowe działania i projekty do wykorzystania w realizacji „Programu sportowo blisko domu do 2025 roku”. Zaleca się, aby działania i projekty nosiły wspólną nazwę, np. „Aktywny Warszawiak” lub zawierały w swej nazwie słowo „aktywny”, „aktywna”, „aktywni”.

a) dzieci i młodzież

Aktywny Przedszkolak

Projekt dotyczy zajęć sportowych na terenie placówek przedszkolnych (szczególnie dla grup młodszych 3-4 lata) lub w obiektach Klubów Sportowych na terenie dzielnicy (grupy starsze 5-6 lat), gdzie dzieci pod okiem wyspecjalizowanej kadry trenerów, nauczycieli w-f będą mogły poznawać, poprzez zabawę, różne formy prostych aktywności fizycznych.

Zalecane jest, aby projekt był realizowany we wszystkich przedszkolach w Warszawie.

Podobny projekt funkcjonuje m.in. na terenie Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy.

²⁹ Program Rozwoju Sportu do roku 2020, Warszawa 2019 r. Ministerstwo Sportu i Turystyki <https://www.msit.gov.pl/download/1/10217/aPRS2020adc0.pdf>, dostęp: 2.06.2020

Nauka i doskonalenie pływania

Projekt obejmuje naukę pływania wszystkie dzieci z danych klas szkoły podstawowej: klasy 2-3. Dzieci mogą poznać jak bezpiecznie uprawiać pływanie, jak zachować się na pływalni. Projekt może być rozszerzony o moduł prozdrowotny podkreślający rolę pływania w korekcji wad postawy. Daje także możliwość wyszukiwania najzdolniejszych dzieci i rozwijania ich umiejętności w szkoleniu sportowym.

Szkolenie sportowe dzieci i młodzieży – szkolenie podstawowe

Działanie to ma zachęcić dzieci od pierwszej klasy szkoły podstawowej do aktywności fizycznej poprzez regularne treningi sportowe. Ma w dziecku zaszczepić potrzebę regularnej aktywności fizycznej oraz jest szansą na odnalezienie ulubionej dyscypliny sportowej.

To także etap poszukiwania przez trenerów sportowych talentów. Szkolenie podstawowe kierowane jest do dzieci od 7 roku życia do osiągnięcia kategorii młodzika.

Działanie realizowane jest przez Kluby Sportowe we wszystkich dzielnicach m.st. Warszawy.

Szkolenie dzieci i młodzieży – szkolenie zasadnicze

Szkolenie na wyższym poziomie sportowym, połączone z rywalizacją w ramach Warszawskiej Olimpiady Młodzieży, ale także w Ogólnopolskim Systemie Sportu Młodzieżowego. Szkolenie zasadnicze kierowane jest do dzieci i młodzieży w kategoriach od młodzika do młodzieżowca. Treningi stacjonarne, zgrupowania oraz starty w zawodach pozwalają zarówno rozwijać pasję sportową w danej dyscyplinie, ale jednocześnie łącząc to z nauką. Część z osób uczestniczących w tym szkoleniu zostanie w przyszłości zawodowymi sportowcami, część trenerami, część będzie uprawiać sport do końca życia w formie amatorskiej. Istotne są tutaj działania trenerów, rodziców, aby za wszelką cenę nie wywierali na dziecku zbyt wysokiej presji do osiągnięcia wyniku sportowego. Ważne jest, aby uczestnicy tego programu, niezależnie od osiągniętych wyników sportowych traktowali aktywność fizyczną jako nieodłączny element życia. Działanie realizowane jest przez Kluby Sportowe we wszystkich dzielnicach Warszawy.

Projekt „Szansa – sport”

Aktywność fizyczna, a co za tym idzie sport jest istotną szansą dla dzieci ze środowisk wykluczonych. Wydaje się konieczne stworzenie systemu stypendium socjalnego dla dzieci z ubogich rodzin, gwarantującego nieodpłatne treningi w ramach „Szkolenia dzieci i młodzieży”.

Podobny projekt realizowany jest przez Fundację Akademii Sportu PRO-AM pod nazwą „Mamo! Idę na boisko”. Fundacja współpracuje z Ośrodkami Pomocy Socjalnej, wspólnie wybierane są dzieci, które nieodpłatnie mogą uczestniczyć w regularnych zajęciach sportowych. Dzieci otrzymują także niezbędny sprzęt sportowy do uprawiania danej aktywności fizycznej. Projekt obejmuje w zależności od roku ok. 75-150 dzieci.

b) „Aktywna rodzina”

Projekt obejmujący aktywności rodzinne, zarówno uczestniczenie we wspólnej aktywności fizycznej: rodzic – dziecko, rodzice-dzieci lub równolegle na jednym obiekcie odbywają się jednocześnie zajęcia oddzielnie dla dorosłych (rodziców) i ich dzieci.

Przykładowe projekty:

„Sportowa niedziela”

Na terenie Dzielnicy Wawer m.st. Warszawa prowadzona jest „Sportowa niedziela”.

Są to m.in. otwarte zajęcia ze sportów walki dla rodzin z dziećmi.

„Dziecko + Rodzic sportowe treningi z BOS”

W Dzielnicy Białołęka m.st. Warszawy Białołęcki Ośrodek Sportu realizuje projekt „Dziecko + Rodzic sportowe treningi z BOS” pod okiem wykwalifikowanych instruktorów, organizowane są cotygodniowe, ogólnodostępne, bezpłatne zajęcia piłkarskie dla dzieci i rodziców – zajęcia odbywają się w niedziele.

c) „Aktywny Senior”

W przeprowadzonej Diagnozie sportu i rekreacji w Warszawie 2015-2019³⁰ dużą uwagę poświęcono seniorom. Jest to grupa mieszkańców zagrożona brakiem aktywności fizycznej, dlatego istotne znaczenie mają projekty skierowane specjalnie dla tej grupy, obejmujące takie aktywności jak: pływanie, aqua-aerobik, gimnastyka, spacer.

W tej grupie wiekowej ważne jest uświadomienie starszym osobom potrzeby kształtowania nawyku aktywności niezbędnej do samodzielnego funkcjonowania. Formy aktywności fizycznej dają szansę do aktywnego spędzania czasu wolnego w grupie rówieśniczej. Projekty tego typu mogą łączyć instytucje sportowe oraz kulturalne. Warto zaproponować seniorom połączenie tych aktywności. Zgodnie z Polityką Kulturalną m.st. Warszawy kultura zaspokaja różne potrzeby ludzi: estetyczne, poznawcze, krytyczne, rozrywkowe, duchowe, integracyjne, relaksacyjne, towarzyskie³¹. Są one bardzo bliskie potrzebom, które zaspokajają aktywności fizyczne. Poprzez połączenie tych dwóch form spędzenia czasu blisko domu rośnie szansę na aktywizację i integrację również z osobami z niepełnosprawnością.

d) kobiety w ciąży oraz po porodzie (zajęcia wspólne z dziećmi)

Bardzo istotne jest zachęcanie do aktywności fizycznej kobiet w ciąży oraz kobiet po porodzie i tworzenie programów im dedykowanych. Ma to znaczenie prozdrowotne, ale także jest szansą, aby kobiety zachęcić na tym etapie życia do aktywności fizycznej i przekonać do jej kontynuowania także w późniejszym okresie³².

³⁰ Diagnoza sportu i rekreacji w Warszawie 2015-2019, <http://2030.um.warszawa.pl/wp-content/uploads/2020/06/DIAGNOZA-sport-i-rekreacja-w-Warszawie-2.06.2020.pdf>, dostęp: 16.07.2020.

³¹ Polityka Kulturalna m. st. Warszawy – projekt, <http://2030.um.warszawa.pl/polityka-kulturalna/>, dostęp: 20.07.2020.

³² Na podstawie wniosków z Warsztatów Grup Roboczych: Aktywność fizyczna mieszkańców - zmiany w aktywności fizycznej mieszkańców – cele i działania.

Miejsce:

Przygotowanie oferty zajęć dedykowanych do kobiet w ciąży i po porodzie: w przestrzeni o charakterze bardziej „przytulnym”, mniej kojarzącym się ze sportem np. Domy Kultury, Miejscach Aktywności Lokalnej, a także w placówkach, które prowadzą „Szkoly rodzenia” w ramach programów finansowanych przez m.st. Warszawa. Obiekty sportowe, OSiRy, jako miejsca dla kobiet dotychczas aktywnych. Projekt może składać się z ćwiczeń wzmacniających, rozciągających, jogi, zajęć na pływalni.

Przykładowe projekty:

Zajęcia na pływalni „Aktywna mama”, np. prowadzone przez SCS AKTYWNA WARSZAWA w Ośrodku na ul. Inflanckiej.

Podstawowe formy aktywności fizycznej zalecane dla kobiet w ciąży:

Spacer (Nordic walking) – około 30 minut w umiarkowanym tempie, w zimie ze zwróceniem szczególnej ostrożności, aby uniknąć upadku. Warto wyposażyć się w stabilne obuwie.

Pływanie – celem tej aktywności jest odciążanie kręgosłupa, wzmocnienie mięśni brzucha, pośladków, zwiększenie krążenia krwi w kończynach dolnych. Poza pływaniem indywidualnym, dobrym rozwiązaniem jest prowadzenie zajęć zorganizowanych w wodzie obejmujących ćwiczenia oddechowe, ogólnousprawniające (poprawa elastyczności i siły mięśni), ćwiczenia rozluźniające mięśnie i stawy miednicy, ćwiczenia relaksacyjne (sprawna regeneracja), stretching (aktywny odpoczynek i poprawienie krążenia krwi.)

Zajęcia z jogi – zaadaptowane dla kobiet w ciąży.

Zajęcia dla młodych mam z dziećmi - jako zajęcia usprawniające, wzmacniające, np. pilates, joga. Mamie w ćwiczeniach towarzyszy dziecko. Zajęcia mają pomóc w powrocie do sprawności fizycznej, pogłębić więź z dzieckiem oraz nawiązaniu kontaktów z innymi mamami.

Indywidualne form aktywności np. spacery.

Nadrzędnym czynnikiem decydującym o podejmowaniu aktywności fizycznej przez kobiety w ciąży i po porodzie jest opinia lekarza specjalisty. Niestety do aktywności fizycznej zachęcało jedynie 1% lekarzy, natomiast aż 56% położnych nie poruszało tego tematu

w ogóle³³. Wydaje się, że promocja aktywności fizycznej jest niewystarczająca, a często wysiłek kojarzony jest błędnie z zagrożeniem dla zdrowia kobiety w ciąży i jej dziecka. W tym okresie powinny one wyjątkowo zadbać o swoją formę psychiczną oraz fizyczną. Istotne jest jednak, aby intensywność obciążeń podczas aktywności zmniejszała się wraz z rozwojem ciąży. Odpowiednio dobrany wysiłek i jego natężenie może zapewnić zdecydowanie szybszy i łatwiejszy powrót do sylwetki oraz sprawności fizycznej do stanu wyjściowego (sprzed ciąży). Odpowiednio dostosowane formy aktywności fizycznej mają istotne znaczenie w minimalizowaniu, a nawet eliminacji negatywnych objawów ciążowych (m.in. bóle pleców, obrzęki kończyn, żylaki, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca ciężarnych, a także zaburzenia psychiczno-emocjonalne). Odpowiednio dawkowana aktywność jest zdrowa dla matki i dziecka, pod warunkiem, że ciąża przebiega w sposób prawidłowy oraz że podejmowanie aktywności odbywa się po konsultacji z lekarzem.

e) osoby z chorobami towarzyszącymi

„Aktywnie po zdrowie”

Projekt zajęć sportowych dla osób z chorobami towarzyszącymi.

Miejsce realizacji:

OSiR, dzielnicowy Ośrodek Kultury, Dom Kultury, Klub Seniora, Klub Mieszkańców.

Czas trwania:

15 tygodni, w tym spotkania minimum 2-3 razy w tygodniu.

Po wstępnej ocenie stanu zdrowia przez lekarza oraz ocenie tolerancji na wysiłek fizyczny oferowany jest indywidualny program aktywności fizycznych. Uczestnicy są objęci opieką psychologiczną, ponadto zostaną przeszkoleni w obszarze zdrowego trybu życia, profilaktyki chorób układu krążenia oraz realizacji aktywności fizycznej samodzielnie w domu.

³³ Worska A., Szumilewicz A., 2015: Aktywność fizyczna kobiet w ciąży w świadomości przyszłych instruktorów rekreacji ruchowej, „Journal of Education, Health and Sport”

Cel zajęć:

Stworzenie warunków, w których każda osoba obciążona chorobą towarzyszącą będzie mogła skorzystać z zajęć ruchowych prowadzonych pod nadzorem wykwalifikowanej osoby.

Oczekiwane efekty:

1. Zwiększenie aktywności fizycznej,
2. Zmniejszenie masy ciała,
3. Poprawa wydolności fizycznej,
4. Poprawa funkcji narządu ruchu,
5. Poprawa sprawności psychofizycznej,
6. Mobilizacja osoby ćwiczącej do zmiany stylu życia i ewentualnego leczenia.

Aktywność fizyczna osób ze schorzeniami:

1. Układu sercowo-naczyniowego,
2. Układu oddechowego,
3. Układu kostno-szkieletowego,
4. Choroby metaboliczne.

Przebieg sesji treningowej

Każda osoba z chorobami towarzyszącymi uczestnicząca w zajęciach grupowych powinna mieć dopasowaną określoną intensywność treningu i wielkość obciążeń treningowych uwzględniając ćwiczenia wytrzymałościowe, oporowe (siłowe) – ćwiczenia powinny być wykonywane z intensywnością odczuwaną przez pacjenta na poziomie 11–13 punktu według 20-stopniowej skali Borga.

f) Osoby z niepełnosprawnościami

Założenia zajęć dla osób z niepełnosprawnościami (OzN)

- Dostęp do aktywności fizycznej i rekreacji dla każdej grupy OzN.

Stworzenie projektu, którego zadaniem będzie umożliwienie większości OzN, uczestniczenia w aktywności ruchowej/ rekreacji na terenie m.st. Warszawy. Osoba z niepełnosprawnością wybiera sobie jedną lub więcej aktywności, w których uczestniczy. Poznaje różne warianty aktywności, dopasowuje je do własnych możliwości, znajdując aktywność najbardziej odpowiednią dla siebie, pod kątem sprawności fizycznej i upodobań. W najkorzystniejszym wariantcie zajęcia powinny odbywać się w najbliższej okolicy osoby zainteresowanej, bez konieczności korzystania ze specjalistycznego transportu bądź komunikacji miejskiej.

- Stworzenie grup o zbliżonych potrzebach względem niepełnosprawności.

W danej dzielnicy czy grupie dzielnic – próba stworzenia grup o zbliżonych jednostkach niepełnosprawności i potrzebach. Daje to możliwość zwiększenia efektów zajęć, które są jednorodne i dopasowane do większej ilości osób. Skupianie się na jednej osobie (o zwiększonych potrzebach), może spowodować przestój grupy i obniżenie efektów jej pracy. Jednorodna grupa zwiększa efekty aktywności, podnosi atrakcyjność zajęć, oraz daje więcej możliwości osobie prowadzącej.

- Stworzenie programu zajęć i aktywności dopasowanych do konkretnych grup niepełnosprawności.

Przy stworzeniu odpowiednich/ jednorodnych grup zajęciowych, tworzony jest dla nich program cyklicznych zajęć, zakładający wszelkie etapy rozwoju grupy. Program dopasowany jest do konkretnych grup niepełnosprawności (ta sama aktywność inaczej będzie poprowadzona dla osób z URK, poruszających się na wózkach, a zupełnie inaczej dla osób po amputacji czy MPD).

- Aktywności fizyczne/ rekreacja dopasowana do możliwości organizacyjnych w danej dzielnicy,

Dopasowanie zajęć do możliwości przestrzennej i organizacyjnej w danej dzielnicy, liczby osób z daną jednostką niepełnosprawności i możliwościami kadry prowadzącej zajęcia.

- Zabezpieczenie zajęć w wykwalifikowaną kadrę prowadzącą i asekurację w postaci wolontariuszy,

Specjalnie wyszkolona kadra prowadząca zajęcia, posiadająca doświadczenie w pracy z niepełnosprawnością, kwalifikacje i odpowiedni poziom empatii. Stworzenie grupy

wolontariuszy zabezpieczającej zajęcia, zapewniającej bezpieczeństwo uczestnikom, komfort pracy prowadzącym, atmosferę sprzyjającą rozwojowi.

- Zapewnienie transportu dla chętnych, uczestniczących w zajęciach,

Jednym z większych problemów uczestniczenia osób z niepełnosprawnościami w zajęciach sportowych jest możliwość dotarcia na nie. Jest potrzeba stworzenia systemu transportu dla osób nieposiadających własnego transportu, bądź nieposiadających umiejętności samodzielnego dotarcia komunikacją.

- Promocja zajęć w konkretnych dzielnicach, w których zajęcia miałyby się odbywać,

Dotarcie do jak największej liczby osób z informacją o zajęciach, zachęcanie osób zainteresowanych do uczestnictwa. Stworzenie systemu „promującego” uczestnictwo, rodzaju karty lojalnościowej, np. chodzisz na zajęcia masz zniżkę do kina. Kampanie społeczne zachęcające do aktywności i promujące zdrowy styl życia. Reklama na nośnikach zewnętrznych, głównie w dzielnicach, w których zajęcia miałyby się odbywać.

Możliwe zajęcia rekreacyjne:

- Zajęcia „basenowe” – na pływalni,
- Zajęcia ogólnorozwojowe, poprawiające sylwetkę, wydolność,
- Zajęcia siłowe (np. crossfit),
- Zajęcia ogólnorozwojowe z elementami samoobrony (boks z elementami krav maga),
- Zajęcia z nauki jazdy na wózku i elementami samoobsługi,
- Zajęcia wydolnościowe na ergometrach wioślarskich,
- Zajęcia z tenisa stołowego,
- Zajęcia z szermierki.

W Warszawie realizowanych jest wiele projektów przez podmioty zachęcające do aktywności fizycznej. Z powodu, iż aktywności realizowane są przez różnych organizatorów (pomimo finansowania/ współfinansowania z budżetu m. st. Warszawy) trudne jest odnalezienie informacji na temat wszystkich możliwości. Dlatego istotne jest, aby rozpocząć prace nad wspólnym narzędziem, które pomoże mieszkańcom poznać ofertę aktywności i znaleźć te, które mogliby realizować blisko domu. Rekomenduje się objęcie działań

i projektów wspólną nazwą, np. „Aktywny Warszawiak” obejmujących różne grupy wiekowe z naciskiem na młodzież, młodych dorosłych, kobiety oraz seniorów. Przemawiają za tym zasady zgodne z Marką Warszawa tj. spójne i konsekwentne budowanie wizerunku Warszawy jako miasta otwartego, różnorodnego, aktywnego, przyjaznego, z aktywnymi mieszkańcami³⁴.

Wspólna nazwa umożliwi lepszą komunikację i informowanie o ofercie oraz pomoże w wypracowaniu jednakowych standardów prowadzonych zajęć.



Na całość projektu mogłyby się składać elementy:

- Aktywny Przedszkolak
- Aktywny Uczeń
- Aktywny Senior
- Aktywny Warszawiak
- Aktywny Animator
- Aktywna Mama.

2. Propozycje projektów związanych z promocją zdrowego trybu życia

Istotne w zachęcaniu mieszkańców Warszawy do aktywności fizycznej jest tworzenie lokalnych, interdyscyplinarnych projektów łączących różne obszary zarówno: sport, kulturę jak i zdrowie, edukację³⁵.

³⁴ Marka Warszawa, Praktyczny Przewodnik, <https://symbole.um.warszawa.pl/sites/default/files/files/master.pdf>, dostęp: 17.07.2020

³⁵Diagnoza sportu i rekreacji w Warszawie 2015-2019, <http://2030.um.warszawa.pl/wp-content/uploads/2020/06/DIAGNOZA-sport-i-rekreacja-w-Warszawie-2.06.2020.pdf>, dostęp: 16.07.2020.

Przykładowe projekty:

„Aktywnie zmieniaj siebie”

Projekt realizowany w Zielonej Górze, Koninie, podobne projekty realizowane są także m.in. w Poznaniu. Skierowany jest dla osób zmagających się z otyłością lub nadwagą. Projekt trwa dla każdej osoby około trzy miesiące.

Uczestnicy przechodzą kompleksową przemianę w kierunku poprawy zdrowia i sylwetki. Wszystkie działania prowadzone są pod opieką specjalistów: psychologa, dietetyka i trenera personalnego. Uczestnicy otrzymują zbilansowaną dietę, poradniki w formie e-booków, a także mają przygotowane formy aktywności fizycznej dopasowane do własnych możliwości i zainteresowań. Projekt jest dokumentowany (badania, foto, film, www), w efekcie powstaje też narzędzie motywacyjne, które zachęcająca także inne osoby do podjęcia własnej aktywności. Uczestnicy projektu utrwalają w sobie dobre nawyki żywieniowe oraz związane z aktywnością fizyczną, także po jego zakończeniu.

Realizację podobnego projektu w Warszawie można prowadzić w OSiRach oraz Miejscach Aktywności Lokalnej (np. miejsca wspólnego przygotowywania posiłków).

„Recepta na Aktywność Fizyczną”

Projekt mógłby być realizowany we współpracy biur lub jednostek miejskich odpowiedzialnych za sport i zdrowie. Zgodnie z projektem każdy mieszkaniec Warszawy w wieku 18+ podczas wizyty u lekarza otrzymywałby „receptę na sport” oraz krótkie rekomendacje dotyczące korzyści z prostych aktywności fizycznych. Wspomniana „recepta” byłaby krótkim folderem wskazującym na potrzebę i korzyści prozdrowotne z aktywności fizycznej, a także prezentującym proste formy ćwiczeń. Dodatkowym elementem projektu mogłyby być punkty na terenie Warszawy, w których bezpłatnie danego dnia można byłoby uzyskać krótką konsultację z dietetykiem, fizjoterapeutą lub zbadać np. poziom glukozy czy ciśnienie tętnicze. Na koniec krótkiej konsultacji mieszkańcy otrzymywaliby „Receptę na aktywność fizyczną”.

3. Udział animatorów lokalnych – otwarte obiekty sportowe dla dzieci i dorosłych

Bardzo ważnym elementem w rozpoczynaniu oraz powrocie do aktywności fizycznej jest wsparcie doświadczonego instruktora. Istotne, aby zadbać o bezpieczeństwo, ponieważ szczególnie na początku działań związanych z aktywnością fizyczną istnieje duże ryzyko kontuzji i urazów. Co więcej, doświadczony instruktor pomoże w nabraniu odpowiednich nawyków, dopilnuje techniki wykonywanych ćwiczeń. W związku z tym rekomenduje się działania zapewniające opiekę instruktorów na terenie przestrzeni miejskich, siłowni plenerowych, OSiR, sal i boisk sportowych. Projekt polegać mógłby na prowadzeniu bezpłatnych zajęć dla określonej grupy wiekowej na terenie miejskich przestrzeni i obiektów w obrębie danej dzielnicy Warszawy. Oprócz zajęć na terenie obiektu sportowego należałoby pokazywać dobre praktyki aktywności poprzez zabieranie uczestników na krótkie wycieczki (np. piesze, rowerowe, kajakowe). Warto zadbać o dobranej odpowiedniej kadry instruktorskiej. Ciekawym rozwiązaniem jest zaangażowanie w prowadzenie zajęć byłych sportowców z wysokimi osiągnięciami, którzy po zakończeniu kariery sportowej zostali trenerami. Stanowią oni wzór do naśladowania dla dzieci i młodzieży. Wyznaczenie stałych godzin, w czasie których dany obiekt byłby bezpłatnie dostępny mieszkańcom na aktywności fizyczne np. w dyscyplinach zespołowych pomógłby również przełamać bariery społeczne oraz zaktywizować lokalne społeczeństwo. W Warszawie występuje ponad 37% jednoosobowych gospodarstw domowych tworzonych przez osoby młode i osoby starsze. Ponadto Warszawa jest jednym z nielicznych miast o stałym napływie ludności (średni wiek osób przyjeżdżających do Warszawy to 29 lat).³⁶ Podejmowanie przez te osoby aktywności indywidualnych nie stanowi dużej bariery, natomiast w przypadku form aktywności zespołowej (np. piłka siatkowa, koszykówka, piłka nożna) trudno jest znaleźć tym osobom grupę osób o podobnych zainteresowaniach. Stworzenie lub wykorzystanie platform internetowych/ aplikacji mobilnych do kojarzenia osób w ramach danej dyscypliny wydaje się narzędziem, które mogłoby pomóc rozpocząć lub kontynuować aktywność w tym obszarze. Istotną podgrupę stanowią tutaj również osoby w trakcie studiów.

³⁶ Strategia Rozwiązywania Problemów Społecznych 2030 Diagnoza sytuacji Społecznej w Warszawie, https://politykaspoleczna.um.warszawa.pl/sites/politykaspoleczna.um.warszawa.pl/files/arttykuly/zalaczniki/diagnoza_srps_projekt_5ii2019_0.pdf, dostęp: 25.07.2020

Zgodnie z Diagnozą sytuacji społecznej³⁷ w Warszawie 45,8% mieszkańców Warszawy posiada wyższe wykształcenie. Warto zatem zadbać o nawyki związane z aktywnością fizyczną wśród studentów. Podczas kilku lat studiów można wykształcić potrzebę uprawiania sportu i uczestnictwa w aktywnościach fizycznych, a to z dużym prawdopodobieństwem przełoży się na pozostanie aktywnym fizycznie również po zakończeniu edukacji.

Przykładowe projekty:

„Bielańskie czwartki sportowe”

Otwarte hale sportowe w godzinach 18:00 - 22:00 przeznaczone na grę w piłkę siatkową (5 lokalizacji) oraz tenisa stołowego (1 lokalizacja), a także na aktywności na ścianie wspinaczkowej czy aerobik. Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowanych instruktorów umożliwiając zarówno poznanie danej aktywności, jak i rozwój umiejętności w danej dyscyplinie. Ta forma aktywności cieszy się dużą popularnością w gronie mieszkańców dzielnicy Bielany.

4. Aktywny Animator – program szkolenia kadr

Jednym z elementów dotychczas rzadko uwzględnianym w projektach sportowych jest system szkoleń dla kadry prowadzącej zajęcia.

Struktura systemu szkoleń dla „Aktywnego Animatora” oraz instruktorów i trenerów mogłaby przedstawiać się następująco:

1. Biuro Sportu i Rekreacji - koordynator główny projektu,
2. 18 lokalnych liderów lokalnych funkcjonujących w Urzędach Dzielnic,
3. Animatorzy lokalni.

Szkolenie prowadzone byłoby centralnie dla 18 liderów, a liderzy odpowiedzialni byłiby za szkolenie animatorów z danego rejonu (szkolenia standaryzujące).

³⁷ Diagnoza sytuacji społecznej w Warszawie – projekt.
http://konsultacje.um.warszawa.pl/sites/konsultacje.um.warszawa.pl/files/diagnoza_srps_projekt_5ii2019.pdf,
dostęp: 19.07.2020

Szkolenia prowadzone byłyby w dwóch obszarach:

1. Standaryzacja działań – ustalenie wspólnych wymagań dotyczących prowadzonych zajęć, sposobu informowania o zajęciach, tworzenia list obecności, dbania o wizerunek projektu i informacja o zasadach korzystania z przygotowanych materiałów graficznych i promocyjnych.
2. Szkolenia z obszaru zdobywania nowych umiejętności i wiedzy zarówno z obszaru motywowania uczestników do udziału w zajęciach oraz ze zdobywania umiejętności prowadzenia zajęć w nowych atrakcyjnych formach aktywności fizycznej.

Przykłady dobrych rozwiązań:

Obecnie nauczyciele wychowania fizycznego w szkołach mają możliwość korzystania z oferty Warszawskiego Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń. W najbliższym czasie przewidziane są szkolenia z tańca i biegów na orientację.

Dzielnica Bielany m.st. Warszawa prowadzi (raz w roku) wyjazdowe szkolenia dla nauczycieli wychowania fizycznego. Wybrana grupa może poznać nowe formy aktywności fizycznej, wymienić się doświadczeniami, wiedzą z obszaru prowadzonych zajęć wychowania fizycznego.

W przyszłości warto byłoby stworzyć system szkoleń, które swoim obszarem obejmowałyby wszystkie dzielnice. Przeznaczone byłyby zarówno dla nauczycieli wychowania fizycznego, ale także instruktorów i trenerów realizujących zadania w ramach programów miejskich.

Dodatkowy system szkoleń na pierwszym etapie powstawania może działać na zasadzie: szkolenie z danej formy aktywności fizycznej jako nagroda dla wyróżniających się animatorów lokalnych, np. dla tych gromadzących na swoich zajęciach najwięcej osób.

Warto zaangażować do tworzenia programu Warszawskie Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń, ale także przedstawicieli Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Warto byłoby rozważyć kształcenie studentów także w obszarze lokalnego zachęcania do aktywności fizycznej w oparciu o istniejącą bazę sportową, ale także prowadzenia zajęć jednocześnie dla pełnosprawnych uczniów i tych z niepełnosprawnościami.

5. Wzorce infrastruktury sportowej

Pojawia się potrzeba nowych rozwiązań o charakterze wielofunkcyjnym, integrującym, dostępnym dla wszystkich grup wiekowych, a także umożliwiającym podejmowanie różnych form aktywności na zróżnicowanym poziomie trudności. Należy wprowadzać też nowe formy urządzeń plenerowych, gdyż wiele osób uważa obecną infrastrukturę za nieadekwatną do ich potrzeb. Dobrym przykładem jest łączenie siłowni plenerowych z urządzeniami do kalisteniki oraz zlokalizowanie w pobliżu miejsc do odpoczynku: ławki, zieleń. Coraz większą popularnością cieszą się też ścianki wspinaczkowe oraz tory rowerowe³⁸. Warto wymienić w tym momencie dobry przykład Parku Kultury w Powsinie. Kompleks oferuje bogate możliwości aktywnego wypoczynku, m.in. w budynku rekreacyjno-sportowym (gdzie dostępne są siłownia, sauna, korty tenisowe, kręgielnia i restauracja), na pływalni, w parku linowym czy na licznych zewnętrznych boiskach. Wybudowana została również siłownia plenerowa, a na terenie Parku można spróbować gry w mini golfa. Dodatkowo istnieje wiele miejsc zabaw dla dzieci, stoliki do gier. Część Parku tworzą liczne szlaki do leśnych wędrówek, trasy biegowe czy rowerowe.

Przykłady dobrych rozwiązań:

Park Hasanka – Dzielnica Ursus m.st. Warszawy

Jest to złożony kompleks wielu placów zabaw dopasowanych do różnych grup wiekowych dzieci, wydzielony skatepark oraz tor do jazdy na rowerach lub hulajnogach. Obecnie park jest remontowany i na jego obszarze powstaną nowe obszary: wydzielona strefa boisk do piłki siatkowej, koszykówki, piłki nożnej, boiska do tenisa i badmintona, a także powstanie strefa street workout oraz parkour. Poddane renowacji zostanie przestrzeń pergoli i fontanny oraz powstanie muszla koncertowa. W bliskim sąsiedztwie zlokalizowany jest obiekt OSiR – Pływalnia.

³⁸Diagnoza sportu i rekreacji w Warszawie 2015-2019, <http://2030.um.warszawa.pl/wp-content/uploads/2020/06/DIAGNOZA-sport-i-rekreacja-w-Warszawie-2.06.2020.pdf>, dostęp: 16.07.2020.

Park „Bajka” w Błoniu k/Warszawy.

Został zaprojektowany w formie ogólnodostępnych wnętrz ogrodowych z otwartymi przestrzeniami trawiastymi porośniętymi specjalnie dobraną mieszanką traw odpornych na deptanie i interaktywnymi elementami wyposażenia. Program użytkowy parku został tak dobrany, aby zaspokajać potrzeby mieszkańców w różnym wieku w zakresie sportu i rekreacji. Centralnym punktem parku i jego największą atrakcją jest interaktywny plac wodny z suchymi fontannami, strumykiem i mostkiem. Park wyposażony jest ponadto w duże linarium wysokości do 4 m, zjazdy linowe, wielkie pagórki-„wieloryby” nadające temu miejscu charakterystyczny klimat, ciekawe budowle wiklinowe w kształcie kul i osady indiańskiej z totemem, tory do gry w boule, parkowe szachy w rozmiarze XXL, stoły do gry w tenisa stołowego, siłownię, wielkie przeskalowane leżaki, parkowe instrumenty muzyczne, zespoły krzywych zwierciadeł. Wszystko utrzymane w klimacie bajkowym. Przez cały teren parku przeprowadzono niskie murki ogrodowe służące jako siedziska i jednocześnie tor przeszkód dla najmłodszych. Park jest miejscem biwaków rodzinnych i imprez dla najmłodszych.³⁹ Strefy aktywności są wyraźnie rozdzielone, dzięki czemu uczestnicy nie przeszkadzają sobie nawzajem. W okolicach parku zlokalizowane jest także boisko do piłki nożnej oraz muszla koncertowa, w pobliżu powstaje także kryta pływalnia, dzięki czemu obiekt nabierze pełnego charakteru sportowo-rekreacyjnego.

Park Magiczna (Magiczny Park) – Dzielnica Białołęka m.st. Warszawa

Jest to pierwsze miejsce rekreacyjno-sportowe w południowo-wschodniej części Białołęki zbudowane na powierzchni 2,7 ha. Obiekt powstał po konsultacjach z mieszkańcami w 2012 roku, oni określili jego charakter i wyposażenie. Zbudowane zostały: bikepark i skatepark, boisko wielofunkcyjne, place zabaw dla dzieci w różnym wieku, siłownia plenerowa, stoły do gry w tenisa stołowego, ławeczki ze stolikami do gry w szachy, grille. Ustawiono w nim także stojaki dla rowerów, wytyczono alejki spacerowe oraz miejsce do piknikowania. Dodatkowo, z inicjatywy Stowarzyszenia Moja Białołęka i we współpracy

³⁹ <http://kepkaogrody.pl/projekty/park-bajka-w-bloniu>, dostęp: 20.07.2020.

z Muzeum Etnograficznym, zbudowano Zakątek Etnograficzny, w którym w przyszłości będą się odbywać warsztaty dla dzieci z okolicznych szkół na temat kultury i tradycji regionu Mazowsza.

„Zorientowana Warszawa”⁴⁰

Jest to program zachęcający do aktywności fizycznej poprzez bieganie, chodzenie (chodzenie z kijami Nordic walking) w poszukiwaniu punktów na mapie. Ta forma aktywności może być uprawiana zarówno indywidualnie, jak i może być propozycją dla rodzinnej aktywności i dla aktywności turystycznej. Projekt ma na celu stworzenie bazy specjalistycznych map wraz z grupami stałych punktów kontrolnych. W terenach zieleni, parkach i lasach miejskich, postawione zostałyby najbardziej tradycyjne punkty. Projekt zakłada utworzenie co najmniej jednego pola stałych punktów kontrolnych w każdej dzielnicy. Obecnie funkcjonują punkty na Żoliborzu: Park Kępa Potocka, Park Kaskada, Osiedle Potok, na Woli: Lasek na Kole, na Bielanach: Lasek Młocińskim oraz stworzono 5 map w Dzielnicy Wesoła. Baza ma posłużyć szkołom w prowadzeniu zajęć z biegu na orientację, nawigacji, wykorzystywania mapy, jako formy atrakcyjnych zajęć wychowania fizycznego. Daje także możliwość wspólnej rodzinnej aktywności w formie spacerów, wspólnego udziału w zawodach. Jest to także bardzo dobra forma aktywności dla seniorów w formie spacerów lub Nordic walkingu na orientację. Cały program w obecnej formie jest dostępny poprzez stronę internetową (<http://frpos.pl/zw/>), z której każdy z uczestników ma możliwość pobrania mapy lub poprzez aplikację MOBO mieć do niej dostęp na smartfonie. Podobny program funkcjonuje w Kopenhadze, a także w całej Danii. Gęsta sieć stałych tras umożliwi zarówno korzystanie z nich lokalnie jak i daje możliwości turystyki⁴¹.

Różnorodna oferta spędzania czasu wolnego w pobliżu miejsca zamieszkania będzie pomocna w podnoszeniu poziomu jakości życia i zaspokajania podstawowych potrzeb różnych grup mieszkańców w zakresie rozwoju duchowego i fizycznego. Aktywności fizyczne blisko domu będą pozytywnie wpływać na zdrowie fizyczne i psychiczne mieszkańców⁴².

⁴⁰ Patejko P., Patejko T., 2017: Projekt autorski Zorientowana Warszawa, Fundacja Rozwoju Polskiej Orientacji Sportowej.

⁴¹ <https://www.findveji.dk/>, dostęp: 15.06.2020

⁴² Strategia #Warszawa2030: <http://2030.um.warszawa.pl/wp-content/uploads/2018/06/Strategia-Warszawa2030-final.pdf>,

Podsumowanie

Rekomendacje i wnioski

1. Tworzenie ofert dzielnicowych spójnych z polityką miejską, a jednocześnie dopasowanych do zapotrzebowania mieszkańców danej dzielnicy uwzględniających dostępność do miejsc aktywności.
2. Prowadzenie kampanii promujących prozdrowotne korzyści z aktywności fizycznej oraz ukazujących możliwe formy prostych aktywności fizycznych.
3. Dostępność form aktywności fizycznej już dla najmłodszych mieszkańców m.st. Warszawy poprzez tworzenie zajęć kierowanych do rodziców z dziećmi oraz samych dzieci.
4. Stworzenie programu lojalnościowego w OSiRach dającego możliwości nagradzania mieszkańców, którzy rozpoczną przygodę z aktywnościami fizycznymi poprzez darmowe wejścia na obiekty czy zajęcia. Ujednolicenie karnetów wejść na obiekty OSiR (dobry przykład SCS „AKTYWNA WARSZAWA” posiadającego wspólny karnet na wszystkie obiekty).
5. Uruchomienie platformy (internetowej oraz aplikacji mobilnej) zawierającej ofertę aktywności fizycznych oraz dostępną infrastrukturę miejską jako działanie spójne z polityką cyfrowej transformacji Warszawy⁴³.
6. Stworzenie lub rozwijanie projektów wymienionych w niniejszym dokumencie.
7. Zwiększenie wsparcia dla projektów, których celem jest aktywizacja społeczeństwa (np. Aktywny Warszawiak) oraz rozwój wydarzeń sportowo-rekreacyjnych związanych z łatwymi do podjęcia aktywnościami fizycznymi.
8. Angażowanie animatorów i instruktorów w przestrzeniach miejskich: siłownie plenerowe, boiska, sale sportowe, do prowadzenia zajęć i aktywizowania społeczności lokalnej.
9. Rozwijanie form aktywności fizycznej osób z niepełnosprawnościami - projekty mające na celu zachęcenie tej grupy do rozpoczęcia aktywności fizycznej.

dostęp: 20.02.2020.

⁴³ Polityka cyfrowej transformacji m. st. Warszawy – projekt, <http://2030.um.warszawa.pl/wp-content/uploads/2019/10/Projekt-Polityki-cyfrowej-transformacji-Warszawy-publikacja-20191029.pdf>,
dostęp: 20.07.2020.



Opracowanie:



Akademicki Związek Sportowy Warszawa

Opracowanie graficzne na potrzeby niniejszego dokumentu przez AZS Warszawa

Materiały graficzne dostępne bez opłat

Załączniki

Załącznik nr 1. Charakterystyka dzielnic m. st. Warszawy pod kątem potencjału dla aktywności fizycznej

Lp.	Dzielnica	Wyjątkowość danej dzielnicy (wybrane obiekty, cechy wyróżniające)	Grupy odbiorców
1	Bemowo	<p>OSiR Bemowo (hala sportowa, kompleks boisk do piłki nożnej, pływalnia, sala fitness), sportowa infrastruktura uczelniana Wojskowej Akademii Technicznej, parki, Las Kampinoski, Aleja Sportów Miejskich, aktywni Seniorzy, aktywnie działający Dom Kultury oraz MAL</p>	<p>dzieci: bezpłatne zajęcia z elementami piłki siatkowej dla dzieci 4-6; zajęcia z tenisa stołowego (8-15 lat), siłownia (15-18 lat); zajęcia z elementami koszykówki, piłki nożnej i lekkoatletyki dla dzieci 7-13, gry i zabawy integracyjne, zajęcia sportowo rekreacyjne, warsztaty rekreacyjno-sensoryczne</p> <p>dorośli: joga, Nordic walking</p> <p>seniorzy: joga, Nordic walking; zajęcia prozdrowotne: Strong Senior, Zumba gold, fit & slide 50+ organizowane przez OSiR Bemowo</p> <p>kobiety: Latino Solo dla kobiet 50+ organizowane przez OSiR Bemowo; dla kobiet po mastektomii stowarzyszenie „Żonkil” prowadzi zajęcia typu coaching</p> <p>rodzice + dzieci: zajęcia z elementami siatkówki, koszykówki, piłki nożnej i lekkoatletyki dla dzieci 4-6lat wraz z rodzicami</p> <p>Organizowane wydarzenia: rodzinne biegi na orientację.</p> <p>niepełnosprawni: hipoterapia, warsztaty manualne Aleja Sportów Miejskich, terapia zajęciowa, Zumba.</p> <p>Organizacja wydarzenia olimpiada dla niepełnosprawnych.</p>
2	Białołęka	<p>Białołęcki Ośrodek Sportu (hala sportowa, boiska piłkarskie, siłownia, ścianka wspinaczkowa, lodowisko, kort tenisowy, bieżnia lekkoatletyczna, skocznia w dal, sala fitness, boisko do siatkówki plażowej) Boisko „Orlik”, Boisko „Syrenka”, Plaża przy Picassa, Kanał Żerański, Kajaki, Wioślarstwo, SUP, Lasy Choszczówka, parki</p>	<p>seniorzy: Grupa Taneczna „Przebudzenie”</p> <p>dla wszystkich: treningi biegowe, tenis stołowy, fitness, zdrowy kręgosłup, nauka pływania na SUP, pływanie, aerobik, aqua aerobik, tenis, siłownia, ścianka, treningi wioślarskie</p> <p>rodzice + dzieci: „Dziecko + Rodzic sportowe treningi z BOS”</p> <p>niepełnosprawni: koszykówka na wózkach, piłka siatkowa na siedząco</p>

Lp.	Dzielnica	Wyjątkowość danej dzielnicy (wybrane obiekty, cechy wyróżniające)	Grupy odbiorców
3	Bielany	<p>Centrum Sportowo-Rekreacyjne m.st. Warszawy w Dzielnicy Bielany (pływalnia, siłownia, sala fitness, hala sportowa, boks) Boisko „Orlik”, Boisko „Syrenka”, Sportowa Infrastruktura uczelniana AWF Warszawa, duże Kluby Sportowe: AZS AWF Warszawa, G-8 Bielany, Hutnik, TKKF Chomiczówka, dużo terenów zieleni: Las Bielański, Młociny - trasy biegówki, trasy na orientację, Park Trampolin</p>	<p>dzieci: zajęcia sportowe AWF młodsze Turbo akademia, UKS G8 Bielany; Bielańska liga siatkówki – dla liceum dorośli: Nordic walking, bieganie (30-40 osób) , joga (TKKF Chomiczówka), taekwondo, rugby, zapasy, koszykówka 3x3, tenis (program nauki), tenis stołowy, aerobik, joga w parku; fitness na Młocinach; Sobotni Poranny Bieg Bielański; cykl zajęć Bielańskie Sportowe Czwartki seniorzy: Senior starszy sprawniejszy, TKKF Chomiczówka, joga, aerobik, gimnastyka rekreacyjna, Nordic walking kobiety: Qigong niepełnosprawni: taekwondo, kickboxing</p>
4	Mokotów	<p>Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Mokotów (pływalnia, hala sportowa, boiska zewnętrzne, kąpielisko przy Jeziorku Czerniakowskim, bieżnia do skoków w dal), Boisko „Orlik” (dwa), Największa dzielnica pod względem ilości mieszkańców, zróżnicowana, Zielona Sadyba, Tor Łyżwiarski Stegny, pływalnia 50m, aquapark, ścieżki rowerowe</p>	<p>dzieci: Mokotowska Olimpiada Przedszkolaków, „Przedszkolaki na start” zajęcia dla dzieci jako dodatkowe godziny wychowania fizycznego; „ABC żeglarstwa dla dzieci”; Zumba dla dzieci; Festiwal Zumba fitness (dla wszystkich grup wiekowych), Turniej Piłkarski dla mokotowskich szkół ponadpodstawowych dorośli: joga, biegi, udostępnienie hali, seniorzy: zajęcia taneczno-ruchowe dla seniorów, Zumba Gold kobiety: Kurs samoobrony dla kobiet rodzice + dzieci: Family Challenge – wydarzenie sportowo rekreacyjne(m. in. rodzinny bieg na orientację) niepełnosprawni: rugby na wózkach</p>

Lp.	Dzielnica	Wyjątkowość danej dzielnicy (wybrane obiekty, cechy wyróżniające)	Grupy odbiorców
5	Ochota	<p>Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Ochota (pływalnia, hala sportowa, pływalnia odkryta, lodowisko/boisko, sala gimnastyczna, kort do squasha, ścianka wspinaczkowa) Boisko „Syrenka”, Park Szczęśliwicki, Pole Mokotowskie, Skwery, Stok Narciarski, sportowa infrastruktura uczelniana Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego (pływalnia, siłownia, salki do aerobiku i taneczne, pływalnia 50 m, 25 m, hala sportowa) i Uniwersytetu Warszawskiego (pływalnia, hala sportowa) , pływalnia odkryta</p>	<p>dzieci: przedszkolaki na rolkach; Program „Rusz się Warszawo po świętach” (lodowisko, pływalnie, siłownie, stok narciarski) dorośli: otwarte treningi dla mieszkańców (biegi, rolki, fitness: pilates, power training, Nordic walking, pływanie, gry umysłowe, sztuki walki, joga) seniorzy: gimnastyka rodzice + dzieci: Piknik – „Zdrowo rowerowo” (nauka jazdy na rowerze, ścianka wspinaczkowa)</p>
6	Praga Południe	<p>Ośrodek Sportu i Rekreacji Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy(stadion lekkoatletyczny, pływalnie (2), hale sportowe (2), bieżnia lekkoatletyczna, siłownia, ścianka wspinaczkowa, sale fitness, ricochet, kręgielnie), Boisko „Orlik”, Jezioro Kamionkowskie, Jezioro Balaton, parki, tory do bulle, Stadion Narodowy, Błonia Stadionu Narodowego, ścieżka rowerowa wzdłuż Wisły, plaża "Poniatówka", Rezerwat Olszynka Grochowska</p>	<p>dzieci: gry zespołowe zajęcia dla dorosłych i seniorów: realizowane przez organizacje pozarządowe rodzice + dzieci: „Wakacyjny piknik” – fitness dla dorosłych, konsultacje z trenerem; wioślarstwo, kajaki</p>

Lp.	Dzielnica	Wyjątkowość danej dzielnicy (wybrane obiekty, cechy wyróżniające)	Grupy odbiorców
7	Praga Północ	Dzielnicowy Ośrodek Sportu i Rekreacji Dzielnicy Praga-Północ m.st. Warszawy (boiska piłkarskie, pływalnia, hala sportowa, kręgielnia), Boisko „Orlik” (dwa), Boisko „Syrenka”, Park Praski: siłownia, Ogród Jordanowski, projekt: "Zamknięta Ząbkowska", plac asfaltowy za ul. Kijowską (aktywność lokalna), ZOO, aktywnie działający Dom Kultury Praga, ścieżka pieszo-rowerowa wzdłuż Wisły	DOSiR-Zumba , otwarte orliki, piłka nożna dla dorosłych i dzieci, siłownia, zajęcia sportowo-rekreacyjne, gry i zabawy dla dzieci, gimnastyka dla seniora, zajęcia na "Orliku" seniorzy: aktywny senior: aqua-senior, siłownia, gimnastyka
8	Rembertów	Boisko „Syrenka” Niska zabudowa, dużo terenów zielonych: lasy. Dobra infrastruktura szkolnych obiektów zewnętrznych.	dzieci/młodzież: Zajęcia z piłki siatkowej z instruktorem; Sekcje akademickie – zajęcia na Akademii Sztuki Wojennej m.in. (Badminton, Szermierka i inne); judo-zajęcia w przedszkolu dorośli: Zajęcia z piłki siatkowej z instruktorem, Joga: na sali, w plenerze, ćwiczenia wzmacniające – zdrowy kręgosłup treningi biegowe, trening funkcjonalny, zajęcia TRX Sporty walki (boks, judo) seniorzy: zajęcia w wodzie kobiety: samoobrona niepełnosprawni: zajęcia na pływalni
9	Śródmieście	Ośrodek Sportu i Rekreacji Dzielnicy Śródmieście , (pływalnia, hala sportowa), Plaża na Płycie Desantu , Bulwary Wiślane, dużo seniorów, dużo parków m.in.: Park Agrykola (stadion LA), Jutrzenka (skatepark), Pałac Młodzieży, Stadion Legii, Stadion Polonii,	dzieci: gry i zabawy, pływanie; "Od zabawy do sportu" dorośli: otwarte zajęcia m. in. ze street workoutu i tenisa stołowego, seniorzy: "Senior starszy, sprawniejszy", aktywny senior: aqua senior, siłownia, gimnastyka (Aktywna Warszawa), „Śródmieście Przyjazne Seniorom" wioślarstwo, Kajaki, Kajak Polo

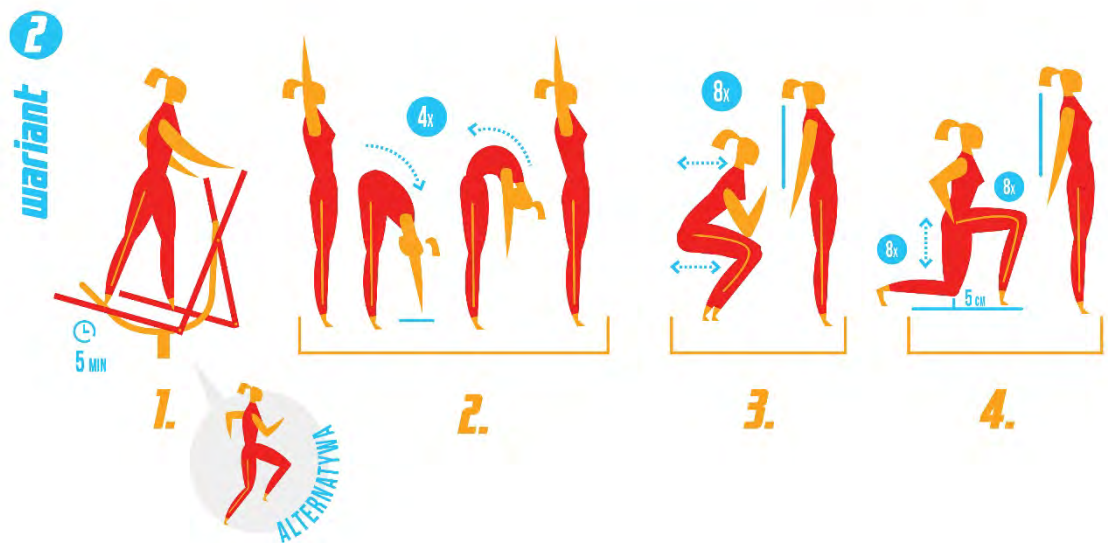
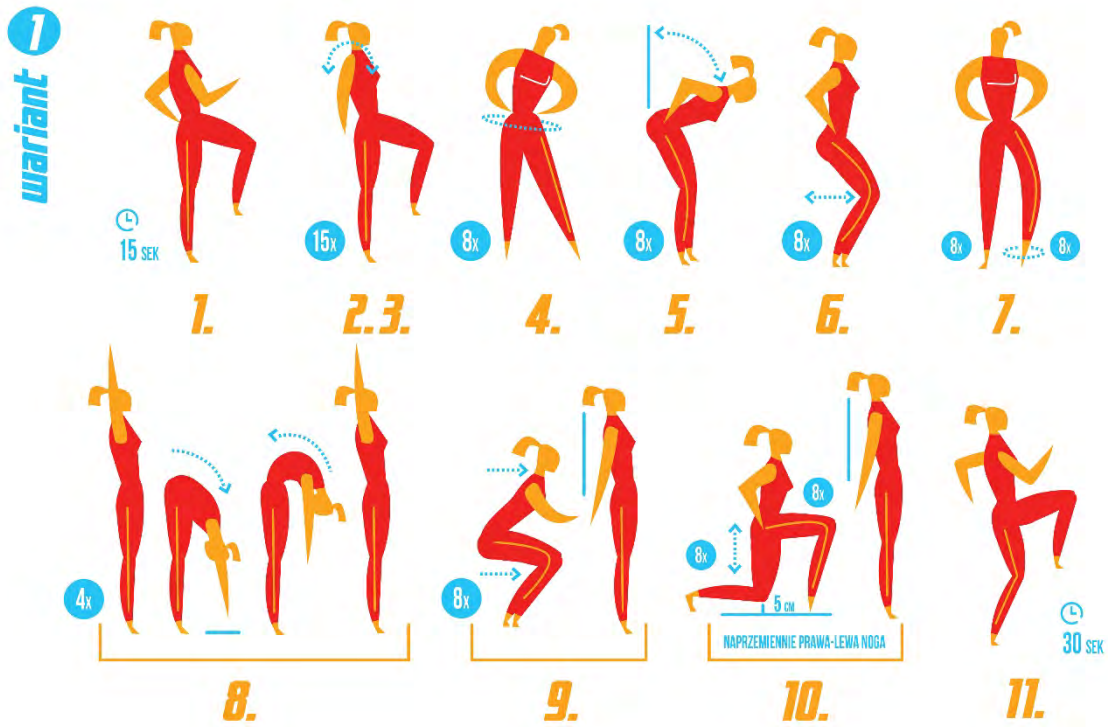
Lp.	Dzielnica	Wyjątkowość danej dzielnicy (wybrane obiekty, cechy wyróżniające)	Grupy odbiorców
10	Targówek	Ośrodek Sportu i Rekreacji Dzielnicy m.st. Warszawy w Dzielnicy Targówek (stadion lekkoatletyczny, pływalnia, lodowisko, siłownia, sala gimnastyczna, hala sportowa, boisko piłkarskie, hala piłkarska), Boisko „Orlik”, Boisko „Syrenka”, Las Bródnowski, Park Wiecha, Park Bródnowski, J. Bardowskiego, zróżnicowana zabudowa, współpraca ze Spółdzielniami, Aktywne Domy Kultury, Stadion LA	dzieci: w klasach 1-3 testy sprawnościowe dorośli: Nordic walking, Zumba, Zajęcia biegowe – treningi biegowe – Las Bródnowski, Stadion OSiR Targówek, w zimie sala gimnastyczna; seniorzy: gimnastyka – prowadzona w Parku Bródnowskim: Zdrowy kręgosłup; Stretching dla seniora: 60+ rodzice + dzieci: zajęcia dla mam i dla dzieci; Fit tata, Fit mama – zajęcia dla mam z dziećmi Gimnastyka artystyczna – zajęcia ogólnorozwojowe; balet
11	Ursus	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Ursus (pływalnie (2), sala fitness, sala aerobowa, korty tenisowe, kort do squasha, bieżnia lekkoatletyczna, boiska piłkarskie), Boisko „Orlik”, dużo placów zabaw, plac zabaw dla dorosłych, dobra infrastruktura sportowa przy szkołach, dwa bezpłatne lodowiska w zimie	dzieci/młodzież: Warszawska Olimpiada Młodzieży; OSiR (balet, pływanie, karate KYOKUSHIN) dorośli: Nordic walking, badminton, "otwarte obiekty sportowe"- zajęcia sportowe, treningi biegowe, zajęcia sportowo-rekreacyjne, Tai Chi seniorzy: pilates, gimnastyka ogólnousprawniająca, OSiR (Program „Senior – Starszy, Sprawniejszy”; Aqua Senior) kobiety: samoobrona

Lp.	Dzielnica	Wyjątkowość danej dzielnicy (wybrane obiekty, cechy wyróżniające)	Grupy odbiorców
12	Ursynów	<p>Ursynowskie Centrum Sportu i Rekreacji (sala fitness, siłownia, pływalnie, sale do tenisa stołowego, hale sportowe), Boisko „Orlik”, ścieżki rowerowe, parki, Las Kabacki, infrastruktura uczelniana Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego (hale sportowe, pływalnia), zróżnicowana oferta sportowo-rekreacyjna, dużo przestrzeni zielonych między blokami, Park Kultury w Powsinie (pływalnia odkryta, boiska zewnętrzne, korty, kręgielnia, place zabaw, minigolf)</p>	<p>dzieci: Program "Od Zabawy Do Sportu", zajęcia piłkarskie na Orliku; "Sportowe przedszkole" - program dodatkowych zajęć ruchowych dla 5-latków, szermierka seniorzy: zajęcia taneczne, Nordic walking, zajęcia ruchowe 55+ , capoeira z elementami gimnastyki, fitness 45+ kobiety: treningi biegowe dla kobiet - Women's Run niepełnosprawni: ćwiczenia usprawniające, korekcyjne (przy wadach postawy), równoważne, koordynacji ruchowej; działa Integracyjne Stowarzyszenie Rehabilitacyjno-Sportowe "Culani"</p>
13	Wawer	<p>Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Wawer (pływalnia, sala fitness, skatepark, lodowisko, kort do squasha, siłownia), Boisko „Syrenka”, Niska zabudowa, rozległa dzielnica, plaża, lasy</p>	<p>dzieci: Otwarte zajęcia ze sportów walki dla dzieci pod hasłem „Sportowa Niedziela” doroshi: płatne zajęcia ze squasha oraz fitness organizowane przez OSiR; „Otwarte sale” w soboty seniorzy: otwarte zajęcia ze sportów walki dla seniorów pod hasłem „Sportowa Niedziela” kobiety: „Dbamy o mamy” w ramach promocji aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia OSiR Wawer przygotował ofertę zajęć fitness dla kobiet w ciąży rodzice + dzieci: otwarte zajęcia ze sportów walki dla rodzin z dziećmi pod hasłem „Sportowa Niedziela” niepełnosprawni: rehabilitacja na pływalni OSiR</p>

Lp.	Dzielnica	Wyjątkowość danej dzielnicy (wybrane obiekty, cechy wyróżniające)	Grupy odbiorców
14	Wesoła	Rolkostrada, trasy narciarstwa biegowego, trasy do orientacji lasy: m.in. Las Sobieskiego	dzieci: otwarte zajęcia sportowe i rekreacyjne dla mieszkańców, lodowisko, dorośli: otwarte zajęcia sportowe i rekreacyjne dla mieszkańców seniorzy: otwarte zajęcia sportowe i rekreacyjne dla mieszkańców; wejścia na pływalnię, ćwiczenia ogólne na sali, Nordic walking, zdrowy kręgosłup, joga niepełnosprawni: judo
15	Wilanów	Centrum Sportu Wilanów (baseny (2), hale sportowe (3), boiska, sala do tenisa stołowego, ricochet, sala gimnastyczna, sala baletowa), Boisko „Orlik” (dwa), Trasy rowerowe m.in. do Parku Kultury Powsin, Miejsce spotkań przy Ratuszu, plaża Wilanów, Dom Kultury, Rzeka, Staw,	dzieci: piłka ręczna, siatkówka, Zumba 15+ dorośli: ZUMBA seniorzy: zajęcia „zdrowy kręgosłup” i basen kobiety: Nordic walking rodzice + dzieci: piłka siatkowa; zajęcia z animatorem na orlikach (dla wszystkich)
16	Włochy	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Włochy (hala sportowa, pływalnia), zróżnicowana zabudowa: niska ale także bloki na Okęciu, parki, park im. M. Kotańskiego, Fort Włochy	dorośli i seniorzy: 9 programów: gimnastyka dla seniora, aqua fitness, „zdrowy kręgosłup”, Nordic walking, yoga, pilates
17	Wola	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Wola (pływalnie (3), hale sportowe (2), siłownie, sale fitness, kort do squasha, ścianka wspinaczkowa), Boisko „Syrenka”, Park Szymańskiego, Ośrodek Moczydło, pływalnia odkryta, Las na Kole (stała trasa na orientację)	dzieci: impreza powitanie wiosny na sportowo, zabawy sportowe; basen i zajęcia na hali (gry zespołowe) dorośli: biegi dla dzieci i dorosłych; AKTYWNA WARSZAWA organizuje zajęcia ruchowe dostosowane do potrzeb i możliwości osób różnych grup wiekowych seniorzy: bezpłatne ćwiczenia dla seniorów „Żeby nie zardzewieć” kobiety: zajęcia dla mam (OSiR); Program Women’s Run rodzice + dzieci: biegi i pikniki rodzinne niepełnosprawni: piknik integracyjny z zawodami sportowymi

Lp.	Dzielnica	Wyjątkowość danej dzielnicy (wybrane obiekty, cechy wyróżniające)	Grupy odbiorców
18	Żoliborz	<p>Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Żoliborz (pływalnia, sala fitness, siłownia, boiska piłkarskie, skatepark, lodowisko, siłownia plenerowa, korty, boisko do badmintonu), zielona dzielnica, trasy stałe do orientacji: Park Kaskada, Kępa Potocka</p>	<p>dzieci: judo, otwarte sale (gry zespołowe, Zumba, strzelectwo sportowe, jazda na rolkach i wrotkach, siłownia, zajęcia ogólnokondycyjne z elementami sportów walki) dorośli: gry zespołowe, siłownia, strzelectwo sportowe, Zumba, tango argentyńskie, zajęcia ogólnokondycyjne z elementami sportów walki, jazda na rolkach i wrotkach seniorzy: gimnastyka usprawniająca, tenis stołowy niepełnosprawni: hipoterapia, Zumba Gold</p>

Rozgrzewka:



Rozgrzewka

Wariant I

Ćwiczenie 1. Spokojny marsz w miejscu: ok. 15 sekund.

Ćwiczenie 2. Do marszu w miejscu dodaj krążenie ramion w tył: 16 powtórzeń.

Ćwiczenie 3. Maszerując w miejscu zmień krążenie ramion w tył na krążenie ramion w przód: 16 powtórzeń.

Ćwiczenie 4. Stań w rozkroku na szerokość Twoich barków i zacznij krążyć biodrami w prawą stronę: 8 razy, następnie zmień krążenie bioder w lewą stronę: 8 razy.

Ćwiczenie 5. Zwęż rozkrok na szerokość bioder, ustaw stopy równoległe do siebie i zacznij robić opady tułowia w przód, plecy proste, zgięcie odbywa się w biodrach (pasie), nogi w kolanach są lekko ugięte. Powinieneś poczuć lekkie rozciąganie z tyłu uda: 8 powtórzeń.

Ćwiczenie 6. Stopy ustawione są na szerokość bioder, pięta przylega do podłoża i uginasz nogi w kolanach wypychając rzepkę w kierunku drugiego palca u stopy: 8 powtórzeń.

Ćwiczenie 7. Krążenie stopami prawa stopa: 8 powtórzeń; lewa stopa 8 powtórzeń.

Ćwiczenie 8. Rolowanie kręgosłupa: stań wyprostowanym, stopy na szerokość bioder, nogi w kolanach lekko ugięte. Wyciągnij ręce nad głowę i zacznij rolowanie kręgosłupa kręg po kręgu zaczynając od kierowania brody w stronę mostka, jak dojdiesz rękami do stóp, odwijaj kręg po kręgu w górę: 4 powtórzenia.

Ćwiczenie 9. Przysiad: ustaw stopy na szerokość bioder i wykonaj przysiad. Ruch zaczynasz od zgięcia w biodrach wypychając pośladki do tyłu, a następnie uginasz nogi w kolanach. Wyobraź sobie, że siadasz na krzesło: 8 powtórzeń.

Ćwiczenie 10. Przysiad wykroczy w tył: stopy ustawione na szerokość bioder, odstaw prawą nogę do tyłu, pięta tej nogi jest w powietrzu, następnie zejdź w dół, tak jakbyś chciał uklęknąć, ale kolano zostaje ok. 5 cm nad ziemią, tułów jest lekko pochylony do przodu. Wróć do góry i ustaw stopę do pozycji początkowej. Następnie powtórz to samo drugą nogą: 8 powtórzeń na stronę.

Ćwiczenie 11. Szybszy marsz w miejscu lub bieg w miejscu: około 30 sekund.

Wariant II

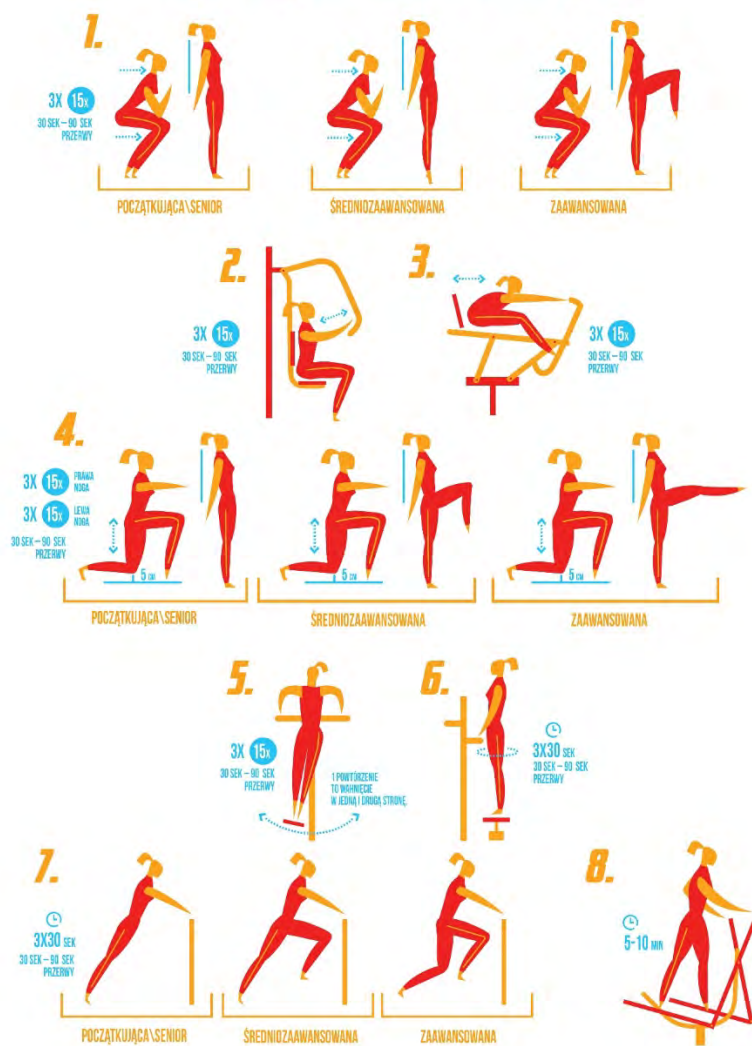
Ćwiczenie 1. Skorzystaj z dostępnego orbitera na siłowni plenerowej lub pobiegaj dokoła siłowni: popracuj ok. 5 minut.

Ćwiczenie 2. Rolowanie kręgosłupa: stań wyprostowanym, stopy na szerokość bioder, nogi w kolanach lekko ugięte. Wyciągnij ręce nad głowę i zacznij rolowanie kręgosłupa kręg po kręgu zaczynając od kierowania brody w stronę mostka, jak dojdiesz rękami do stóp odwijaj kręg po kręgu w górę: 4 powtórzenia.

Ćwiczenie 3. Przysiad: ustaw stopy na szerokość bioder. Ruch zaczynasz od zgięcia w biodrach wypychając pośladki do tyłu, a następnie uginasz nogi w kolanach. Wyobraź sobie, że siadasz na krzesło: 8 powtórzeń.

Ćwiczenie 4. Przysiad wykroczny w tył: stopy ustawione na szerokość bioder, odstaw prawą nogę do tyłu, pięta tej nogi jest w powietrzu, następnie zejź w dół, tak jakbyś chciał uklęknąć, ale kolano zostaje ok 5 cm nad ziemią, tułów jest lekko pochylony do przodu. Wróć do góry i ustaw stopę do pozycji początkowej. Następnie powtórz to samo na drugą nogę. Wykonaj po 8 raz na stronę.

Część główna treningu:



Część główna treningu

Ćwiczenie 1. Przysiad z ugięciem ramion w stawie łokciowym: siadając w dół uginasz ramiona w stawie łokciowym, a wstając prostujesz: 3 serie po 12 powtórzeń.

Przerwa między seriami od 30 sekund do 1,5 minuty. Czas przerwy możesz dostosować do swojego samopoczucia, wydłużać ją lub skracając.

Senior: Ustaw stopy na szerokość bioder, ruch zacznij od zgięcia w biodrach wypychając pośladki w tył, a następnie uginaj kolana. Wyobraź sobie, że siadasz na krześle, a następnie z niego wstajesz prostując ciało. Przy wykonywaniu ruchu możesz przytrzymać się maszyny. Siadając w dół robimy wdech, wstając robimy wydech.

Osoby początkujące: ustaw stopy na szerokość bioder, ruch zacznij od zgięcia w biodrach wypychając pośladki w tył, a następnie uginaj kolana. Wyobraź sobie, że siadasz na krzesło, a następnie z niego wstajesz prostując ciało. Siadając w dół uginasz ramiona w stawie łokciowym, a wstając prostujesz w górę. Wdech wykonujesz w momencie zejścia w dół, a wydech w momencie wyjścia w górę dopinając pośladki i brzuch.

Osoby średnio zaawansowane: przysiad ze wspięciem na palce: opis pozycji wyjściowej jak u osoby początkującej. Ruch kończysz wyjściem w górę ze wspięciem na palce.

Osoby zaawansowane: przysiad z uniesieniem ugiętej nogi w kolanie raz prawa raz lewa: opis pozycji wyjściowej jak u osoby początkującej. Ruch kończysz z wyjściem w górę z uniesieniem nogi ugiętej w kolanie do wysokości bioder raz prawa noga raz lewa.

Ćwiczenie 2. Wyciskacz: wyciskanie ciężaru ciała na maszynie: 3 serie po 15 powtórzeń. Przerwa pomiędzy seriami od 30 sekund do 1,5 minuty. Czas przerwy możesz dostosować do swojego samopoczucia, wydłużać ją lub skracać.

Ćwiczenie 3. Wioślarz: wiosłowanie na maszynie: 3 serie po 15 powtórzeń. Przerwa pomiędzy seriami od 30 sekund do 1,5 minuty. Czas przerwy możesz dostosować do swojego samopoczucia, wydłużać ją lub skracać.

Ćwiczenie 4. Przysiad wykroczny w tył z uniesieniem prostych ramion w przód do wysokości barków: 3 serie po 15 powtórzeń na każdą nogę. Jedna seria to najpierw noga prawa 15 razy, następnie noga lewa 15 razy. Przerwa pomiędzy seriami od 30 sekund do 1,5 minuty. Czas przerwy możesz dostosować do swojego samopoczucia, wydłużać ją lub skracać.

Senior: Stopy ustawione na szerokość bioder równoległe do siebie. Ramiona wzdłuż ciała. Odstawiasz prawą nogę w tył, pięta uniesiona w górę. Schodząc w dół wyobraź sobie, że chcesz uklęknąć, lecz kolano zostaje nad ziemią ok 5 cm. Możesz przytrzymać się maszyny. Idąc w dół robisz wdech idąc do góry robisz wydech.

Osoby początkujące: Stopy ustawione na szerokość bioder równoległe do siebie. Ramiona wzdłuż ciała. Odstawiasz prawą nogę w tył, pięta uniesiona w górę. Schodząc w dół wyobraź sobie, że chcesz uklęknąć, lecz kolano zostaje nad ziemią ok 5 cm, podnosisz ramiona przed siebie do wysokości barków. Idąc do góry ramiona wracają wzdłuż ciała, a stopa wraca do pozycji początkowej. Idąc w dół wykonujesz wdech wracając robisz wydech: 15 powtórzeń na prawą nogę, a następnie 15 powtórzeń na nogę lewą.

Osoby średnio – zaawansowane: Przysiad wykroczy w tył z uniesieniem ramion w przód do wysokości barków oraz w fazie powrotu z uniesieniem kolana w górę. Pozycja wyjściowa jak w przypadku osoby początkującej. W fazie powrotu unosisz kolano w górę, po ostatnim powtórzeniu odstawiasz stopę do pozycji początkowej. W momencie wykonywania powtórzeń noga pracuje góra i tył.

Osoby zaawansowane: Przysiad wykroczy w tył z uniesieniem ramion w przód do wysokości barków, w fazie powrotu z uniesieniem kolana w górę i wyprostowania nogi w kolanie tzw. kopnięcie.

Ćwiczenie 5. Wahadło boczne – maszyna: wykonaj 3 serie po 15 powtórzeń. Jedno powtórzenie to wahnięcie w prawo i w lewo. Przerwa pomiędzy seriami od 30 sekund do 1,5 minuty. Czas przerwy możesz dostosować do swojego samopoczucia, wydłużać ją lub skracać.

Ćwiczenie 6. Twister – maszyna: 3 serie po 30 sekund. Przerwa pomiędzy seriami od 30 sekund do 1,5 minuty. Czas przerwy możesz dostosować do swojego samopoczucia, wydłużać ją lub skracać.

Ćwiczenie 7 Podpór przodem – 3 serie po 30 sekund przy zachowaniu prawidłowej techniki. Przerwa pomiędzy seriami od 30 sekund do 1,5 minuty. Czas przerwy możesz dostosować do swojego samopoczucia, wydłużać ją lub skracać.

Osoby początkujące i senior: Podpór przodem w oparciu o maszynę. Ręce ustaw na szerokość barków tak, aby były one pod barkami. Pochyl swoje ciało pod kątem ok 45 stopni do podłoża, będąc opartym na palcach, pięty uniesione w górze. Twoje ciało tworzy jedną linię, głowa jest w przedłużeniu kręgosłupa. Napinasz brzuch i pośladki. Swobodnie oddychasz.

Osoby średnio – zaawansowane: Podpór przodem w oparciu o maszynę ze wznoszeniem kolana raz prawego, raz lewego. Ustawienie jak u osoby początkującej. Dodajesz wolny ruch kolan w kierunku klatki piersiowej.

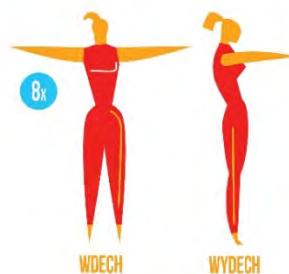
Osoby zaawansowane: Podpór przodem w oparciu o maszynę ze wznoszeniem kolana raz lewego raz prawego w biegu tzw. bieg górski. Ustawienie jak u osoby początkującej. Dodajesz szybszy ruch kolan w kierunku klatki piersiowej, tak jakbyś biegł.

Ćwiczenie 8 Wahadło lub orbitrek: czas pracy 5 - 10 minut.

Część wyciszająca:



1.



2.



3.



4.



5.



6.

Część wyciszająca – cool down/stretching/rozciąganie

Ćwiczenie 1. Wdech i wydech. Stań w rozkroku na szerokość barków – wykonaj 4 wdechy i wydechy z uniesieniem ramion w górę bokiem przy wdechu i opuszczenie ich przy wydechu.

Ćwiczenie 2. Otwarcia klatki piersiowej: 8 powtórzeń. Ramiona otwierasz do boku na wysokości barków wdech i wracasz wydech. Wyobraź sobie, że chcesz rozciągnąć gumę.

Ćwiczenie 3. Kocie grzbiety w oparciu o uda: stopy na szerokość bioder, ręce oprzyj na udach tak, aby kciuk był skierowany do środka uda a reszta palców na zewnątrz. Pochyl się w biodrach, barki oddalone od uszu. Wykonaj 8 razy wypchnięcie kręgosłupa tzw. kocie grzbiety i wciągnięcia.

Ćwiczenie 4. Opad tułowia w przód: stań w szerszym rozkroku, nogi w kolanach lekko ugięte. Wykonujesz opad tułowia w przód, plecy są proste, zgięcie odbywa się w stawie biodrowym, schodzisz do momentu, w którym poczujesz pierwsze ciągnięcie z tyłu uda. Zatrzymujesz na kilka sekund i wracasz: 8 powtórzeń.

Ćwiczenie 5. Przyciągnięcie pięty do pośladka - rozciągnięcie przodu uda: stań na szerokość bioder, złap stopę prawą za środek i przyciągaj piętę w kierunku pośladka. Złap równowagę i utrzymaj pozycję ok. 15 – 30 sekund. Powtórz na drugą nogę.

Ćwiczenie 6. Spokojny marsz ok. 1 minut.

Załącznik nr 2. Opracował: Piotr Końko, Trener fitness, Trener przygotowania motorycznego

Zarys scenariuszy przyszłości

„Program sportowo blisko domu do 2025 roku”

W programie wprowadzono podstawowe elementy metody foresight, służącej do przewidywania w warunkach niepewności. Jej zadaniem jest zarysowanie alternatywnych scenariuszy przyszłości, a także zaplanowanie środków zaradczych.

Metoda ta wyróżnia się nastawieniem na praktyczne zastosowanie stworzonych scenariuszy: „Foresight to nie tyle zwyczajna odpowiedź na pytanie jak będzie tylko raczej odpowiedź na pytanie jak będzie i co robić? – czyli strategiczne planowanie przyszłych działań w oparciu o już widoczne trendy. Można powiedzieć, że foresight to planowanie przyszłości.”¹.

W prognozowaniu z wykorzystaniem metody foresight ważne jest uznanie, że nie istnieje jeden scenariusz przyszłości, lecz wiele jej wariantów, które mogą wystąpić w zależności od rozwoju wielu czynników. W związku z tym w programie ważne są nie tylko zaplanowane na etapie jego opracowania projekty, ale też założone cele, które będą pozwalały sprawnie kształtować zmienną i niestabilną rzeczywistość. Czynniki niepewności, które w największym stopniu będą na nią wpływać w trakcie programu zdaniem grup roboczych i innych ekspertów można połączyć w dwie grupy.

Pierwsza to sytuacja gospodarcza (przebieg kryzysu gospodarczego, sytuacja na rynku pracy, zasobność finansowa samorządu i mieszkańców, dostęp do źródeł finansowania zewnętrznego, wsparcie ze strony rządu centralnego, sytuacja demograficzna miasta). Druga grupa czynników to warunki do uprawiania aktywności fizycznej. Znajduje się w niej sytuacja epidemiczna, zmiana klimatu, jakość powietrza, rozwój innych form spędzania czasu, dostęp do infrastruktury sportowo-rekreacyjnej w przestrzeni miejskiej.

¹ Lewicki G., Powrót do przyszłości. Neomiedievalizm, globalizacja, miasta, Miasta w nowym średniowieczu, Foresight społeczny Wrocław 2036/56, Projekt Europejskiej Stolicy Kultury Wrocław 2016, s. 10.

Samorząd ma ograniczone możliwości wpływu na wiele z tych zjawisk, więc musi być przygotowany na różne warianty rozwoju sytuacji.

Scenariusze pokazują, że przyszłość nie jest jednoznaczna i zależy od wielu czynników. Podstawą poniższych prognoz były warsztaty grup roboczych odbywające się na etapie tworzenia założeń programu, podczas których były stosowane elementy metody foresight². Inne źródła informacji to analiza stanowisk eksperckich dotyczących aktywności fizycznej w Warszawie.

Główne czynniki niepewności

Czynniki niepewności to procesy i zdarzenia, których nie da się jednoznacznie przewidzieć z perspektywy czasu tworzenia programu. Mogą mieć silny wpływ na ścieżkę realizacji celów programu lub szerzej – na przyszłość Warszawy i Polski. W trakcie prac nad programem sformułowano kilkanaście głównych czynników niepewności, które dla przejrzystości przedstawiono w dwóch grupach.

- 1. Sytuacja gospodarcza.** Zebrane są w niej czynniki warunkujące możliwości samorządu Warszawy w zakresie kształtowania oferty aktywności fizycznej. Czynniki w tej grupie to: przebieg kryzysu gospodarczego i sytuacja na rynku pracy, zasobność finansowa samorządu Warszawy, dostęp do środków unijnych i innych źródeł finansowania zewnętrznego, wsparcie ze strony rządu centralnego, sytuacja demograficzna miasta.
- 2. Warunki do uprawiania aktywności fizycznej.** W tej grupie znajdują się: sytuacja epidemiczna, zmiana klimatu, jakość powietrza, rozwój innych form spędzania czasu, dostęp do infrastruktury sportowo-rekreacyjnej w przestrzeni miejskiej.

Najważniejszym wspólnym elementem scenariuszy jest założenie, że samorząd Warszawy jest zdecydowany wykazać pełną determinację dla utrzymania dostępności oferty aktywności fizycznej, niezależnie od warunków epidemicznych, sytuacji gospodarczej i warunków środowiska naturalnego.

² Warsztat II: AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA MIESZKAŃCÓW LOKALNIE PERSPEKTYWA DZIELNIC, Biuro Sportu i Rekreacji Urzędu m.st. Warszawy.

Scenariusz bazowy

Silna Warszawa

Na potrzeby programu założono jeden scenariusz bazowy. To na nim opierają się cele i działania omówione szczegółowo w programie. Zgodnie z treścią programu, kształt scenariusza bazowego zakłada wyjście z kryzysu gospodarczego w ciągu dwóch lat, stopniową poprawę jakości powietrza oraz konieczność dostosowania się w trakcie programu do trudnych, sezonowych zjawisk pogodowych: wyspy ciepła, deszczy nawalnych i braku śniegu zimą.

- Warunki środowiska naturalnego utrudniają podejmowanie aktywności fizycznej: przede wszystkim skwar i deszcze nawalne latem oraz brak śniegu zimą. Jakość powietrza zimą ulega stopniowej poprawie w trakcie obowiązywania programu.
- Trudna sytuacja gospodarcza i zwiększone problemy finansowe miasta powodowane m.in. skutkami pandemii nasilają się w latach 2021 – 2022 r. Mając na względzie planowane od 2022 roku zmiany w krajowym systemie podatkowym skutkujące znacznym uszczupleniem dochodów w sektorze jednostek samorządu terytorialnego – należy spodziewać się dalszego pogorszenia kondycji finansowej m.st. Warszawy.
- W pierwszych dwóch latach programu następuje koncentracja na rozwoju oferty zajęć zgodnie z katalogiem aktywności fizycznej blisko domu.
- W zakresie inwestycji następuje koncentracja na zadaniach własnych oraz wsparciu aktywności fizycznej blisko domu poprzez konsultowanie projektów inwestycyjnych realizowanych w innych obszarach budżetowych dotyczących przestrzeni publicznych, terenów zieleni, obiektów edukacyjnych, transportu i drogownictwa.
- Aktywne poszukiwanie źródeł finansowania zewnętrznego i wzmocnienie roli Partnerstwa Publiczno-Prywatnego w projektach rozwijających aktywność fizyczną wspierają budżet miasta.
- Podejmowane są działania na rzecz udostępnienia platformy cyfrowej z pełną ofertą aktywności fizycznej na terenie Warszawy.
- Realizowane są badania aktywności fizycznej mieszkańców zgodnie z kwestionariuszem IPAQ.

Scenariusze alternatywne

Przedstawione poniżej scenariusze alternatywne uzupełnione są zarysem działań podejmowanych w każdym zestawieniu czynników niepewności. Jeśli jednak któryś z opisanych poniżej szkicowo scenariuszy się spełni, powinny one zostać dogłębnie rozwinięte, a zakres działań prowadzonych w programie dostosowany do kształtu zaistniałej rzeczywistości.

Scenariusz 1: Zwinna Warszawa

Układ czynników: niekorzystna sytuacja gospodarcza, korzystne warunki dla aktywności.

- Pomimo relatywnie łagodnego przebiegu kryzysu gospodarczego, rząd kontynuuje politykę, w efekcie której wzrasta obciążenie finansowe samorządów. Możliwości samorządu pozwalają wyłącznie na utrzymanie istniejących obiektów sportowych i wydatków na zajęcia. Dostęp do finansowania unijnego zostaje utrudniony przez zmiany związane z podziałem województwa mazowieckiego.
- Udaje się ograniczyć działanie wirusa i uniknąć ponownego zamknięcia gospodarki. Dzięki szybkiemu zakończeniu kryzysu finansowego, bezrobocie szybko spada.
- Wzrost aktywności fizycznej mieszkańców zamienia się w modę na ruch. Wzrost liczby rowerzystów jest zjawiskiem trwałym.
- Problem smogu został zauważalnie ograniczony. Głównym zmartwieniem są wysokie temperatury w okresie letnim i brak typowej zimy ograniczający aktywności sezonowe.

Główne rekomendacje w odniesieniu do celów programu

- Rozwój oferty aktywności fizycznej
 - Koncentracja na działaniach administracyjnych ułatwiających organizację oferty aktywności fizycznej blisko domu organizacjom pozarządowym i firmom. Dążenie do maksymalnego wykorzystania istniejących zasobów miasta na potrzeby aktywności fizycznej, na przykład umożliwienie wykorzystania bazy szkolnej do późnych godzin wieczornych, organizacja warunków do prowadzenia zajęć na terenach zieleni. Rozwój oferty we wszelkich przestrzeniach zadaszonych, o mniejszym ryzyku niekorzystnego wpływu warunków pogodowych na zdrowie osób aktywnych.
 - Podnoszenie jakości oferty w zakresie zdrowego trybu życia przez szkolenia dla kadr i rozwój programu wolontariatu. Dokładne analizy popularności poszczególnych zajęć, duża liczba projektów pilotażowych.

- Większe otwarcie inicjatyw miejskich na sponsoring firm prywatnych oraz częściową odpłatność oferty, z wyłączeniem grup osób gorzej sytuowanych finansowo.
- Rozwój infrastruktury
 - Wprowadzanie w dużej skali niedrogich rozwiązań: zmiany organizacji ruchu i innych zabiegów ułatwiających nowe wykorzystanie przestrzeni.
 - Bardzo uważny nadzór wszystkich prowadzonych przez miasto inwestycji, aby możliwie duża część budżetu inwestycyjnego miasta służyła rozwojowi warunków dla aktywności fizycznej mieszkańców.
 - Poszukiwanie nowych źródeł finansowania inwestycji: partnerstwo publiczno-prywatne, kontrolowane zadłużenie miasta przeznaczone na inwestycje wspierające aktywność fizyczną blisko domu o dużym potencjale oddziaływania na aktywność mieszkańców.
- Informowanie o ofercie aktywności fizycznej i jej promocja
 - Opracowanie spójnego języka graficznego podnoszącego atrakcyjność oferty miejskiej wraz ze sposobem wykorzystania go przez wszystkie jednostki miasta.
 - Rozwój miejskiej infrastruktury informatycznej poprzez wsparcie realizacji projektów tworzonych przez organizacje pozarządowe wykorzystujących dane udostępniane przez Urząd m.st. Warszawy.

Scenariusz 2: Warszawska czerwona strefa

Układ czynników: niekorzystna sytuacja gospodarcza, niekorzystne warunki dla aktywności.

- Zgodnie z pesymistycznymi prognozami naukowców, koronawirus zmutował, a szczepionki okazały się nieskuteczne. Aby uniknąć liczby ofiar porównywalnej z konfliktem zbrojnym, rząd dokonuje w okresach zimowych zamrożenia gospodarki. Doprowadza to do załamania finansów publicznych i drastycznego wzrostu bezrobocia. Nasila się odpływ zamożnych mieszkańców z Warszawy, co dodatkowo obniża bazę podatkową miasta, uszczuplaną też przez szybko rosnącą inflację.
- Problem smogu wzrasta ze względu na obniżenie zasobności mieszkańców Warszawy i Mazowsza, którzy wykorzystują do ogrzewania coraz tańsze surowce energetyczne. Miejskie programy pomocowe wymiany pieców do ogrzewania zostają wstrzymane.
- Sprawdziły się przewidywania dotyczące przyspieszenia zmian klimatycznych. Liczba upalnych dni w Warszawie rośnie w tak szybkim tempie, że w ciągu miesięcy letnich aktywność fizyczna w ciągu dnia jest niezdrowa.

Główne rekomendacje w odniesieniu do celów programu

- Rozwój oferty aktywności fizycznej
 - Determinacja w utrzymaniu dostępności oferty aktywności fizycznej poprzez działania opracowane w gronie partnerów programu. Wykorzystanie wszystkich rodzajów infrastruktury miejskiej i otwarcie przestrzeni publicznej dla aktywności.
 - Dostosowywanie różnych rodzajów przestrzeni publicznej do potrzeb osób prowadzących zajęcia przez wprowadzanie tanich konstrukcji tymczasowych i innych niezbędnych rozwiązań.
 - Pełne przekierowanie środków finansowych z inwestycji infrastrukturalnych na kadry animatorów aktywności fizycznej celem wsparcia bezpiecznej transformacji branży do nowych warunków.
- Rozwój infrastruktury
 - Wsparcie procesów inwestycyjnych tylko w zakresie utrzymania dostępności infrastruktury.
 - Pełne wsparcie organizacyjne inicjatyw budowy infrastruktury do aktywności fizycznej z aktywnym udziałem mieszkańców, przede wszystkim na terenach sportu i rekreacji oraz terenach zieleni i w obrębie lasów miejskich.
 - Wprowadzanie zmian w organizacji ruchu promujących na dużą skalę transport rowerowy i inne bezpieczne zdrowotnie rodzaje pojazdów osobistego.

- Informowanie o ofercie aktywności fizycznej i jej promocja
 - Rozwój usług cyfrowych wspierających kondycję psychofizyczną mieszkańców. Włączanie zawodników i liderów środowisk lokalnych do prowadzenia wirtualnych szkoleń, instruktażu oraz codziennej komunikacji z mieszkańcami przez czat.
 - Pełne wsparcie komunikacyjne w kanałach miejskich dla oferty aktywności fizycznej prowadzonej przez firmy prywatne i organizacje pozarządowe.
 - Osobiste włączenie się przedstawicieli Prezydenta m.st. Warszawy oraz Zarządu Miasta w komunikację dotyczącą znaczenia aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia oraz dostępnych jej form.
 - Tworzenie systemu motywacji do ruchu opartego o indywidualny dostęp do miejskiej infrastruktury sportowej i inne działania ustalone w gronie partnerów programu.

Scenariusz 3: Zdrowa równowaga

Układ czynników: korzystna sytuacja finansowa samorządu, korzystne warunki dla aktywności.

- Wirus SARS-CoV-2 został pokonany szybciej niż zakładały to prognozy WHO.
- Warszawa, wraz z innymi miastami powyżej miliona mieszkańców w Unii Europejskiej tworzy największy w historii obecności Polski w UE instrument finansowy pozwalający zrealizować zrównoważoną transformację dużych ośrodków miejskich. Skala tej transformacji jest większa niż efekt UEFA Euro 2012 w Warszawie, wobec czego znacząco wpływa na jakość życia mieszkańców oraz rozwój gospodarczy aglomeracji warszawskiej, regionu Mazowsza i Polski.
- Mieszkańcy powszechnie wyrażają entuzjastyczne opinie o przeprowadzonej transformacji Warszawy w miasto przyjazne aktywności fizycznej i zdrowemu trybowi życia.
- W branży sportu i zdrowego trybu życia szybko rosną obroty, co pobudza zainteresowanie firm prywatnych zwiększonymi nakładami finansowymi na marketing w tym sektorze.
- Integracja gier komputerowych, sportu i przestrzeni publicznej jest głównym motorem wzrostu zainteresowania młodzieży aktywnością fizyczną.
- Na Igrzyskach Olimpijskich w Paryżu reprezentacji Polski zdobywa złoty medal w jednej z popularnych gier komputerowych.
- Zmiana klimatu zaowocowała wydłużeniem sezonu aktywności fizycznej, która staje się komfortowa również zimą. Upalne sezony letnie utrzymują się na obecnym poziomie.

Główne rekomendacje w odniesieniu do celów programu

- Rozwój oferty aktywności fizycznej
 - Dostosowanie oferty do indywidualnych potrzeb i predyspozycji poszczególnych mieszkańców oraz sportowców. Rozwój dofinansowanych usług doradczych w zakresie integracji sensorycznej i produktów technologicznych obniżających różne bariery wejścia.
 - Wprowadzanie dużej liczby projektów pilotażowych i eksperymentów mających na celu opracowanie autorskich, warszawskich innowacji polegających na łączeniu aktywności fizycznej, nowych technologii i wiedzy naukowej.
 - Szkolenie kadr animatorów aktywności fizycznej z treningu kognitywnego (szkolenie e-sportowców), metod szkolenia wykorzystania sztucznej inteligencji i zaawansowanych technologii podnoszących wydajność organizmu.
 - Rozbudowane programy dofinansowania rozwoju wypożyczalni sprzętu sportowego.

Rozwój infrastruktury

- Dynamiczny rozwój bazy miejskich obiektów sportowych i innej infrastruktury, z uwzględnieniem dużej liczby projektów pilotażowych pozwalających weryfikować hipotezy w praktyce oraz podnosić stopień identyfikacji mieszkańców z inwestycjami.
- Realizacja w Warszawie założeń programu unijnego „Od pola do stołu”, celem wsparcia zdrowego odżywiania mieszkańców jako kluczowego składnika programu rozwoju sportu i rekreacji.
- Finansowanie infrastruktury lokalnej i odważnych, ikonicznych projektów przestrzennych w zakresie wsparcia aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia mieszkańców, we wszystkich sektorach aktywności inwestycyjnej miasta. Realizacja tych projektów w jakości dającej Warszawie wizerunkową przewagę nad miastami Europy zachodniej, skuteczną rywalizację o najlepiej wykwalifikowane kadry i ogólnie podniesienie atrakcyjności inwestycyjnej miasta.
- Informowanie o ofercie aktywności fizycznej i jej promocja
 - Rozbudowa programu indywidualnego szkolenia sportowego i indywidualnego doradztwa w zakresie zdrowego trybu życia.
 - Tworzenie infrastruktury cyfrowej miasta w modelu platformy, który będzie umożliwiał nieodpłatne wykorzystanie przez inne samorzady.

Ryzyka realizacji „Programu Sportowo blisko domu do 2025 roku”

Na realizację celów Programu będą wpływać różnorodne i zmieniające się w czasie czynniki zewnętrzne i wewnętrzne, tzw. czynniki ryzyka. Mogą one wspomagać osiągnięcie celów lub przeciwnie – stanowić przeszkodę w ich realizacji.

Na potrzeby niniejszego opracowania przyjęto założenie, że ryzyko rozumiane jest jako możliwość (prawdopodobieństwo) zaistnienia zdarzenia, które będzie miało negatywny wpływ na realizację założonych w Programie celów. W związku z czym, nie odwoływano się do szans, które mogą w pozytywny sposób wpłynąć na ich realizację. Równocześnie należy podkreślić, iż w ramach realizacji Programu, szanse na efektywną realizację celów będą systematycznie identyfikowane, analizowane i wykorzystywane.

Uwzględnienie zarządzania ryzykiem w procesie wdrażania Programu pozwoli na ograniczenie liczby sytuacji nieprzewidywalnych, które mogą stanowić przeszkodę w osiągnięciu założonych celów. Zapewniona zostanie możliwość podejmowania działań z wyprzedzeniem, pozwalających na wdrożenie kompleksowych rozwiązań ograniczających wystąpienie ryzyka oraz jego wpływu na realizowane zadania. Dlatego konieczna będzie nieustanna obserwacja faktów i zdarzeń traktowanych jako czynniki ryzyka. Dotyczy to już zidentyfikowanych ryzyk, jak i nowych zagrożeń, które mogą się pojawić w przyszłości.

Zarządzanie ryzykiem służy nie tylko poprawie skuteczności i efektywności w osiąganiu celów, ale jest przede wszystkim narzędziem zarządczym. Konieczność obsługi ryzyk wynika również z przepisów prawa, w tym wewnętrznych norm. Reguluje je Zarządzenie nr 828/2015 Prezydenta Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 10 czerwca 2015 r. w sprawie systemu zarządzania ryzykiem w m.st. Warszawie (z późn. zm.). Dokumentacja wytworzona w ramach systemu zarządzania ryzykiem w m.st. Warszawie ma charakter wewnętrzny i, co do zasady, nie podlega upublicznieniu.

Odchodząc częściowo od tej zasady i celem spełnienia wymagań *Standardów dokumentów programujących rozwój*, zdecydowano się w ramach załącznika do Programu przedstawić wyciąg z dokumentacji, przygotowanej wcześniej zgodnie z Zarządzeniem nr 828/2015.

Równocześnie należy podkreślić, iż zarządzanie ryzykiem dla Programu w pełnym zakresie, będzie się odbywało w ramach istniejącego w m.st. Warszawie systemu. Ryzyko w ramach programu będzie zarządzane w systemie RorUM, będzie monitorowane na bieżąco i sprawozdawane w okresach półrocznych i rocznych. Ryzyka dla programu będą włączone do obowiązującego w urzędzie systemu zarządzania ryzykiem. Ryzyka zostaną wpisane do rejestru ryzyka na rok bieżący, będą podlegały półrocznej aktualizacji, a raport ryzyka będzie składany po zakończeniu danego roku zgodnie z terminami sprawozdawczości. Ponadto, ponowna identyfikacja ryzyka będzie przeprowadzana po każdorazowej istotnej zmianie kontekstu, zarówno wewnętrznego jak i zewnętrznego.

Lp.	Cel szczegółowy/działanie programu	Opis ryzyka	Właściciel ryzyka	Prawdopodobieństwo wystąpienia ryzyka rezydualnego ¹	Siła oddziaływania ryzyka rezydualnego ²	Poziom ryzyka rezydualnego ³	Reakcja i opis reakcji na ryzyko
1	Cel 1. Mamy dostęp do różnorodnych miejsc aktywności fizycznej blisko domu	Przedłużająca się pandemia COVID-19 może spowodować zmniejszenie wpływów do budżetu m.st. Warszawy, co może skutkować zmniejszeniem liczby realizowanych w ramach programu inwestycji i nieosiągnięciem zakładanych wskaźników realizacji celu	BSiR ⁴	3		wysoki	Ograniczenie⁵ Koncentracja na niezbędnych remontach oraz inwestycjach o wysokim stopniu oddziaływania społecznego. Inicjowanie projektów polegających na wykorzystywaniu istniejących zasobów miasta do nowych zastosowań. Zwiększenie roli procedury PPP w realizowanych procesach inwestycyjnych. Pozyskiwanie środków zewnętrznych: unijnych, i w miarę możliwości, z budżetu centralnego.

¹ Prawdopodobieństwo wystąpienia ryzyka to próba oszacowania możliwości, że dane ryzyko się zmaterializuje; przez ryzyko rezydualne należy rozumieć ryzyko po zastosowaniu mechanizmów kontrolnych, istniejące po podjęciu działań zaradczych mających doprowadzić do jego ograniczenia lub likwidacji.

² Siła oddziaływania ryzyka rezydualnego – to próba oszacowania skutków ryzyka tj. wystąpienia danego zdarzenia; przez ryzyko rezydualne należy rozumieć ryzyko po zastosowaniu mechanizmów kontrolnych, istniejące po podjęciu działań zaradczych mających doprowadzić do jego ograniczenia lub likwidacji.

³ Poziom ryzyka rezydualnego – należy przez to rozumieć wielkość ryzyka oszacowaną jako iloczyn prawdopodobieństwa wystąpienia i siły oddziaływania ryzyka z uwzględnieniem siły stosowanych mechanizmów kontrolnych; poziomy ryzyka zgodnie z Załącznikiem nr 3 do zarządzenia nr 828/2015 Prezydenta m.st. Warszawy z 10 czerwca 2015 r. (z późn. zm.).

⁴ BSiR – Biuro Sportu i Rekreacji.

⁵ Ograniczanie – podjęcie działań zaradczych, które doprowadzić mają do likwidacji lub ograniczenia ryzyka.

2		Przedłużająca się pandemia COVID-19 może spowodować czasowe wyłączenia z użytkowania niektórych obiektów, czego skutkiem może być ograniczona zdolność do realizacji celu	BSiR	3	4	wysoki	Akceptacja⁶ Możliwość przeciwdziałania jest ograniczona
3		Z powodu zmian prawnych w zakresie finansów publicznych, może nastąpić zmniejszenie przychodów m.st. Warszawy, czego skutkiem może być zmniejszenie liczby realizowanych inwestycji	BSiR	3	3	średni	Ograniczenie Przygotowanie i wdrożenie harmonogramu działań umożliwiającego częściową realizację celu. Koncentracja na działaniach o wysokim stopniu oddziaływania społecznego
4		Zmiany w przepisach prawa powodujące nałożenie nowych/ dodatkowych obowiązków na realizatorów programu, czego skutkiem może być ograniczenie (organizacyjne, finansowe) możliwości realizacji celu	BSiR	3	3	średni	Ograniczenie Przygotowanie i wdrożenie harmonogramu działań umożliwiającego realizację celu, przy uwzględnieniu m.in. reorganizacji zasobów wewnętrznych, zwiększenia wykorzystania zasobów zewnętrznych
5	Działanie 1.1. Tworzenie nowych miejsc aktywności fizycznej	Z powodu zmiany uwarunkowań zagospodarowania przestrzeni mogą wystąpić ograniczenia dostępności gruntów pod nowe inwestycje	BSiR	3	3	średni	Akceptacja Możliwość przeciwdziałania jest ograniczona, koszty przeciwdziałania przewyższają potencjalne korzyści
6		Z powodu roszczeń właścicieli w stosunku do gruntów mogą nastąpić ograniczenia ich dostępności pod nowe inwestycje	BSiR	1	1	niski	Akceptacja Możliwość przeciwdziałania jest ograniczona, koszty przeciwdziałania przewyższają potencjalne korzyści

⁶ Akceptacja – oznacza, że nie podejmuje się żadnych działań zaradczych, ale rozumie ewentualne skutki zdarzenia i świadomie godzi się na nie (np.: możliwość przeciwdziałania jest ograniczona lub koszt przeciwdziałania przewyższa potencjalne korzyści).

7		Z powodu protestów mieszkańców dotyczących lokalizacji nowych inwestycji mogą nastąpić opóźnienia w realizacji zaplanowanych inwestycji, czego skutkiem może być ograniczona realizacja celu programu	BSiR	3	2	średni	Ograniczenie Dążenie do uzyskania szerokiego poparcia społecznego dla inicjatyw realizowanych w ramach programu poprzez konsultacje społeczne
8		Z powodu wzrostu wykorzystania niektórych obiektów miejskich na cele inne niż sportowo-rekreacyjne (np. szkół, domów kultury, centrów lokalnych) może nastąpić ograniczenie ich dostępność na cele aktywności fizycznej mieszkańców	BSiR	3	2	średni	Ograniczenie Współpraca z podmiotami miejskimi, przygotowanie wspólnych planów działań, włączenie mieszkańców do projektowania działań, wykorzystywanie godzin i okresów o mniejszym obciążeniu
9		Z powodu zmiany koniunktury gospodarczej może nastąpić wzrost cen usług i produktów na rynku, czego skutkiem może być ograniczona zdolność do realizacji inwestycji	BSiR	1	4	średni	Ograniczenie Przygotowanie i wdrożenie planu działań umożliwiającego realizację celu, przy uwzględnieniu zmiany zakresu działań
10		Przedłużająca się pandemia COVID-19 może skutkować spadkiem liczby potencjalnych wykonawców, co może wpłynąć na opóźnienia w realizacji działania	BSiR	1	2	niski	Ograniczenie Powtórzenie konkursu/ przetargu, poszukiwanie innych wykonawców na rynku
11	Działanie 1.2. Poprawa stanu i dostępności infrastruktury sportowej OSiR	Przedłużająca się pandemia COVID-19 może skutkować spadkiem liczby potencjalnych wykonawców, co może wpłynąć na opóźnienia w realizacji działania	BSiR	1	2	niski	Ograniczenie Powtórzenie konkursu/ przetargu, poszukiwanie innych wykonawców na rynku
12	Cel 2. Mamy dostęp do różnorodnej oferty zajęć sportowo-rekreacyjnych blisko domu	Przedłużająca się pandemia COVID-19 może spowodować zmniejszenie wpływów budżetowych, co może skutkować ograniczeniem liczby realizowanych projektów lub ich zakresów	BSiR	3	4	wysoki	Ograniczenie Rozwój programu wolontariatu i ułatwień dla wykorzystania terenów i infrastruktury miejskiej przez podmioty prywatne, przy założeniu niskich kosztów uczestnictwa mieszkańców oraz dostępności oferty bezpłatnej

13		Z powodu zmian prawnych w zakresie finansów publicznych, może nastąpić zmniejszenie przychodów m.st. Warszawy, czego skutkiem może być zmniejszenie liczby realizowanych projektów lub ograniczenie ich zakresów	BSiR	3	4	wysoki	Ograniczenie Rozwój programu wolontariatu i ułatwień dla wykorzystania terenów i infrastruktury miejskiej przez podmioty prywatne, przy założeniu niskich kosztów uczestnictwa mieszkańców oraz dostępności oferty
14		Zmiany w przepisach prawa powodujące nałożenie nowych/ dodatkowych obowiązków na realizatorów programu, czego skutkiem może być ograniczenie (organizacyjne, finansowe) możliwości realizacji celu	BSiR	3	3	średni	Ograniczenie Przygotowanie i wdrożenie harmonogramu działań umożliwiającego realizację celu, przy uwzględnieniu m.in. reorganizacji zasobów wewnętrznych, zwiększenia wykorzystania zasobów zewnętrznych
15	Działanie 2.1. Zajęcia sportowo-rekreacyjne dla mieszkańców w każdym wieku i stopniu sprawności	Z powodu przedłużającej się pandemii COVID-19 i jej psychologicznych następstw wśród mieszkańców (niechęć do wychodzenia z domu lub obawy przed spotkaniem w grupie) może nastąpić spadek zainteresowania uczestnictwem w zajęciach sportowo-rekreacyjnych, czego skutkiem może być nieosiągnięcie zakładanych w programie wskaźników	BSiR	3	4	wysoki	Ograniczenie Wdrażanie alternatywnych form działania np. ćwiczenia on-line, ćwiczenia w mniejszych grupach, wprowadzanie ograniczonej dostępności obiektów w formie zgodnej z wymaganiami sanitarnymi
16		Z powodu dalszego rozprzestrzeniania się koronawirusa SARS-CoV-2 mogą być ogłaszane restrykcje, co może skutkować czasowymi ograniczeniami w zakresie realizacji zajęć sportowych	BSiR	3	4	wysoki	Ograniczenie Wdrażanie alternatywnych form działania np. ćwiczenia on-line, ćwiczenia w mniejszych grupach, wprowadzanie ograniczonej dostępności obiektów w formie zgodnej z wymaganiami sanitarnymi

17		Przedłużająca się pandemia COVID-19 może spowodować zmniejszenie liczby wykonawców zadań w konkursach dla organizacji pozarządowych, co może skutkować ograniczeniem realizacji działań i nieosiągnięciem zakładanych wskaźników realizacji celu	BSiR	3	2	średni	Ograniczenie Powtórzenie konkursu, wdrożenie działań informacyjnych
18		Rosnąca atrakcyjność alternatywnych form spędzania czasu wolnego (np. TV, komputer, zakupy, spotkania) może ograniczyć zainteresowanie ofertą zajęć sportowo-rekreacyjnych i skutkować spadkiem liczby uczestników tych zajęć	BSiR	3	2	średni	Ograniczenie Intensyfikacja działań komunikacyjno-informacyjnych w zakresie korzyści z aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia
19		Pogarszające się warunki klimatyczne, w szczególności niska jakość powietrza oraz wysokie temperatury w miesiącach letnich, mogą utrudnić prowadzenie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu	BSiR	3	2	średni	Ograniczenie Wdrożenie alternatywnych form działania (np. ćwiczenia w domu), wykorzystywanie przestrzeni zadaszonych
20		Wymagania konkursu mogą nie spotkać się z zainteresowaniem organizacji pozarządowych, co może skutkować brakiem ofert lub niewystarczającą ich jakością	BSiR	3	2	średni	Ograniczenie Powtórzenie konkursu, wdrożenie działań informacyjnych
21	Działanie 2.2. Szkolenie i współzawodnictwo sportowe dzieci i młodzieży	Pogłębiające się zmiany demograficzne (szybko zmniejszająca się liczba dzieci i młodzieży w populacji) mogą skutkować spadkiem liczby uczestników szkolenia	BSiR	3	2	średni	Akceptacja Możliwość przeciwdziałania jest ograniczona
22		Rosnąca atrakcyjność alternatywnych form spędzania czasu wolnego (np. TV, komputer, zakupy, spotkania) może ograniczyć zainteresowanie ofertą zajęć sportowych i skutkować spadkiem liczby uczestników tych zajęć	BSiR	3	2	średni	Ograniczenie Wprowadzanie informacji na temat korzyści z aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia

23		Rosnąca liczba klubów sportowych i podmiotów komercyjnych wynajmujących obiekty sportowe może spowodować zmniejszenie ich dostępności dla aktywności fizycznej dla pozostałych mieszkańców	BSiR	3	2	średni	Ograniczenie Wykorzystywanie do zajęć terenów zewnętrznych przy obiektach sportowych, współpraca z innymi podmiotami oferującymi infrastrukturę sportowo-rekreacyjną (np. spółdzielniami, prywatnymi siłowniami)
24	Działanie 2.3. Imprezy sportowo-rekreacyjne blisko domu	Z powodu przedłużającej się pandemii COVID-19 i jej psychologicznych następstw wśród mieszkańców (niechęć do wychodzenia z domu lub obawy przed spotkaniem w grupie) może nastąpić spadek zainteresowania uczestnictwem w imprezach sportowo-rekreacyjnych	BSiR	3	4	wysoki	Akceptacja Możliwość przeciwdziałania jest ograniczona
25		Z powodu protestów mieszkańców dotyczących wyłączenia stref miasta z ruchu podczas wydarzeń mogą nastąpić ograniczenia liczby imprez sportowo-rekreacyjnych	BSiR	3	2	średni	Ograniczenie Komunikowanie korzyści z organizacji imprez sportowo-rekreacyjnych, organizacja imprez w weekendy z wykorzystaniem terenów rekreacyjnych, np. terenów zieleni, parków, skwerów, boisk
26	Cel 3. Jesteśmy informowani i zachęceni do aktywności fizycznej blisko domu oraz prowadzenia zdrowego trybu życia	Przedłużająca się pandemia może spowodować spadek środków budżetowych, co ograniczy liczbę i zasięg realizowanych działań	BSiR	3	4	wysoki	Ograniczenie Przeformułowanie działań promocyjnych w formy dostosowane do dostępnego budżetu. Modyfikacja zakresu działań, rozłożenie na dłuższy okres, rozwój współpracy barterowej.
27		Zmiany w przepisach prawa powodujące nałożenie nowych/ dodatkowych obowiązków na realizatorów programu, czego skutkiem może być ograniczenie (organizacyjne, finansowe) możliwości realizacji celu	BSiR	3	2	średni	Ograniczenie Przygotowanie i wdrożenie harmonogramu działań umożliwiającego realizację celu, przy uwzględnieniu m.in. reorganizacji zasobów wewnętrznych, zwiększenia wykorzystania zasobów zewnętrznych

Tytuł dokumentu	Numar rólnej działalności	Nazwa celu / działalności	Nazwa wskaźnika	Jednostka miary	Definicja	Sposób interpretacji zmian wartości	Źródło danych	Typ wskaźnika	Cyfrowość sprawozdawcza	Zakres przestrzenny	Państwo	Dzielnica	Subdzielnica	Rok dla wartości bazowej	Wartość bazowa	Rok dla wartości docelowej	Wartość docelowa	Kategoria organizacyjna	Imię i nazwisko	Telefon	E-mail	Imię i nazwisko	Telefon	E-mail
Program sportowo-biśko domu do 2025 roku	całkowity	Aktywne spędzamy czas wzdłuż biśko domu	Obiekty mieszkańców korzystających z oferty wzdłuż czasu i rozwoju w swojej dzielnicy zamieszkania	%	Wskaźnik określa udział osób, które zadowolony wykonawcy co najmniej trzech z trzech rodzajów aktywności, co najmniej raz w ciągu tygodnia. Na podstawie pytania: Czy w ciągu ostatnich 12 miesięcy korzystał Pan(i) na terenie swojej dzielnicy z: - zajęć, wydarzeń lub innych oferty domów kultury, bibliotek, Muzej Aktywności Lokalnej, domów sąsiedzkich itp. - zajęć, wydarzeń lub innych oferty oddziałów sportu i rekreacji itp. - oferty słowno-plenerowych, book, plenerów zabaw	symulanta	Biuro Sportu i Rekreacji Warszawa	rezultatu	rok	Warszawa	Spółdzielczość	Sport i rekreacja	Kultura	2023	90	2025	90	Katarzyna Szymalska-Stuka	tel. 4432467	katarzyna.stuka@warzawa.pl	Anna Rey-Rugiewicz	tel. 4432462	anna.rey@warzawa.pl	
Program sportowo-biśko domu do 2025 roku	1	Mamy dostęp do różnorodnych miejsc aktywności fizycznej blisko domu	Obiekty mieszkańców, którzy mają dostęp do dwóch różnych miejsc aktywności fizycznej (obiekty sportowych i stref rekreacji w odległości "blisko domu"	%	Wskaźnik określa odsetek mieszkańców, którzy mają dostęp do dwóch różnych miejsc aktywności fizycznej (obiekty sportowych i stref rekreacji) w odległości „blisko domu”, co oznacza w odległości do 15 minut pieszo (lub do 30 minut pieszo) od miejsca zamieszkania (mieszka) do obiektów sportowych (odległość od 1200-2400 m, w zależności od stopnia urbanizacji obszaru miasta) w obszarach MiD. Średnia odległość do terenów sportu przeznaczonych w planie zagospodarowania nie większa niż 2000 m. Do miejsc aktywności fizycznej zalicza się: 1. obiekty sportowe zarządzane przez OSiRy (obiekty udoświadczanie ogólnego i / lub na podstawie rekreacji) - np. pływalnie, sale i hale sportowe, boiska sportowe, lodowiska), 2. strefy rekreacji terenów ogólnodostępnych i strefach można korzystać bezpłatnie (bez konieczności na pytanie: jak ocenia Pan(i) obiekty sportowe i strefy sportowo-rekreacyjne blisko Pan(i) domu, tan. dostępne w odległości: 0-30 min. spacerem)? Przez obiekty sportowe i strefy sportowo-rekreacyjne rozumie się: 1. obiekty sportowe zarządzane przez OSiRy (obiekty udoświadczanie ogólnego i / lub na podstawie rekreacji) - np. pływalnie, sale i hale sportowe, boiska sportowe, lodowiska), 2. strefy rekreacji terenów ogólnodostępnych i strefach można korzystać bezpłatnie (bez konieczności rekreacji), wyposażone w terenowe obiekty sportowe - np. słowniki plenerowe, strefy workout, stajanki, baseny,	symulanta	Biuro Sportu i Rekreacji Warszawa	rezultatu	rok	Warszawa	Spółdzielczość	Sport i rekreacja			2021	14,88	2025	27	Katarzyna Szymalska-Stuka	tel. 4432467	katarzyna.stuka@warzawa.pl	Anna Rey-Rugiewicz	tel. 4432462	anna.rey@warzawa.pl
Program sportowo-biśko domu do 2025 roku	1	Mamy dostęp do różnorodnych miejsc aktywności fizycznej blisko domu	Obiekty mieszkańców posiadające ocenianych infrastrukturę sportowo-rekreacyjną blisko domu	%	Wskaźnik określa udział osób, które udzieliły odpowiedzi „bardzo dobrze” lub „całkiem dobrze” na pytanie: jak ocenia Pan(i) obiekty sportowe i strefy sportowo-rekreacyjne blisko Pan(i) domu, tan. dostępne w odległości: 0-30 min. spacerem)? Przez obiekty sportowe i strefy sportowo-rekreacyjne rozumie się: 1. obiekty sportowe zarządzane przez OSiRy (obiekty udoświadczanie ogólnego i / lub na podstawie rekreacji) - np. pływalnie, sale i hale sportowe, boiska sportowe, lodowiska), 2. strefy rekreacji terenów ogólnodostępnych i strefach można korzystać bezpłatnie (bez konieczności rekreacji), wyposażone w terenowe obiekty sportowe - np. słowniki plenerowe, strefy workout, stajanki, baseny,	symulanta	Biuro Sportu i Rekreacji Warszawa	rezultatu	rok	Warszawa	Spółdzielczość	Sport i rekreacja			2021	88	2025	90	Katarzyna Szymalska-Stuka	tel. 4432467	katarzyna.stuka@warzawa.pl	Anna Rey-Rugiewicz	tel. 4432462	anna.rey@warzawa.pl
Program sportowo-biśko domu do 2025 roku	1.1.	Tworzenie nowych miejsc aktywności fizycznej. Typ projektu 1.1.1. Tworzenie nowych stref rekreacji	liczba nowych stref rekreacji	liczka	Wskaźnik określa liczbę nowych stref rekreacji. Przez strefy rekreacji rozumie się teren ogólnodostępny z którego można korzystać bezpłatnie (bez konieczności rezerwacji), wyposażone w terenowe obiekty sportowe - np. słowniki plenerowe, strefy workout, stajanki, baseny, do wskazania wlicza się obiekty oddane do użytku.	symulanta	Biuro Sportu i Rekreacji Warszawa	produkta	rok	Warszawa dzielnice	Spółdzielczość	Sport i rekreacja		2020	0	2025	60	Katarzyna Szymalska-Stuka	tel. 4432467	katarzyna.stuka@warzawa.pl	Anna Rey-Rugiewicz	tel. 4432462	anna.rey@warzawa.pl	
Program sportowo-biśko domu do 2025 roku	1.1.	Tworzenie nowych miejsc aktywności fizycznej. Typ projektu 1.1.2. Rozwój infrastruktury sportowej OSiR	liczba nowych obiektów sportowych zarządzanych przez OSiRy	liczka	Wskaźnik określa liczbę nowych obiektów sportowych zarządzanych przez OSiRy. Przez obiekt sportowy rozumie się samodzielny, zwarty zespół urządzeń terenowych oraz budynków przeznaczonych do celów sportowych. Obiektami sportowymi są na. stadiony, hale sportowe, sale gimnastyczne, pływalnie, korty tenisowe, lodowiska, tory bieżniowe itp. Do wskaźnika wlicza się obiekty sportowe oddane do użytku - w wyniku budowy, a także odbudowy, rozbudowy i nadbudowy, jeżeli w wyniku tego procesu powstały nowe obiekty sportowe, adaptacji i modernizacji wykonanych w sportowych w całości lub częściowo, przekazane OSiR-om w zarządzanie	symulanta	Biuro Sportu i Rekreacji Warszawa	produkta	rok	Warszawa dzielnice	Spółdzielczość	Sport i rekreacja		2020	0	2025	30	Katarzyna Szymalska-Stuka	tel. 4432467	katarzyna.stuka@warzawa.pl	Anna Rey-Rugiewicz	tel. 4432462	anna.rey@warzawa.pl	
Program sportowo-biśko domu do 2025 roku	1.1.	Tworzenie nowych miejsc aktywności fizycznej. Typ projektu 1.1.3. Udoskonalanie istniejących obiektów sportowych	liczba udoskonalonych obiektów sportowych udoświadczanych mieszkańcom nieodpłatnie, po zapewnieniu ich	liczka	Wskaźnik określa liczbę udoskonalonych obiektów sportowych udoświadczanych mieszkańcom nieodpłatnie, po zapewnieniu ich. Do wskaźnika wlicza się obiekty sportowe udoświadczane nieodpłatnie grupom zorganizowanym oraz osobom indywidualnym	symulanta	Biuro Sportu i Rekreacji Warszawa	produkta	rok	Warszawa dzielnice	Spółdzielczość	Sport i rekreacja		2020	0	2025	200	Katarzyna Szymalska-Stuka	tel. 4432467	katarzyna.stuka@warzawa.pl	Anna Rey-Rugiewicz	tel. 4432462	anna.rey@warzawa.pl	
Program sportowo-biśko domu do 2025 roku	1.2.	Poprawa stanu i dostępności infrastruktury sportowej OSiR. Typ projektu 1.2.1. Remont infrastruktury sportowej OSiR	liczba wyremontowanych obiektów sportowych zarządzanych przez OSiRy	liczka	Wskaźnik określa liczbę wyremontowanych obiektów sportowych zarządzanych przez OSiRy. Remont - należy przez to rozumieć wykonywane w istniejącym obiekcie roboty budowlanych polegających na odnowieniu stanu pierwotnego, a mianowicie: budowa i modernizacja obiektów, przy czym dopuszczalne jest stosowanie wyrobów budowlanych innych niż użyte w stanie pierwotnym. Do wskaźnika wlicza się obiekty oddane do użytku po zakończeniu remontu	symulanta	Biuro Sportu i Rekreacji Warszawa	produkta	rok	Warszawa dzielnice	Spółdzielczość	Sport i rekreacja		2020	0	2025	10	Katarzyna Szymalska-Stuka	tel. 4432467	katarzyna.stuka@warzawa.pl	Anna Rey-Rugiewicz	tel. 4432462	anna.rey@warzawa.pl	
Program sportowo-biśko domu do 2025 roku	1.2.	Poprawa stanu i dostępności infrastruktury sportowej OSiR. Typ projektu 1.2.2. Modernizacja infrastruktury sportowej OSiR	liczba modernizowanych obiektów sportowych zarządzanych przez OSiRy	liczka	Wskaźnik określa liczbę modernizowanych obiektów sportowych zarządzanych przez OSiRy. Modernizacja (przebudowa) - należy przez to rozumieć wykonywane roboty budowlanych, w wyniku których następuje zmiana parametrów użytkowych lub technicznych istniejącego obiektu, z wyjątkiem charakterystycznych parametrów, jak: kubatura, powierzchnia zabudowy, wysokość, długość, szerokość bądź liczba kondygnacji. Do wskaźnika wlicza się obiekty oddane do użytku po zakończeniu modernizacji	symulanta	Biuro Sportu i Rekreacji Warszawa	produkta	rok	Warszawa dzielnice	Spółdzielczość	Sport i rekreacja		2020	0	2025	29	Katarzyna Szymalska-Stuka	tel. 4432467	katarzyna.stuka@warzawa.pl	Anna Rey-Rugiewicz	tel. 4432462	anna.rey@warzawa.pl	
Program sportowo-biśko domu do 2025 roku	2	Mamy dostęp do różnorodnej oferty zajęć sportowo-rekreacyjnych blisko domu	Obiekty mieszkańców posiadające ocenianych infrastrukturę sportowo-rekreacyjną blisko domu	%	Wskaźnik określa udział osób, które udzieliły odpowiedzi „bardzo dobrze” lub „całkiem dobrze” na pytanie: jak ocenia Pan(i) ofertę zajęć i imprez sportowo-rekreacyjnych blisko Pan(i) domu, tan. dostępnych w odległości 15-30 min. spacerem)?	symulanta	Biuro Sportu i Rekreacji Warszawa	rezultatu	rok	Warszawa	Spółdzielczość	Sport i rekreacja		2021	88	2025	88	Katarzyna Szymalska-Stuka	tel. 4432467	katarzyna.stuka@warzawa.pl	Anna Rey-Rugiewicz	tel. 4432462	anna.rey@warzawa.pl	
Program sportowo-biśko domu do 2025 roku	2.1.	Zajęcia sportowo-rekreacyjne dla mieszkańców w każdym wieku i różnym stopniu sprawności. Typ projektu 2.1.1. Zajęcia sportowo-rekreacyjne organizowane lub zlecone przez m. st. Warszawa	Liczba uczestników zajęć sportowo-rekreacyjnych organizowanych lub zleconych przez m. st. Warszawa	osoba	Wskaźnik określa liczbę osób uczestniczących we wszystkich zajęciach sportowo-rekreacyjnych organizowanych lub zleconych przez m. st. Warszawa, w tym realizowanych przez organizacje pozarządowe wybrane w ramach otwartych konkursów ofert, tj. finansowanych lub współfinansowanych przez m. st. Warszawa. We wskaźniku sumuje się uczestników pojedynczych zajęć	symulanta	Biuro Sportu i Rekreacji Warszawa	rezultatu	rok	dzielnice Warszawa	Spółdzielczość	Sport i rekreacja		2021	0	2025	9070	Katarzyna Szymalska-Stuka	tel. 4432467	katarzyna.stuka@warzawa.pl	Anna Rey-Rugiewicz	tel. 4432462	anna.rey@warzawa.pl	

Program sportowo-bliisko domu do 2025 roku	2.1.	Zajęcia sportowo-rekreacyjne dla mieszkańców w każdym wieku i różnym stopniu sprawności. Typ projektu 2.1.1. Zajęcia sportowo-rekreacyjne organizowane lub zrealizowane przez m.st. Warszawę	liczba godzin zajęć sportowo-rekreacyjnych organizowanych lub sfinansowanych przez m.st. Warszawę	godzina	Wskaznik określa liczbę godzin pracowniowych zajęć sportowo-rekreacyjnych organizowanych lub sfinansowanych przez m.st. Warszawę, w tym realizowanych przez organizacje pozarządowe wybrane w ramach otwartych konkursów ofert, tj. finansowanych lub współfinansowanych przez m.st. Warszawę. We wskaźniku sumuje się czas trwania pojedynczych zajęć, w zaskieganiu do pełnych godzin zegarowych	stymulanta	Biurow Sportu i Rekreacji	produktu	rok	Warszawa dzielnice	Bermowo Białołęka Bielany Mokotów Ochota Praga Północna Praga Północ Rembertów Śródmieście Służewiec Ursus Ursynów Wawer Wesoła Wilanów Włochy Wola	Spółdzielczość	Sport i rekreacja	2021	0	2025	57920	Biurow Sportu i Rekreacji	Katarzyna Szymalska-Stuła	tel. 4432487	kizymirka@um.warszawa.pl	Anna Rey-Rogiewicz	tel. 4432462	http://um.warszawa.pl
Program sportowo-bliisko domu do 2025 roku	2.1.	Zajęcia sportowo-rekreacyjne dla mieszkańców w każdym wieku i różnym stopniu sprawności. Typ projektu 2.1.2. Zajęcia sportowo-rekreacyjne organizowane przez OSiRy (nieopiewające się z działaniem 2.1.1)	liczba miejsc na zajęciach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez OSiRy	miejscę	Wskaznik określa liczbę dostępnych miejsc na zajęciach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez OSiRy. We wskaźniku podsumuje liczbę miejsc w jednym cyklu, np. gimnastyka dla seniorów – 30 miejsc w cyklu.	stymulanta	Biurow Sportu i Rekreacji	produktu	rok	Warszawa dzielnice	Bermowo Białołęka Bielany Mokotów Ochota Praga Północna Praga Północ Rembertów Śródmieście Służewiec Ursus Ursynów Wawer Wesoła Wilanów Włochy Wola	Spółdzielczość	Sport i rekreacja	2021	0	2025	9444	Biurow Sportu i Rekreacji	Katarzyna Szymalska-Stuła	tel. 4432487	kizymirka@um.warszawa.pl	Anna Rey-Rogiewicz	tel. 4432462	http://um.warszawa.pl
Program sportowo-bliisko domu do 2025 roku	2.1.	Zajęcia sportowo-rekreacyjne dla mieszkańców w każdym wieku i różnym stopniu sprawności. Typ projektu 2.1.2. Zajęcia sportowo-rekreacyjne organizowane przez OSiRy (nieopiewające się z działaniem 2.1.1)	Liczba godzin zajęć sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez OSiRy	godzina	Wskaznik określa liczbę godzin pracowniowych zajęć sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez OSiRy. We wskaźniku sumuje się czas trwania pojedynczych zajęć, w zaskieganiu do pełnych godzin zegarowych	stymulanta	Biurow Sportu i Rekreacji	produktu	rok	Warszawa dzielnice	Bermowo Białołęka Bielany Mokotów Ochota Praga Północna Praga Północ Rembertów Śródmieście Służewiec Ursus Ursynów Wawer Wesoła Wilanów Włochy Wola	Spółdzielczość	Sport i rekreacja	2021	0	2025	35519	Biurow Sportu i Rekreacji	Katarzyna Szymalska-Stuła	tel. 4432487	kizymirka@um.warszawa.pl	Anna Rey-Rogiewicz	tel. 4432462	http://um.warszawa.pl
Program sportowo-bliisko domu do 2025 roku	2.1.	Zajęcia sportowo-rekreacyjne dla mieszkańców w każdym wieku i różnym stopniu sprawności. Typ projektu 2.1.2. Zajęcia sportowo-rekreacyjne organizowane przez OSiRy (nieopiewające się z działaniem 2.1.1)	Liczba uczestników zajęć sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez OSiRy	osoba	Wskaznik określa liczbę osób uczestniczących we wszystkich zajęciach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez OSiRy. We wskaźniku sumuje się uczestników pojedynczych zajęć	stymulanta	Biurow Sportu i Rekreacji	wynikatu	rok	Warszawa dzielnice	Bermowo Białołęka Bielany Mokotów Ochota Praga Północna Praga Północ Rembertów Śródmieście Służewiec Ursus Ursynów Wawer Wesoła Wilanów Włochy Wola Zoliborz	Spółdzielczość	Sport i rekreacja	2021	0	2025	17083	Biurow Sportu i Rekreacji	Katarzyna Szymalska-Stuła	tel. 4432487	kizymirka@um.warszawa.pl	Anna Rey-Rogiewicz	tel. 4432462	http://um.warszawa.pl
Program sportowo-bliisko domu do 2025 roku	2.1.	Zajęcia sportowo-rekreacyjne dla mieszkańców w każdym wieku i różnym stopniu sprawności. Typ projektu 2.1.2. Zajęcia sportowo-rekreacyjne organizowane przez instytucje m.st. Warszawy inne niż sportowo-rekreacyjne	Liczba uczestników zajęć sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez instytucje m.st. Warszawy, inne niż sportowo-rekreacyjne	osoba	Wskaznik określa liczbę osób uczestniczących we wszystkich zajęciach sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez instytucje m.st. Warszawy, inne niż sportowo-rekreacyjne, np. placówki edukacyjne, domy kultury, MKA, ośrodki pomocy społecznej, kluby i stowarzyszenia lub współfinansowane przez m.st. Warszawę. We wskaźniku sumuje się uczestników pojedynczych zajęć	stymulanta	Biurow Sportu i Rekreacji	wynikatu	rok	Warszawa dzielnice	Bermowo Białołęka Bielany Mokotów Ochota Praga Północna Praga Północ Rembertów Śródmieście Służewiec Ursus Ursynów Wawer Wesoła Wilanów Włochy Wola Zoliborz	Spółdzielczość	Sport i rekreacja	2021	0	2025	24000	Biurow Sportu i Rekreacji	Katarzyna Szymalska-Stuła	tel. 4432487	kizymirka@um.warszawa.pl	Anna Rey-Rogiewicz	tel. 4432462	http://um.warszawa.pl
Program sportowo-bliisko domu do 2025 roku	2.1.	Zajęcia sportowo-rekreacyjne dla mieszkańców w każdym wieku i różnym stopniu sprawności. Typ projektu 2.1.3. Zajęcia sportowo-rekreacyjne organizowane w instytucjach m.st. Warszawy innych niż sportowo-rekreacyjne	Liczba godzin zajęć sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez instytucje m.st. Warszawy, inne niż sportowo-rekreacyjne	godzina	Wskaznik określa liczbę godzin pracowniowych wszystkich zajęć sportowo-rekreacyjnych organizowanych przez instytucje m.st. Warszawy, inne niż sportowo-rekreacyjne, np. placówki edukacyjne, domy kultury, MKA, ośrodki pomocy społecznej, kluby i stowarzyszenia lub współfinansowane przez m.st. Warszawę. We wskaźniku sumuje się czas trwania pojedynczych zajęć, w zaskieganiu do pełnych godzin zegarowych	stymulanta	Biurow Sportu i Rekreacji	produktu	rok	Warszawa dzielnice	Bermowo Białołęka Bielany Mokotów Ochota Praga Północna Praga Północ Rembertów Śródmieście Służewiec Ursus Ursynów Wawer Wesoła Wilanów Włochy Wola	Spółdzielczość	Sport i rekreacja	2021	0	2025	60000	Biurow Sportu i Rekreacji	Katarzyna Szymalska-Stuła	tel. 4432487	kizymirka@um.warszawa.pl	Anna Rey-Rogiewicz	tel. 4432462	http://um.warszawa.pl
Program sportowo-bliisko domu do 2025 roku	2.2.	Stowarzyszenie w/współdziałanie sportowe dzieci i młodzieży. Typ projektu 2.2.1. Konkurs dla organizacji pozarządowych na stowarzyszenie w/współdziałanie sportowe dzieci i młodzieży w różnych dyscyplinach sportu na poziomie ogólnomiastowym i dzielnicowym	Liczba uczestników zajęć sportowo-rekreacyjnych - stowarzyszenie i w/współdziałanie sportowe dzieci i młodzieży - organizowanych przez organizacje pozarządowe na poziomie ogólnomiastowym i dzielnicowym	osoba	Wskaznik określa liczbę dzieci i młodzieży uczestniczących w stowarzyszeniu i w/współdziałaniu sportowym, organizowanych przez organizacje pozarządowe wybrane w ramach otwartych konkursów ofert, tj. finansowanych lub współfinansowanych przez m.st. Warszawę. We wskaźniku liczymy raz jedną osobę w całym cyklu	stymulanta	Biurow Sportu i Rekreacji	wynikatu	rok	Warszawa dzielnice	Bermowo Białołęka Bielany Mokotów Ochota Praga Północna Praga Północ Rembertów Śródmieście Służewiec Ursus Ursynów Wawer Wesoła Wilanów Włochy Wola	Spółdzielczość	Sport i rekreacja	2021	0	2025	39000	Biurow Sportu i Rekreacji	Katarzyna Szymalska-Stuła	tel. 4432487	kizymirka@um.warszawa.pl	Anna Rey-Rogiewicz	tel. 4432462	http://um.warszawa.pl
Program sportowo-bliisko domu do 2025 roku	2.2.	Stowarzyszenie w/współdziałanie sportowe dzieci i młodzieży. Typ projektu 2.2.1. Konkurs dla organizacji pozarządowych na stowarzyszenie w/współdziałanie sportowe dzieci i młodzieży w różnych dyscyplinach sportu na poziomie ogólnomiastowym i dzielnicowym	Liczba godzin zajęć sportowo-rekreacyjnych - stowarzyszenie i w/współdziałanie sportowe dzieci i młodzieży - organizowanych przez organizacje pozarządowe na poziomie ogólnomiastowym i dzielnicowym	godzina	Wskaznik określa liczbę godzin pracowniowych wszystkich zajęć sportowo-rekreacyjnych w ramach stowarzyszenia i w/współdziałania sportowego dzieci i młodzieży, organizowanych przez organizacje pozarządowe wybrane w ramach otwartych konkursów ofert, tj. finansowanych lub współfinansowanych przez m.st. Warszawę. We wskaźniku sumuje się czas trwania pojedynczych zajęć, w zaskieganiu do pełnych godzin zegarowych	stymulanta	Biurow Sportu i Rekreacji	produktu	rok	Warszawa dzielnice	Bermowo Białołęka Bielany Mokotów Ochota Praga Północna Praga Północ Rembertów Śródmieście Służewiec Ursus Ursynów Wawer Wesoła Wilanów Włochy Wola	Spółdzielczość	Sport i rekreacja	2021	0	2025	80840	Biurow Sportu i Rekreacji	Katarzyna Szymalska-Stuła	tel. 4432487	kizymirka@um.warszawa.pl	Anna Rey-Rogiewicz	tel. 4432462	http://um.warszawa.pl

Program sportowo blisko domu do 2025 roku	2.2.	Szakolenie i współzawodnictwo sportowe dzieci i młodzieży. Typ projektu 2.2.2. Konkurs dla organizacji pozarządowych na szakolenie i współzawodnictwo sportowe osób z niepełnosprawnościami w różnych dyscyplinach sportu na poziomie ogólnomiejscowym i dzielnicowym	Liczba uczestników zajęć sportowo-rekreacyjnych - zakolenie i współzawodnictwo sportowe osób z niepełnosprawnościami - organizowanych przez organizacje pozarządowe na poziomie ogólnomiejscowym i dzielnicowym	osoba	Wskaźnik określa liczbę osób uczestniczących w szakoleniu i współzawodnictwie sportowym osób z niepełnosprawnościami, organizowanych przez organizacje pozarządowe w ramach otwartych konkursów ofert, tj. finansowanych lub współfinansowanych przez m.st. Warszawę. We wskaźniku liczy się raz jedną osobę w całym cyklu	stymulanta	Biurow Sportu i Rekreacji	rezultatu	rok	Warszawa dzielnic	Berowo Biadka Bielany Mokotów Ochota Praga Południe Praga Północ Rembertów Służewiec Ursus Ursynów Wawer Wesoła Wilanów Włochy Wola Żoliborz	Spółdzielczość	Sport i rekreacja	2021	0	2025	1260	Biurow Sportu i Rekreacji	Katarzyna Szymalska-Stuka	tel. 4432487	kazymirka@um.warszawa.pl	Anna Rey-Rugiewicz	tel. 4432462	info@um.warszawa.pl
Program sportowo blisko domu do 2025 roku	2.2.	Szakolenie i współzawodnictwo sportowe dzieci i młodzieży. Typ projektu 2.2.2. Konkurs dla organizacji pozarządowych na szakolenie i współzawodnictwo sportowe osób z niepełnosprawnościami w różnych dyscyplinach sportu na poziomie ogólnomiejscowym i dzielnicowym	Liczba godzin zajęć sportowo-rekreacyjnych - szakolenie i współzawodnictwo sportowe osób z niepełnosprawnościami - organizowanych przez organizacje pozarządowe na poziomie ogólnomiejscowym i dzielnicowym	godzina	Wskaźnik określa liczbę godzin przeprowadzonych zajęć sportowo-rekreacyjnych w ramach szakolenia i współzawodnictwa sportowego osób z niepełnosprawnościami, organizowanych przez organizacje pozarządowe wybrane w ramach otwartych konkursów ofert, tj. finansowanych lub współfinansowanych przez m.st. Warszawę. We wskaźniku sumuje się czas trwania pojedynczych zajęć, w zagręgnięciu do pełnych godzin zegarowych	stymulanta	Biurow Sportu i Rekreacji	produktu	rok	Warszawa dzielnic	Berowo Biadka Bielany Mokotów Ochota Praga Południe Praga Północ Rembertów Służewiec Ursus Ursynów Wawer Wesoła Wilanów Włochy Wola Żoliborz	Spółdzielczość	Sport i rekreacja	2021	0	2025	2035	Biurow Sportu i Rekreacji	Katarzyna Szymalska-Stuka	tel. 4432487	kazymirka@um.warszawa.pl	Anna Rey-Rugiewicz	tel. 4432462	info@um.warszawa.pl
Program sportowo blisko domu do 2025 roku	2.3.	Imprezy sportowo-rekreacyjne blisko domu. Typ projektu 3.1.1. Organizowanie imprez sportowo-rekreacyjnych na poziomie ogólnomiejscowym i dzielnicowym	Liczba wydarzeń sportowo-rekreacyjnych dla mieszkańców finansowanych lub współfinansowanych przez m.st. Warszawę	liczba	Wskaźnik określa liczbę wydarzeń sportowo-rekreacyjnych finansowanych lub współfinansowanych przez m.st. Warszawę dla mieszkańców, z możliwością ich czynnego udziału, w tym wydatkiem na poziomie ogólnomiejscowym (w ramach działów Biuro Sportu i Rekreacji, Stowarzyszenia Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA i Parku Kultury w Powiśniu) i dzielnicowym (w ramach działów urzędów Dzielnicy m.st. Warszawy i OSiRów)	stymulanta	Biurow Sportu i Rekreacji	produktu	rok	Warszawa dzielnic	Berowo Biadka Bielany Mokotów Ochota Praga Południe Praga Północ Rembertów Służewiec Ursus Ursynów Wawer Wesoła Wilanów Włochy Wola Żoliborz	Spółdzielczość	Sport i rekreacja	2021	0	2025	2827	Biurow Sportu i Rekreacji	Katarzyna Szymalska-Stuka	tel. 4432487	kazymirka@um.warszawa.pl	Anna Rey-Rugiewicz	tel. 4432462	info@um.warszawa.pl
Program sportowo blisko domu do 2025 roku	2.3.	Imprezy sportowo-rekreacyjne blisko domu. Typ projektu 3.1.1. Organizowanie imprez sportowo-rekreacyjnych na poziomie ogólnomiejscowym i dzielnicowym	Liczba czynnych uczestników (wzrostających) wydarzeń sportowo-rekreacyjnych dla mieszkańców finansowanych lub współfinansowanych przez m.st. Warszawę	osoba	Wskaźnik określa liczbę czynnych uczestników (tzn. biorących aktywny udział w zawodach, konkursach i spotkaniach) wydarzeń sportowo-rekreacyjnych finansowanych lub współfinansowanych przez m.st. Warszawę dla mieszkańców, z możliwością ich czynnego udziału, w tym wydatkiem	stymulanta	Biurow Sportu i Rekreacji	rezultatu	rok	Warszawa dzielnic	Berowo Biadka Bielany Mokotów Ochota Praga Południe Praga Północ Rembertów Służewiec Ursus Ursynów Wawer Wesoła Wilanów Włochy Wola Żoliborz	Spółdzielczość	Sport i rekreacja	2021	0	2025	178259	Biurow Sportu i Rekreacji	Katarzyna Szymalska-Stuka	tel. 4432487	kazymirka@um.warszawa.pl	Anna Rey-Rugiewicz	tel. 4432462	info@um.warszawa.pl
Program sportowo blisko domu do 2025 roku	3	Interaktywne i zachęcające do aktywności fizycznej blisko domu oraz do prowadzenia zdrowego trybu życia	Odsetek mieszkańców, którzy zadokarowali, że są zainteresowani udziałem w ofercie sportowo-rekreacyjnej organizowanej przez urząd gminy Warszawa Blisko Domu	%	Wskaźnik określa udział osób, które udostępniły odpowiedź „bardzo dobrze” lub „raczej dobrze” na pytanie: „Jak ocenia Pan/Pani informowanie o ofercie sportowo-rekreacyjnej blisko domu, tzn. dostępność w odległości 15-30 min. od domu?”	stymulanta	Barometr Warszawiak	rezultatu	rok	Warszawa		Spółdzielczość	Sport i rekreacja	2021	79	2025	81	Biurow Sportu i Rekreacji	Katarzyna Szymalska-Stuka	tel. 4432487	kazymirka@um.warszawa.pl	Anna Rey-Rugiewicz	tel. 4432462	info@um.warszawa.pl
Program sportowo blisko domu do 2025 roku	3.1.	Informowanie o ofercie sportowo-rekreacyjnej. Typ projektu 3.1.1. Informowanie na temat oferty sportowo-rekreacyjnej dla mieszkańców blisko domu	Liczba odbiorców informacji o ofercie sportowo-rekreacyjnej	osoba	Wskaźnik określa liczbę osób do których dotarła informacja, oświadczył, że chciałby wziąć udział w wydarzeniu sportowo-rekreacyjnym w ramach oferty sportowo-rekreacyjnej, liczba odbiorców, do których dotarła oferta informacyjna na ostatnich miesiącach oraz przez social media, oświadczył, że chciałby wziąć udział w wydarzeniu	stymulanta	Biurow Sportu i Rekreacji	produktu	rok	Warszawa		Spółdzielczość	Sport i rekreacja	2020	0	2025	98300	Biurow Sportu i Rekreacji	Katarzyna Szymalska-Stuka	tel. 4432487	kazymirka@um.warszawa.pl	Anna Rey-Rugiewicz	tel. 4432462	info@um.warszawa.pl
Program sportowo blisko domu do 2025 roku	3.1.	Informowanie o ofercie sportowo-rekreacyjnej. Typ projektu 3.1.2. Uruchomienie nowej informacji sportowo-rekreacyjnej w przestrzeni miasta	Liczba nowych punktów dostępu do informacji sportowo-rekreacyjnej w przestrzeni miasta	liczba	Wskaźnik określa liczbę nowych uruchomionych punktów informacyjnych, w których są udostępniane informacje o aktualnej ofercie sportowo-rekreacyjnej finansowanej lub współfinansowanej z budżetu m.st. Warszawy, z uwzględnieniem aspektu bliskości miejsca zamieszkania	stymulanta	Biurow Sportu i Rekreacji	produktu	rok	Warszawa		Spółdzielczość	Sport i rekreacja	2020	0	2025	36	Biurow Sportu i Rekreacji	Katarzyna Szymalska-Stuka	tel. 4432487	kazymirka@um.warszawa.pl	Anna Rey-Rugiewicz	tel. 4432462	info@um.warszawa.pl
Program sportowo blisko domu do 2025 roku	3.2.	Informowanie o korzyściach z aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia. Typ projektu 3.2.1. Kampania informacyjna o korzyściach z aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia	Liczba kampanii informacyjno-promocyjnych informacyjnych o korzyściach z aktywności fizycznej oraz zdrowego trybu życia	liczba	Wskaźnik określa liczbę przeprowadzonych przez m.st. Warszawę kampanii informacyjno-promocyjnych informacyjnych o korzyściach z aktywności fizycznej oraz prowadzenia zdrowego trybu życia	stymulanta	Biurow Sportu i Rekreacji	produktu	rok	Warszawa		Spółdzielczość	Sport i rekreacja	2021	0	2025	18	Biurow Sportu i Rekreacji	Katarzyna Szymalska-Stuka	tel. 4432487	kazymirka@um.warszawa.pl	Anna Rey-Rugiewicz	tel. 4432462	info@um.warszawa.pl
Program sportowo blisko domu do 2025 roku	3.2.	Informowanie o korzyściach z aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia. Typ projektu 3.2.2. Zorganizowanie oferty sportowo-rekreacyjnej w OSiRach i programach zdrowego żywienia	Liczba odbiorców kampanii informacyjno-promocyjnych aktywności fizycznej oraz zdrowego trybu życia	osoba	Wskaźnik określa liczbę odbiorców przeprowadzonych przez m.st. Warszawę kampanii informacyjno-promocyjnych informacyjnych o korzyściach z aktywności fizycznej oraz zdrowego trybu życia. Przez odbiorcę kampanii rozumie się osobę, do której dotarła lub potencjalnie mógł dotrzeć przekaz kampanii	stymulanta	Biurow Sportu i Rekreacji	rezultatu	rok	Warszawa		Spółdzielczość	Sport i rekreacja	2021	0	2025	115000	Biurow Sportu i Rekreacji	Katarzyna Szymalska-Stuka	tel. 4432487	kazymirka@um.warszawa.pl	Anna Rey-Rugiewicz	tel. 4432462	info@um.warszawa.pl
Program sportowo blisko domu do 2025 roku	3.2.	Informowanie o korzyściach z aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia. Typ projektu 3.2.2. Zorganizowanie oferty sportowo-rekreacyjnej w OSiRach i programach zdrowego żywienia	Liczba obiektów w OSiRach, w których wprowadzono informacje na temat zdrowej diety do oferty zajęć sportowo-rekreacyjnych	liczba	Wskaźnik określa liczbę obiektów w OSiRach, w których wprowadzono informacje na temat zdrowej diety do oferty zajęć sportowo-rekreacyjnych. Poprzez zdrową dietę rozumie się odżywianie zgodne z zaleceniami zdrowotnymi przedstawionymi w przewodniku żywieniowym i aktywności fizycznej	stymulanta	Biurow Sportu i Rekreacji	produktu	rok	Warszawa		Spółdzielczość	Sport i rekreacja	2020	0	2025	20	Biurow Sportu i Rekreacji	Katarzyna Szymalska-Stuka	tel. 4432487	kazymirka@um.warszawa.pl	Anna Rey-Rugiewicz	tel. 4432462	info@um.warszawa.pl
Program sportowo blisko domu do 2025 roku	3.2.	Informowanie o korzyściach z aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia. Typ projektu 3.2.2. Zorganizowanie oferty sportowo-rekreacyjnej w OSiRach i programach zdrowego żywienia	Liczba obiektów w OSiRach, w których wprowadzono ofertę gastronomiczną	liczba	Wskaźnik określa liczbę obiektów w OSiRach, w których wprowadzono ofertę gastronomiczną, rozumie się ofertę, w której są dostępne warzywa i owoce (zdrówę przetrakę) oraz napoje ze składnikami naturalnymi	stymulanta	Biurow Sportu i Rekreacji	produktu	rok	Warszawa		Spółdzielczość	Sport i rekreacja	2020	0	2025	20	Biurow Sportu i Rekreacji	Katarzyna Szymalska-Stuka	tel. 4432487	kazymirka@um.warszawa.pl	Anna Rey-Rugiewicz	tel. 4432462	info@um.warszawa.pl

Diagnoza sportu i rekreacji w Warszawie

2015–2019

do

„Programu sportowo blisko domu do 2025 roku”

w ramach „Strategii#Warszawa2030”



Biuro Sportu i Rekreacji
Urząd m.st. Warszawy

Warszawa, grudzień 2019 (aktualizacja maj 2020)

SPIS TREŚCI

WYKAZ SKRÓTÓW	5
SŁOWNIK POJĘĆ	6
1. WSTĘP	8
1.1. OKREŚLENIE CELU DIAGNOZY	8
1.2. OPIS METODYKI DZIAŁAŃ I ŹRÓDEŁ DANYCH	9
1.3. RAMOWY HARMONOGRAM PRAC NAD PROGRAMEM SPORT I REKREACJA W WARSZAWIE BŁĄD! NIE ZDEFINIOWANO ZAKŁADKI.	
2. OTOCZENIE PRAWNE	11
3. ORGANIZACJE I INSTYTUCJE DZIAŁAJĄCE NA RZECZ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ	13
3.1. ŚWIATOWA ORGANIZACJA ZDROWIA I HEPA.....	13
3.2. DZIAŁANIA UNII EUROPEJSKIEJ NA RZECZ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ	14
3.3. MIĘDZYNARODOWY KOMITET OLIMPIJSKI (MKOL)	17
3.4. ACTIVE WELL-BEING INITIATIVE - INICJATYWA NA RZECZ AKTYWNOŚCI PROZDROWOTNEJ	18
3.5. INSTYTUCJE – ORGANIZATORZY REKREACJI I SPORTU. ROLA SAMORZĄDÓW LOKALNYCH	18
4. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JAKO NIEZBĘDNY ELEMENT PRAWDŁOWEGO ROZWOJU CZŁOWIEKA	20
4.1. DEFINICJE, PRZYBLIŻENIE POJĘĆ	20
4.2. WSPÓŁCZESNE OSIĄGNIĘCIA NAUKI W ZAKRESIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ	22
4.3. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DZIECI I MŁODZIEŻY	27
4.4. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DOROSŁYCH	29
4.5. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA A SPRAWNOŚĆ FUNKCJONALNA I JAKOŚĆ ŻYCIA OSÓB STARSZYCH 34	
4.6. WSPÓŁCZESNE RODZAJE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, WSKAZANIA, TRENDY I KIERUNKI ROZWOJOWE	35
4.7. WPŁYW AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NA ROZWÓJ MIASTA I JEGO MIESZKAŃCÓW	38
5. BARIERY PODEJMOWANIA I ROZWOJU AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ ORAZ METODY PRZECIWDZIAŁANIA OGRANICZENIOM	40
5.1. BARIERY PODEJMOWANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ	40
5.2. CZYNNIKI WPŁYWAJĄCE NA POZIOM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ	41
5.3. METODY PRZECIWDZIAŁANIA OGRANICZENIOM AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ	42
5.4. CZYNNIKI ISTOTNIE WPŁYWAJĄCE NA SUKCES DZIAŁAŃ	46
6. PRZYKŁADY DOBRZYCH PRAKTYK I PROJEKTÓW, KTÓRE ODNIOSŁY SUKCES 49	
6.1. WŁĄCZANIE LOKALNYCH SPOŁECZNOŚCI DO PROJEKTOWANIA PRZESTRZENI PUBLICZNEJ	49
6.2. DZIAŁANIA WYKORZYSTUJĄCE NOWE TECHNOLOGIE	50
6.3. INSTALACJA INNOWACYJNYCH URZĄDZEŃ W PRZESTRZENI PUBLICZNEJ	51
6.4. DZIAŁANIA MAJĄCE NA CELU WŁĄCZENIE DO SPOŁECZEŃSTWA OSÓB WYKLUCZONYCH..	53

6.5.	PRZYKŁADY DOBRYCH PRAKTYK W WYBRANYCH MIASTACH	54
7.	AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA WARSZAWIANEK I WARSZAWIAKÓW	68
7.1.	TŁO, HISTORIA, TRADYCJE	68
7.2.	SPORT WYCZYNOWY	69
7.3.	SZKOLENIE I WSPÓŁZAWODNICTWO SPORTOWE DZIECI I MŁODZIEŻY	70
7.4.	SPORT OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIAMI	73
7.5.	REKREACJA FIZYCZNA – WYNIKI BADAŃ – FORMY, BARIERY	76
7.6.	PROGNOZOWANE TENDENCJE I MODY	80
7.7.	SPOJRZENIE NA GRUPY WARSZAWIANEK I WARSZAWIAKÓW	81
7.8.	UKRYTE POTENCJAŁY	82
8.	OFERTA SPORTOWO-REKREACYJNA I JEJ DOSTĘPNOŚĆ	85
8.1.	INFRASTRUKTURA SPORTOWO-REKREACYJNA – MIEJSCA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ MIESZKAŃCÓW I JEJ WYKORZYSTANIE	85
8.2.	TERENY REKREACYJNE I TERENY ZIELONE, SKWERY	94
8.3.	SIŁOWNIE PLENEROWE	95
8.4.	ŚCIEŻKI ROWEROWE	96
8.5.	SKATEPARKI	97
8.6.	PARKOURY	98
8.7.	MIEJSCA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NAJCZĘŚCIEJ I NAJCHĘTNIEJ ODWIEDZANE PRZEZ WARSZAWIAKÓW – POWODY	98
8.8.	DZIAŁANIA M.ST. WARSZAWY W ZAKRESIE SPORTU I REKREACJI DLA MIESZKAŃCÓW... ..	100
8.9.	PROGRAM „AKTYWNY WARSZAWIAK”	102
8.10.	PROGRAM „OD ZABAWY DO SPORTU”	103
8.11.	WARSZAWSKA OLIMPIADA MŁODZIEŻY	103
8.12.	PROGRAM „SENIOR STARSZY SPRAWNIEJSZY”	104
8.13.	UCZESTNICY IMPREZ SPORTOWO-REKREACYJNYCH NA POZIOMIE OGÓLNOMIEJSKIM W LATACH 2018 – 2019.	106
8.14.	OPIS SZCZEGÓŁOWYCH ZADAŃ DZIELNIC WARSZAWY W ZAKRESIE ROZWOJU SPORTU I REKREACJI W LATACH 2018 I 2019.....	107
8.15.	PROGRAM I JEGO UCZESTNICY – OCENA ZADOWOLENIA MIESZKAŃCÓW Z OFERTY SPORTOWO-REKREACYJNEJ.....	109
8.16.	AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA WARSZAWIAKÓW WEDŁUG BAROMETRU WARSZAWSKIEGO	111
8.17.	MŁODZIEŻ WARSZAWSKICH DZIELNIC CENI AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ	111
8.18.	WARSZAWSKIE DZIELNICE A AKTYWNOŚĆ SPORTOWA.....	111
8.19.	OCENA POZIOMU ORGANIZACJI OFERTY W ZAKRESIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ WARSZAWIAKÓW REALIZOWANEJ PRZEZ PODMIOTY PRYWATNE I ORGANIZACJE POZARZĄDOWE	113
9.	UWARUNKOWANIA ORGANIZACYJNE I FINANSOWE M.ST WARSZAWY – NAKŁADY NA SPORT I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ MIESZKAŃCÓW	117
9.1.	WSTĘP	117
9.2.	WYSZCZEGÓLNIENIE WYDATKÓW URZĘDU M. ST. WARSZAWY NA REKREACJĘ I SPORT W 2019 R.	117
9.3.	BUDŻETY DZIELNIC M. ST. WARSZAWY PRZEZNACZONE NA SPORT W ROKU 2018.	119

9.4. PRIORYTETOWE, PLANOWANE ZADANIA W ZAKRESIE WSPIERANIA I UPOWSZECHNIANIA KULTURY FIZYCZNEJ W 2020 R.	121
9.5. REGULACJE WEWNĘTRZNE I POTENCJAŁ ROZWOJOWY MIASTA ST. WARSZAWY.....	123
10. OCENA DZIAŁAŃ PROMOCJI AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ WARSZAWIANEK I WARSZAWIAKÓW	125
10.1. SPOSOBY I TECHNIKI PROMOCJI AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ WARSZAWIANEK I WARSZAWIAKÓW ORAZ OCENA JEJ JAKOŚCI.....	125
10.2. GRUPY DOCELOWE	127
10.3. PODMIOTY ODPOWIEDZIALNE ZA PROMOCJĘ MIASTA POPRZEZ SPORT	128
11. ANALIZA SWOT – SPORT KWALIFIKOWANY I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W WARSZAWIE	130
11.1. SPORT KWALIFIKOWANY W WARSZAWIE	130
11.2. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA MIESZKAŃCÓW WARSZAWY	133
12. PODSUMOWANIE - WNIOSKI I REKOMENDACJE.	135

Wykaz skrótów

AWI - Active Well-Being Initiative - Inicjatywa na rzecz aktywności prozdrowotnej

BSiR – Biuro Sportu i Rekreacji Urzędu m.st. Warszawy

COS – Centralny Ośrodek Sportu

CSR – Corporate Social Responsibility Społeczna odpowiedzialność biznesu

EFRR – Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego

EFS – Europejski Fundusz Społeczny

EUROSTAT – Portal Otwartych Danych Unii Europejskiej oferuje dostęp do stale rosnącej liczby danych z instytucji Unii Europejskiej oraz innych organów unijnych. Dane te można wykorzystywać zarówno do celów komercyjnych, jak i niekomercyjnych

GUS – Główny Urząd Statystyczny

HEPA – (**H**ealth **E**nhancing **P**hysical **A**ctivity) aktywność fizyczna pozytywnie wpływająca na zdrowie

IPAQ – (**I**nternational **P**hysical **A**ctivity **Q**uestionnaire) Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej

jst – jednostki samorządu terytorialnego

KE – Komisja Europejska

LTPA – **L**eisure-**T**ime-**P**hysical-**A**ctivity - aktywność fizyczna w czasie wolnym

MKOl – Międzynarodowy Komitet Olimpijski

NGO – Organizacje pozarządowe (**N**on-**G**overnment **O**rganization)

OSiR – Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy

PKOl – Polski Komitet Olimpijski

TFUE – Traktat o funkcjonowaniu Unii Europejskiej

TAFISA - The Association for International Sport for All, organizacja pozarządowa specjalizująca się w rozwoju i promocji dobrego samopoczucia i zrównoważonego zdrowia

UE – Unia Europejska

WHO – Światowa Organizacja Zdrowia (World Health Organisation)

Słownik pojęć

Analiza – rozpatrywanie problemu czy zjawiska z różnych stron w celu jego zrozumienia lub wyjaśnienia. Można w jej ramach wykorzystywać różne metody badawcze.

Analiza SWOT – analiza mocnych i słabych stron (czynników wewnętrznych) oraz szans i zagrożeń (czynników zewnętrznych) wpływających na rozwój miasta. Czynniki wewnętrzne dotyczą bezpośrednio miasta lub są w jego gestii i wyróżniają je na tle innych miast, stanowiąc jego przewagę konkurencyjną (silne strony) lub też utrudniają jego rozwój i wynikają z ograniczonych, szeroko rozumianych zasobów (słabe strony). Czynniki zewnętrzne znajdują się poza władztwem samorządu, odnoszą się do otoczenia miasta lub niezależnych od niego uwarunkowań. Są to czynniki stanowiące impulsy rozwojowe, które należy wykorzystać (szanse), lub czynniki osłabiające silne strony, a także ograniczające możliwość wykorzystania szans (zagrożenia).

Diagnoza – analiza zjawisk zachodzących w obszarze podlegającym analizie oraz ich przyczyn. W strategii dotyczy ogólnej sytuacji społeczno-gospodarczej i funkcjonalno-przestrzennej miasta, w przypadku pozostałych dokumentów czy projektów jej zakres i szczegółowość są definiowane odpowiednio do podejmowanych zagadnień. Na jej podstawie planuje się interwencję – wyznacza cele i określa działania.

Aktywność fizyczna – pojmowane funkcjonalnie podejmowanie wysiłku fizycznego o charakterze umiarkowanym lub intensywnym, bez względu na cel lub motywację podejmowania tego wysiłku; aktywność fizyczna obejmuje zarówno wyczynowe lub rekreacyjne uprawianie sportu, jak również inne zachowania, takie jak taniec czy praca w domu i ogrodzie. Pojęcie stosowane w dokumentach Światowej Organizacji Zdrowia oraz Komisji Europejskiej, ze szczególnym uwzględnieniem prozdrowotnego aspektu aktywności fizycznej, składające się na koncepcję HEPA (ang. **H**ealth **E**nhancing **P**hysical **A**ctivity – prozdrowotna aktywność fizyczna lub aktywność fizyczna pozytywnie wpływająca na zdrowie).

Rekreacja – rodzaj sportowej aktywności fizycznej, który zasadniczo nie jest związany z uprawianiem sportu na zasadach określonych obowiązującymi regułami sportowymi; rekreacja podejmowana jest w przestrzeni rekreacyjnej lub na obiektach infrastruktury rekreacyjnej, np. w formie spaceru, zabawy na placu zabaw/w parku linowym, Nordic walking itp.

Sport –

1. wielopodmiotowa struktura organizacyjna, której istotą jest uprawianie sportu,
2. wszelkie formy aktywności fizycznej, które mają na celu wypracowanie lub poprawienie kondycji fizycznej i psychicznej lub osiągnięcie wyników sportowych na dowolnym poziomie współzawodnictwa; podejmowane zwykle w sposób zorganizowany, na zasadach określonych obowiązującymi regułami sportowymi,
3. konkretny typ współzawodnictwa objęty przepisami jednej międzynarodowej federacji sportowej; dawniej: dyscyplina (sportu).

Sport dla wszystkich – rodzaj sportu określony obowiązującymi regułami sportowymi, uprawiany w celu utrzymania sprawności fizycznej, zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia, związany (choć niekoniecznie) z udziałem w imprezach sportowych nastawionych najczęściej na masowe uczestnictwo; sport uprawiany niezawodowo (amatorsko, rekreacyjnie); zwany również jako: sport powszechny, sport rekreacyjny, sport masowy, sport amatorski.

Sport wyczynowy – rodzaj sportu określony obowiązującymi regułami sportowymi i uprawiany na drodze systematycznego treningu w celu osiągnięcia jak najlepszych wyników w zawodach sportowych różnego szczebla; często – sport zawodowy, którego uprawianie jest formą pracy zarobkowej; dawniej: sport kwalifikowany.

MET – oznacza równoważnik metaboliczny odpowiadający zużyciu tlenu w trakcie przemiany spoczynkowej. Określono, że np. intensywny wysiłek fizyczny to jest koszt 8 MET w ciągu każdej minuty jego trwania, umiarkowany wysiłek to 4 MET, a chodzenie (marsz, szybki spacer) 3,3 MET. Obliczenie całkowitego wydatku energetycznego, a więc określenie poziomu aktywności fizycznej osobnika polega na przemnożeniu częstotliwości podejmowania aktywności fizycznej w ciągu tygodnia przez czas trwania danego wysiłku w minutach oraz przez odpowiadającą mu intensywność wyrażoną w jednostkach MET. Pozwala to na łatwe klasyfikowanie ankietowanych do jednej z trzech kategorii aktywności: niewystarczającej (poniżej 600), dostatecznej (600-3000 (600 -1500 do 2005 r.) oraz wysokiej (powyżej 3000, (powyżej 1500 do 2005 r.).

1. Wstęp

1.1. Określenie celu Diagnozy

Strategia rozwoju m.st. Warszawy do 2030 roku: Strategia #Warszawa2030 przyjęta przez Radę m.st. Warszawy Uchwałą nr LXVI/1800/2018 z dnia 10 maja 2018 r. przedstawia wizję Warszawy do 2030 roku, określając ją w trzech wymiarach:

- aktywni mieszkańcy,
- przyjazne miejsce,
- otwarta metropolia.

Strategia definiuje ponadto 4 cele strategiczne, którym odpowiada 13 celów operacyjnych. Sposób osiągnięcia Celu strategicznego 2. Wygodna lokalność zostaje uszczegółowiony m.in. przez Cel operacyjny 2.2. Aktywnie spędzamy czas wolny blisko domu, który zapowiada zwiększenie dostępności atrakcyjnych i przyjaznych miejsc aktywności kulturalnej, edukacyjnej, sportowej, rekreacyjnej oraz innych sposobów spędzania czasu wolnego w pobliżu miejsc zamieszkania. Do realizacji Celu 2.2. wyznaczone zostało m.in. biuro odpowiedzialne za politykę w zakresie sportu – Biuro Sportu i Rekreacji (BSiR) Urzędu m.st. Warszawy. W ramach realizacji tego zadania BSiR przygotowuje „Program sportowo blisko domu do 2025 roku”.

Prace nad dokumentem Diagnoza sportu i rekreacji w Warszawie 2015–2019 rozpoczęły się w pierwszym półroczu 2019 roku. Wyniki analiz i wnioski sformułowane w Diagnozie stanowiąc miały podstawę do opracowania celów szczegółowych oraz działań i projektów „Programu sportowo blisko domu do 2025 roku”, powstającego w Urzędzie m. st. Warszawy, a także innych elementów określonych w Zarządzeniu nr 1868/2017 Prezydenta m.st. Warszawy. „Program sportowo blisko domu do 2025 roku” obejmuje część zakresu Celu operacyjnego 2.2. Aktywnie spędzamy czas wolny blisko domu Strategii #Warszawa2030.

Niniejsze opracowanie pełni następujące funkcje:

1. informuje o procesach, działaniach i zjawiskach mających miejsce w Warszawie i jej otoczeniu w dziedzinie sportu i szeroko pojętej aktywności fizycznej mieszkańców miasta;
2. przedstawia zagadnienia najważniejsze z punktu widzenia zwiększania poziomu aktywności fizycznej mieszkańców;
3. daje podstawę do formułowania celów i konkretnych działań w ww. obszarze.

Diagnoza obejmuje przede wszystkim stan aktualny i działania bieżące, ale odnosi się także do oceny lat 2015–2019, kiedy to działania Biura Sportu i Rekreacji Urzędu m.st. Warszawy oparte były na zapisach Strategii rozwoju sportu w Warszawie do roku 2020 (przyjętej Uchwałą nr XCIII/2728/2010 Rady m.st. Warszawy z dnia 21 października 2010 r.).

W Diagnozie staramy się dokonać oceny stanu sportu i rekreacji w Warszawie oraz sformułować odpowiedzi na kluczowe pytania:

- Jaka jest rola sportu i rekreacji w życiu mieszkańców Warszawy?
- Jaka jest aktywność fizyczna mieszkańców?
- Jakie działania na rzecz mieszkańców podejmował samorząd m.st. Warszawy w zakresie sportu i rekreacji?
- Jaka jest baza infrastrukturalna i organizacyjna dla uprawiania aktywności fizycznej w Warszawie?
- Jaka jest pozycja Warszawy pod tym względem w stosunku do innych miast i stolic europejskich?

W ocenie obecnej sytuacji, wskazaniu obszarów, celów, działań i projektów, które powinny być uwzględnione w ww. Programie wykonawczym, istotne było uchwycenie zmian dotyczących priorytetów oraz oczekiwań społecznych wobec sportu i rekreacji. Zmiany te wynikają w istotnej mierze z przejmowania wzorców europejskich przez mieszkańców Warszawy i umacniania się trwałego kierunku zmian społecznych, jakim jest moda na zdrowy styl życia. Istotne jest także zharmonizowanie celów samorządowych Warszawy z celami Unii Europejskiej w zakresie sportu i rekreacji oraz, co oczywiste, z celami określonymi w Strategii #Warszawa2030.

1.2. Opis metodyki działań i źródeł danych

W pracach nad częścią diagnostyczną Programu wykorzystano następujące metody i techniki badawcze oraz dostępne wyniki adekwatnych badań:

- analiza danych zastanych,
- badania ilościowe,
- badania jakościowe,
- warsztaty i spotkania robocze,
- analiza SWOT

Diagnoza przedstawia ocenę faktów wynikającą z raportów prac grup roboczych: sport kwalifikowany i aktywność fizyczna mieszkańców, powołanych w czerwcu 2019 r., przeprowadzonych badań i analiz dotyczących aktywności fizycznej mieszkańców, a także danych zgromadzonych w Biurze Sportu i Rekreacji Urzędu m.st. Warszawy (BSiR) oraz innych biurach i jednostkach Urzędu m.st. Warszawy.

Do analiz wykorzystano również dane statystyczne GUS i EUROSTAT, dostępne wyniki badań przeprowadzone przez WHO, Unię Europejską, MKOl oraz uczelnie wyższe i instytuty badawcze. Korzystano też ze wsparcia ekspertów zewnętrznych, przedstawicieli

środowiska sportowego Warszawy, przedstawicieli uczelni wyższych zajmujących się tematem sportu i rekreacji w Warszawie oraz przedstawicieli strony społecznej (m.in. stowarzyszeń kultury fizycznej i Komisji Dialogu Społecznego). W Diagnozie uwzględniono działania ogólnomiejskie prowadzone nie tylko przez samorząd lokalny, Urząd m.st. Warszawy i Dzielnice m.st. Warszawy, ale także przez inne podmioty obecne na terenie miasta w obszarze sportu i rekreacji.

2. Otoczenie prawne¹

Działania samorządu m.st. Warszawy w obszarze sportu i rekreacji w latach 2015–2019 oparte były na następujących uregulowaniach prawnych i dokumentach:

Wytyczne i zalecenia Unii Europejskiej

- Biała księga na temat sportu Komisji Wspólnot Europejskich²
- Wytyczne Unii Europejskiej dotyczące aktywności Fizycznej³
- Konkluzje Rady Unii Europejskiej dotyczące aktywności fizycznej⁴.

Uregulowania o zasięgu krajowym

- Ustawa o sporcie
Określa tworzenie warunków sprzyjających rozwojowi sportu w ramach zadań własnych jednostek samorządu terytorialnego.
- Ustawa o samorządzie gminnym
Określa zadania własne gminy, do których należą zagadnienia z zakresu kultury fizycznej i turystyki, w tym dotyczące utrzymania terenów rekreacyjnych, obiektów i urządzeń sportowych, oraz wspierania i upowszechniania idei samorządowej, promocji gminy i współpracy z organizacjami pozarządowymi.
- Ustawa o Działalności Pożytku Publicznego i Wolontariacie
Reguluje zasady, na jakich samorząd wspiera stowarzyszenia działające na rzecz upowszechniania kultury fizycznej i sportu, które wspierają samorząd w wykonywaniu zadań własnych.
- Program Rozwoju Sportu w Polsce do 2020 roku Ministerstwa Sportu i Turystyki

¹ Rozdział przedstawia akty prawne, ustawy, prawo lokalne, dokumenty Unii Europejskiej w zakresie aktywności fizycznej społeczeństwa.

² Dokumenty Unii Europejskiej dotyczące sportu, Ministerstwo Sportu i Turystyki, <https://msit.gov.pl/pl/sport/wspolpracamiedzynarodo/wspolpraca-w-ramach-ue/baza-dokumentow-europej/566,Sport-EU-documents-on-sport.html>, dostęp 10.12.2019.

³ Wytyczne Unii Europejskiej dotyczące Aktywności Fizycznej, https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_pl.pdf, dostęp 14.12.2019.

⁴ Dokumenty Unii Europejskiej dotyczące sportu, Ministerstwo Sportu i Turystyki, <https://msit.gov.pl/pl/sport/wspolpracamiedzynarodo/wspolpraca-w-ramach-ue/baza-dokumentow-europej/566,Sport-EU-documents-on-sport.html>, dostęp 23.12.2019.

Uregulowania prawne o zasięgu regionalnym i lokalnym

- Strategia Rozwoju Mazowsza do 2030 roku
- Strategię #Warszawa2030
- Strategia Rozwoju m.st. Warszawy do 2020 roku
- Cel strategiczny 1. Poprawa jakości życia i bezpieczeństwa mieszkańców Warszawy
- Cel strategiczny 2. Wzmocnienie poczucia tożsamości mieszkańców poprzez pielęgnowanie tradycji, rozwój kultury i pobudzanie aktywności społecznej
- Cel strategiczny 5. Osiągnięcie w Warszawie trwałego ładu przestrzennego
- Społeczna Strategia Warszawy – Strategia Rozwiązywania Problemów Społecznych w latach 2009–2020
- Cel strategiczny 2. Wzrost potencjału społecznego
- Cel strategiczny 3. Integracja i reintegracja społeczna i zawodowa – zapewnienie osobom zagrożonym wykluczeniem społecznym dostępu do edukacji, pracy, kultury, sportu i rekreacji oraz innych dóbr i usług
- Strategia Rozwoju Sportu w Warszawie do roku 2020

3. Organizacje i instytucje działające na rzecz aktywności fizycznej

3.1. Światowa Organizacja Zdrowia i HEPA

Aktywność fizyczna to pojęcie szeroko stosowane w dokumentach Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), ze szczególnym uwzględnieniem prozdrowotnego aspektu aktywności fizycznej ujętego w koncepcji HEPA – aktywności fizycznej pozytywnie wpływającej na zdrowie (**Health-Enhancing Physical Activity**)⁵.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) brak aktywności fizycznej wywołuje ewidentne negatywne skutki dla zdrowia. Prowadzi do chorób serca i układu krążenia, cukrzycy, nowotworów oraz sprzyja nadwadze i otyłości, co w konsekwencji powoduje przedwczesną utratę sprawności oraz zwiększa ryzyko śmierci z powodu chorób cywilizacyjnych. W związku z tym WHO prowadzi szereg działań promujących koncepcję HEPA, która uwzględnia wiele różnych aspektów sprzyjających podejmowaniu aktywności fizycznej, m.in. poprzez działania w obszarze transportu, przestrzeni publicznej czy kształtowania odpowiednich zachowań w miejscu edukacji i pracy⁶.

Regionalne biuro Światowej Organizacji Zdrowia dla Europy (WHO/Europe) jest jednym z sześciu regionalnych biur WHO na świecie. W ramach WHO działa organizacja HEPA Europe – jest to sieć działająca na rzecz lepszego zdrowia i dobrostanu psychicznego ludzi w regionie europejskim WHO poprzez stymulowanie powszechnej aktywności fizycznej. Jej misją jest zapewnienie forum dla rozwoju badań, polityki i praktyk prozdrowotnej aktywności fizycznej w całym regionie europejskim WHO. HEPA Europe działa zgodnie z celami programów WHO dotyczących żywienia, aktywności fizycznej i otyłości, a także transportu i zdrowia. Programy te obejmują promowanie aktywności fizycznej w ciągu całego życia człowieka i we wszystkich warunkach, w tym w zrównoważonym transporcie.

HEPA Europe wspiera interdyscyplinarną komunikację i wymianę wiedzy między badaczami, praktykami i decydentami. Ułatwia wymianę doświadczeń i najlepszych praktyk w zakresie promocji koncepcji HEPA. Wszystkie działania HEPA Europe są zgodne ze strategią Światowej Organizacji Zdrowia przedstawioną w dokumentach, takich jak: Globalny Plan Działania Dotyczący Aktywności Fizycznej 2018–2030⁷, Globalny Plan Działania Dotyczący Zapobiegania Chorobom Niezakaźnym 2013-2020⁸, Strategia

⁵ <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/activities/hepa-europe>; Ministerstwo Sportu i Turystyki, Program rozwoju sportu w Polsce do 2020 roku.

⁶ HEPA European network for the promotion of health-enhancing physical activity, <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/physical-activity/activities/hepa-europe>, dostęp 23.12.2019.

⁷ <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272722/9789241514187-eng.pdf>, dostęp 20.12.2019.

⁸ https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/94384/9789241506236_eng.pdf?sequence=1, dostęp 18.12.2019.

aktywności fizycznej dla regionu europejskiego WHO 2016–2025⁹, oraz – dzięki bliskiej współpracy z Unią Europejską – na odpowiednich dokumentach Komisji Europejskiej¹⁰.

Członkostwo HEPA Europe jest otwarte dla organizacji i instytucji działających na szczeblu międzynarodowym, krajowym lub niższym niż krajowy, które chcą przyczynić się do realizacji celów i zadań sieci. Według stanu na listopad 2017 r. sieć liczy 172 członków, w tym: 167 krajowych instytucji członkowskich, 2 międzynarodowe instytucje członkowskie i 3 indywidualnych członków, a także 8 obserwatorów.

3.2. Działania Unii Europejskiej na rzecz aktywności fizycznej

Unia Europejska nie posiada kompetencji do harmonizacji prawa państw członkowskich w zakresie realizacji polityki sportowej. Art. 6 Traktatu Lizbońskiego oraz art. 165 Traktatu o funkcjonowaniu Unii Europejskiej (TFUE) dają Unii Europejskiej możliwość prowadzenia aktywności mającej na celu wspieranie, koordynowanie lub uzupełnianie działań państw członkowskich o wymiarze europejskim.

Instytucje Unii Europejskiej takie jak Komisja, Rada oraz Parlament przyjęły szereg dokumentów stanowiących wskazówki dla państw członkowskich, w jaki sposób formułować politykę sportową, tak aby wychodziła ona naprzeciw wspólnym wyzwaniom. Podstawowym dokumentem, który określa strategiczne wytyczne dla roli sportu w Europie jest Biała Księga na temat Sportu sporządzona przez Komisję Europejską w 2007 r. po przeprowadzeniu licznych konsultacji. Należy podkreślić, że cele, priorytety i działania opisane w Programie Rozwoju Sportu do roku 2020, przyjętego 31 sierpnia 2015 r. uchwałą Rady Ministrów Rzeczypospolitej Polskiej, w znacznej mierze wpisują się w te zalecenia, które z punktu widzenia Białej Księgi są kluczowe dla polityki sportowej w Europie.

Biała Księga na temat sportu podkreśla znaczenie kwestii takich jak:

- poprawa zdrowia publicznego poprzez aktywność fizyczną,
- konieczność walki z dopingiem,
- możliwość tworzenia kapitału ludzkiego poprzez sport,
- propagowanie wolontariatu,
- integracja społeczna poprzez sport,
- konieczność walki z nietolerancją i przemocą w sporcie,
- tworzenie zrównoważonego modelu finansowania sportu ze środków publicznych.

⁹ http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0014/311360/Physical-activity-strategy-2016-2025.pdf, dostęp 19.12.2019.

¹⁰ http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0014/311360/Physical-activity-strategy-2016-2025.pdf, dostęp 18.12.2019.

Konsekwencją sporządzenia Białej Księgi było opracowanie Wytycznych Unii Europejskiej dotyczących Aktywności Fizycznej¹¹ przyjętych przez Grupę Roboczą Unii Europejskiej Sport i Zdrowie w 2008 r. Wytyczne wyznaczają priorytety polityk, które promowałyby większą aktywność fizyczną europejskich społeczeństw. Zwracają również uwagę na konieczność integracji różnych polityk przekładających się na zwiększoną aktywność fizyczną w codziennym życiu, co oznacza konieczność bliskiej i spójnej współpracy między właściwymi podmiotami publicznymi i prywatnymi w zakresie koordynacji polityk sportu, zdrowia, edukacji, transportu, urbanistyki, środowiska pracy, rekreacji, itd. Jeżeli polityki te zostaną skutecznie zintegrowane, wybór zdrowego trybu życia nie będzie stanowił dla obywateli problemu.

Przyjmowane przez Radę Unii Europejskiej zalecenia oraz konkluzje skupiają się na poszczególnych wyzwaniach, opisując ich charakter oraz sugerując określone działania. Porównanie tych dokumentów z Programem Rozwoju Sportu do roku 2020 Ministerstwa Sportu i Turystyki w Polsce pokazuje, że program ten odnosi się do większości obszarów wskazywanych w dokumentach unijnych, dostosowując zawarte w nim rozwiązania do polskich warunków.

Rada Europejska przyjmuje konkluzje na każdym posiedzeniu. Wskazuje w nich problemy, z którymi mierzy się UE, oraz określa, jakie działania należy podjąć lub jakie cele zrealizować. Wiele z Konkluzji Rady Unii Europejskiej dotyczy sportu i aktywności fizycznej. Konkluzje te podkreślają znaczenie zachęcania do rozwoju inicjatyw sportowych na właściwym szczeblu – tak aby tworzyć bogatą oraz dostępną ofertę – propagowania aktywności fizycznej oraz włączania zagadnień związanych z aktywnym starzeniem się do krajowych polityk. Szczególnie istotna z punktu widzenia Unii Europejskiej jest kwestia budowania kapitału społecznego i włączenia społecznego poprzez sport, która również znajduje odzwierciedlenie w Programie Rozwoju Sportu do roku 2020 Ministerstwa Sportu i Turystyki. Poniżej wymieniamy niektóre z konkluzji i zaleceń w nich zawartych, aby zobrazować zakres spraw dotyczących aktywności fizycznej będących przedmiotem zainteresowania Rady Unii Europejskiej¹²:

- Konkluzje Rady Unii Europejskiej i przedstawicieli państw członkowskich zebranych w Radzie w sprawie dostępu osób z niepełnosprawnościami do sportu,
- Konkluzje Rady Unii Europejskiej oraz przedstawicieli rządów państw członkowskich zebranych w Radzie w sprawie gospodarczego wymiaru sportu i związanych ze sportem korzyści społeczno-gospodarczych,

¹¹ https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_pl.pdf, dostęp 12.12.2019.

¹² Dokumenty Unii Europejskiej dotyczące sportu, Ministerstwo Sportu i Turystyki, strona archiwalna, <https://msit.gov.pl/pl/sport/wspolpraca-miedzynarodo/wspolpraca-w-ramach-ue/baza-dokumentow-europej/566,Sport-EU-documents-on-sport.html>, dostęp 23.12.2019.

- Konkluzje Rady Unii Europejskiej i przedstawiciele rządów państw członkowskich zebranych w Radzie w sprawie roli sportu jako instrumentu sprzyjającego włączeniu społecznemu poprzez wolontariat,
- Konkluzje Rady Unii Europejskiej w sprawie maksymalizowania roli sportu powszechnego w rozwijaniu umiejętności przekrojowych, zwłaszcza wśród młodzieży,
- Konkluzje Rady Unii Europejskiej w sprawie promowania zajęć w zakresie sprawności ruchowej, aktywności fizycznej i zajęć sportowych dla dzieci,
- Zalecenie Rady Unii Europejskiej z dnia 26 listopada 2013 r. w sprawie propagowania we wszystkich sektorach prozdrowotnej aktywności fizycznej,
- Konkluzje Rady Unii Europejskiej z dnia 18 listopada 2010 r. w sprawie roli sportu jako źródła i podstawy aktywnego włączenia społecznego.

Z uwagi na starzejące się społeczeństwa oraz rozwój chorób cywilizacyjnych kraje członkowskie Unii Europejskiej stoją przed poważnymi wyzwaniami. Dlatego Unia podjęła intensywne działania wspierające aktywność fizyczną (powstają m.in. plany krajowe, wytyczne dla instytucji w celu promowania korzyści z aktywności fizycznej i zmiany niezdrowych nawyków)¹³. Unia Europejska kładzie silny nacisk na współpracę partnerską, która daje możliwość przeniesienia innowacyjnych rozwiązań opracowanych w różnych dziedzinach związanych ze sportem i aktywnością fizyczną i wdrożenia ich w innych krajach. Partnerstwo ułatwia także angażowanie się w intensywne działania popularyzujące sport i aktywność fizyczną. Współpraca odbywa się między różnymi organizacjami i podmiotami działającymi w dziedzinie sportu lub poza nią, w tym w szczególności między władzami publicznymi na szczeblu lokalnym, regionalnym, krajowym i europejskim, organizacjami sportowymi i instytucjami edukacyjnymi. Współpraca partnerska to przede wszystkim innowacyjne projekty mające na celu:

- zachęcanie do uprawiania sportu i aktywności fizycznej, w szczególności poprzez wdrażanie zaleceń Rady w sprawie propagowania we wszystkich sektorach prozdrowotnej aktywności fizycznej,
- przestrzeganie wytycznych UE dotyczących aktywności fizycznej oraz wezwania z Tartu do działań na rzecz zdrowego trybu życia,
- zachęcanie do uprawiania sportu i aktywności fizycznej, w szczególności poprzez wspieranie Europejskiego Tygodnia Sportu,
- wspieranie edukacji w dziedzinie sportu i poprzez sport, ze szczególnym naciskiem na rozwój umiejętności, a także wdrażanie zaleceń UE dotyczących kariery dwutorowej sportowców,

¹³ np. Francja, Ministère de la Santé et de la Solidarité (2005); Niemcy, Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (2007).

- promowanie wolontariatu w sporcie; walka z dopingiem i ustawianiem wyników zawodów sportowych,
- doskonalenie dobrego zarządzania w sporcie,
- zapobieganie przemocy oraz zwalczanie rasizmu, dyskryminacji i nietolerancji w sporcie,
- stymulowanie włączenia społecznego i równych szans w dziedzinie sportu.

We wszystkich wymienionych wyżej obszarach Unia Europejska zaleca wspieranie równości kobiet i mężczyzn.

3.3. Międzynarodowy Komitet Olimpijski (MKOI)

Międzynarodowy Komitet Olimpijski od dawna uznaje, że ma do odegrania znaczącą rolę w promowaniu sportu i aktywności fizycznej na wszystkich poziomach. Ta rola została odzwierciedlona w Agendzie Olimpijskiej 2020 – strategicznej mapie drogowej określającej przyszłość Ruchu Olimpijskiego, a także w programach Olimpizm w działaniu MKOI, takich jak: Dzień Olimpijski¹⁴, Wartości Olimpijskie i Edukacja¹⁵, Kobiety w Sporcie¹⁶ lub Pokój przez sport¹⁷.

MKOI, świadomy, że w skali globalnej 25% dorosłych i ponad 80% światowej populacji nastolatków jest niewystarczająco aktywna fizycznie (WHO), działa na rzecz zmiany tej niekorzystnej sytuacji. Komisja ds. Sportu i Aktywnego Społeczeństwa MKOI opracowała użyteczny zestaw narzędzi dla organizacji działających w ruchu olimpijskim na całym świecie, które prowadzą program Sport i aktywne społeczeństwa¹⁸ przygotowany przez tę komisję. Narzędzia te zapewniają wiedzę, zrozumienie, standardy i dobre praktyki, które ułatwiają doskonalenie istniejących programów oraz tworzenie nowych koncepcji. W tej chwili na całym świecie realizowanych jest 45 tego rodzaju programów wspieranych przez MKOI.

Zaangażowanie MKOI w promowanie sportu znajduje także wyraz w dotacjach oferowanych przez Komisję Sportu i Aktywnego Społeczeństwa MKOI. W tym roku kandydaci mogli ubiegać się o przyznanie dotacji na projekty związane z jednym z czterech tematów:

¹⁴ Dzień Olimpijski - Olympic Day, <https://www.olympic.org/olympic-day>, dostęp 16.12.2019.

¹⁵ Wartości Olimpijskie i Edukacja - The Olympic Values Education Programme (OVEP), <https://www.olympic.org/olympic-values-and-education-program>, dostęp 16.12.2019.

¹⁶ Kobiety w sporcie – Women in Sport, <https://www.olympic.org/gender-equality>, dostęp 16.12.2019.

¹⁷ Pokój przez sport – Peace Through Sport - <https://www.olympic.org/peace-through-sport>, dostęp 16.12.2019.

¹⁸ Sport i aktywne społeczeństwa - Sport And Active Society Programmes, <https://stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/IOC/What-We-Do/Promote-Olympism/Sport-And-Active-Society/Sport-And-Active-Society-Programmes-Guide.pdf>, dostęp 16.12.2019.

- Włączenie społeczne osób przymusowo przesiedlonych poprzez sport i aktywność fizyczną,
- Promowanie równości płci poprzez sport i aktywność fizyczną,
- Zwalczanie zmian klimatu i ochrona środowiska poprzez sport i aktywność fizyczną,
- Promowanie uczestnictwa w sporcie i aktywności fizycznej poprzez innowacje.

3.4. Active Well-Being Initiative - Inicjatywa na rzecz aktywności prozdrowotnej

Międzynarodowy Komitet Olimpijski aktywnie promuje zdrowie i aktywność fizyczną także poprzez międzynarodowy Global Active City Programme (Program Globalne Aktywne Miasto). Miasta z całego świata zostały zaproszone do wzięcia udziału w tej nowej inicjatywie, aktywnie wspieranej przez MKOl. Program, realizowany w 10 pilotażowych miastach, okazał się znacząco skuteczny dla poprawy zdrowia ich mieszkańców oraz zwiększenia ich udziału w sporcie i aktywności fizycznej. Global Active City Programme został oficjalnie uruchomiony w 2017 r. przez Active Well-being Initiative (AWI), organizację pozarządową (NGO) z siedzibą w Szwajcarii, utworzoną przez dwie organizacje – TAFISA¹⁹ (The Association for International Sport for All) oraz Evaleo²⁰, organizację pozarządową specjalizującą się w rozwoju i promocji dobrego samopoczucia i zrównoważonego zdrowia.

Global Active City Programme obejmuje standardy, narzędzia wspierające i moduły szkoleniowe umożliwiające miastom i ich liderom podjęcie konkretnych kroków w celu poprawy jakości życia ich mieszkańców. W odpowiednim czasie miasta uczestniczące w programie mogą uzyskać status Global Active City, aby potwierdzić jakość i skuteczność swoich projektów w tym obszarze, a także skuteczniej promować miasto w kraju i na arenie międzynarodowej²¹.

3.5. Instytucje – organizatorzy rekreacji i sportu. Rola samorządów lokalnych

W Polsce jednostki samorządu terytorialnego, w szczególności gminy, mają obowiązek zaspokajania potrzeb mieszkańców w zakresie kultury fizycznej i sportu oraz zapewnienia odpowiedniej infrastruktury sportowej i rekreacyjnej.

Samorząd terytorialny realizuje zadania w zakresie kultury fizycznej jako zadania własne. Jednostki samorządu mogą określić, w drodze uchwały, warunki i tryb finansowania danego zadania własnego. Warunkiem koniecznym do wydania takiej uchwały jest wskazanie w niej celu publicznego z zakresu sportu, który jednostka ta zamierza osiągnąć.

¹⁹ TAFISA (The Association for International Sport for All), <http://www.tafisa.org/>, dostęp 17.12.2019.

²⁰ EVALEO, <http://evaleo.org/accueil.html>, dostęp 17.12.2019.

²¹ The Active Well-being Initiative (AWI), <http://activewellbeing.org/>, dostęp 17.12.2019.

Gminy, powiaty i województwa zobowiązane są do współdziałania z organami administracji rządowej i innymi jednostkami samorządu terytorialnego. Współpraca ta ma na celu zapewnienie odpowiednich warunków prawnych, organizacyjnych oraz ekonomicznych umożliwiających zintensyfikowanie aktywności fizycznej obywateli. Ponadto, na gminach spoczywa obowiązek organizowania działalności w dziedzinie rekreacji oraz tworzenia odpowiednich warunków materialno-technicznych umożliwiających jej rozwój – we współdziałaniu z organami administracji rządowej, klubami sportowymi oraz stowarzyszeniami kultury fizycznej i ich związkami. Zadania te realizowane są w szczególności poprzez:

- popularyzację wartości aktywności fizycznej,
- organizowanie zajęć, zawodów oraz imprez sportowych i rekreacyjnych,
- szkolenie kadry trenerów i instruktorów,
- kreowanie, utrzymywanie i udostępnianie bazy sportowo-rekreacyjnej.

Powiaty wykonują określone zadania publiczne o charakterze ponad gminnym, w tym sprawują nadzór nad działalnością stowarzyszeń kultury fizycznej i ich związków oraz prowadzą ewidencję uczniowskich klubów sportowych. Obowiązkiem województwa samorządowego jest z kolei przyjęcie i uchwalenie wojewódzkiego wieloletniego programu rozwoju bazy sportowej, na podstawie którego dofinansowywane są inwestycje sportowe z Funduszu Rozwoju Kultury Fizycznej.

Jednostki samorządu terytorialnego współpracują z organizacjami pozarządowymi (NGO), realizującymi zadania na rzecz sportu i aktywności fizycznej.

Jak wskazują wyniki badań przytoczonych w niniejszym dokumencie, aktywność fizyczna jest znakomitym wsparciem dla prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży oraz codziennego właściwego funkcjonowania organizmu dorosłych. Jednocześnie wiele badań wskazuje na zdecydowanie zbyt niski poziom aktywności fizycznej we wszystkich grupach wiekowych oraz utrzymującą się od lat tendencję spadkową w tym zakresie. Dlatego też wśród wyzwań dla samorządów lokalnych znajduje się nadanie i utrzymanie wysokiego priorytetu realizacji wytycznych krajowych i międzynarodowych dotyczących działań na rzecz podnoszenia poziomu aktywności fizycznej mieszkańców na swoim terenie. Samorządy mogą też korzystać z rozmaitych programów przygotowanych przez organizacje międzynarodowe, w tym Światową Organizację Zdrowia, Unię Europejską, Międzynarodowy Komitet Olimpijski i organizacje pozarządowe. Ponadto doświadczenia i wiedza zdobyte przez samorządy lokalne w różnych krajach, w tym w wielu dużych miastach, mogą być twórczo dostosowane do polskich warunków i z pożytkiem wykorzystane w Polsce i Warszawie w celu podniesienia aktywności fizycznej mieszkańców.

4. Aktywność fizyczna jako niezbędny element prawidłowego rozwoju człowieka

4.1. Definicje, przybliżenie pojęć

Według definicji przyjętej na potrzeby niniejszego dokumentu, wynikającej m.in. z pracy grup roboczych²², aktywność fizyczna to pojmowane funkcjonalnie podejmowanie wysiłku fizycznego o charakterze umiarkowanym lub intensywnym, bez względu na cel lub motywację podejmowania tego wysiłku. Aktywność fizyczna, w odróżnieniu od aktywności ruchowej (w której czynności mogą być mechaniczne, automatyczne), jest celowo ukierunkowana²³. Oznacza ona podejmowanie wysiłku fizycznego w konkretnym celu²⁴. Pojęcie to jest szeroko stosowane w dokumentach Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) oraz Komisji Europejskiej (EU), ze szczególnym uwzględnieniem prozdrowotnego aspektu aktywności fizycznej, czyli koncepcji HEPA (ang. **H**ealth **E**nhancing **P**hysical **A**ctivity – prozdrowotna aktywność fizyczna lub też aktywność fizyczna pozytywnie wpływająca na zdrowie).

Aktywność fizyczną należy więc rozumieć jako dowolną celową formę ruchu ciała spowodowaną skurczami mięśni szkieletowych, przy którym to ruchu wydatek energii przekracza poziom energii spoczynkowej. Ta szeroka definicja obejmuje rozmaite formy aktywności fizycznej, przede wszystkim wyczynowe i rekreacyjne uprawianie sportu (większość dyscyplin sportowych oraz taniec), a także aktywność fizyczną w domu i jego okolicy oraz aktywność fizyczną związaną z przemieszczaniem się²⁵.

Aktywność fizyczna jest także jedną z form spędzania czasu wolnego, służącą zapewnieniu zdrowia fizycznego i dobrostanu psychicznego²⁶. Możemy wyróżnić aktywność fizyczną spontaniczną oraz zaplanowaną. Wydatek energetyczny wiąże się bowiem zarówno z aktywnością fizyczną zaplanowaną (związaną z ćwiczeniami), jak też spontaniczną - codzienną porcją ruchu, którą każdy człowiek wykonuje, nie zastanawiając się nad tym np. chodzenie)²⁷. Aby aktywność fizyczna zaplanowana odniosła zamierzone efekty zdrowotne powinna być regularnie powtarzana, trwać co najmniej 10 minut, powinna też być dynamiczna (powodować wysiłek, który skutkuje przyspieszeniem oddechu oraz tętna - docelowe tętno ćwiczeń powinno wynosić około 60-70% tętna maksymalnego, czyli około 120-140 uderzeń na minutę)²⁸.

²² Raport warsztat grup roboczych aktywność fizyczna mieszkańców i sport kwalifikowany, lipiec 2019, BSiR Urząd m.st. Warszawy.

²³ J. Drabik, Profilaktyka zdrowia – aktywność fizyczna czy aktywność ruchowa, w: „Wychowanie fizyczne i zdrowotne” AWF Poznań, (5) 2011, s. 5.

²⁴ D.S. Ward, R.P. Saunders, R.R. Pate, Physical activity interventions in children and adolescents, Human Kinetics Publ., 2007.

²⁵ Ministerstwo Sportu i Turystyki, Program rozwoju sportu w Polsce do 2020 roku.

²⁶ E. Biernat, Aktywność fizyczna mieszkańców Warszawy, Warszawa 2011, s. 15.

²⁷ M. Jodkowska, Aktywność fizyczna i jej uwarunkowania, w: Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9-17 lat, Instytut Matki i Dziecka, raport na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki, Warszawa 2013, s. 12.

²⁸ A. Cendrowski, Przewodźcą innym. Poradnik dla liderów zdrowia i sportu, Warszawa 1997; Owczarek S. (red.) Ruch w terapii otyłości, Warszawa 2009.

Na poziomy aktywności fizycznej, obok czynników osobistych, duży wpływ mają zarówno środowisko (aspekt fizyczny – np. zabudowane środowisko miejskie, ukształtowanie i wykorzystanie terenu), jak i aspekty społeczny oraz ekonomiczny²⁹.

Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)³⁰ osoby zdrowe w wieku 18-64 lat powinny podejmować wysiłek:

- umiarkowany – co najmniej 150 minut na tydzień lub
- intensywny – co najmniej 75 minut na tydzień lub
- kombinację wysiłków umiarkowanych i intensywnych z dostosowaniem czasu trwania do intensywności.

Przy czym, wysiłek umiarkowany oznacza aktywność fizyczną prowadzącą do nieco wzmożonego oddychania i nieco przyspieszonej akcji serca, np.: jazda na rowerze, pływanie, chodzenie, bieg w spokojnym tempie, natomiast wysiłek intensywny oznacza aktywność prowadzącą do silnie wzmożonego oddychania oraz znacząco przyspieszonej akcji serca, np.: aerobik, szybki bieg lub szybkie pływanie. Zaleca się także podjęcie co najmniej 2 dni w tygodniu ćwiczeń zwiększających siłę i wytrzymałość mięśni (z udziałem dużych grup mięśniowych).

Wyniki pracy grupy roboczej Aktywność fizyczna mieszkańców wskazują na spontaniczne rozumienie aktywności fizycznej, która jest opisywana jako wszelki ruch, przemieszczanie się, działanie dla dobrej kondycji i zdrowia, zarówno fizycznego jak i psychicznego, dla przyjemności, dla spędzenia czasu z rodziną i przyjaciółmi, a także dla korzyści indywidualnych i społecznych. Podkreślono rolę świadomego wyboru w podejmowaniu aktywności fizycznej, relacje w dwóch obszarach – z samym sobą i innymi, stawianie sobie celów i wyzwań, rozwój osobisty, zmianę, podniesienie atrakcyjności miejsca zamieszkania poprzez warunki dla aktywności fizycznej, czynniki społeczne – poznawanie się, integrację, motywację, rywalizację, a także zabawę, radość, relaks, pokonywanie własnych słabości, cierpliwość i stałość w dążeniu do celu. Podkreślono także walory aktywności fizycznej w czasie wolnym rozumianej jako relaks i przyjemność, a także związane z nią poczucie wolności, możliwość spędzania czasu na świeżym powietrzu w przyjaznej przestrzeni. Do istotnych czynników wpływających na powodzenie działań w sferze aktywności fizycznej zaliczono edukację społeczeństwa w tym zakresie, wskazującą na korzyści płynące z aktywności fizycznej, a także podnoszącą świadomość jak należy uprawiać aktywność fizyczną, aby przynosiła pozytywne skutki³¹.

²⁹ Wytoczne UE dotyczące aktywności fizycznej, Grupa Robocza UE „Sport i Zdrowie”, 25 września 2008 r., https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_pl.pdf, dostęp 12.12.2019.

³⁰ World Health Organization (WHO), Global Recommendations on Physical activity for Health, 2010.

³¹ Raport warsztat grupy roboczej aktywność fizyczna mieszkańców, 10.07.2019 r., BSIR Urząd m.st. Warszawy.

4.2. Współczesne osiągnięcia nauki w zakresie aktywności fizycznej³²

Przekonanie o korzystnym wpływie aktywności ruchowej, a zwłaszcza systematycznych ćwiczeń fizycznych na zdrowie nie jest koncepcją nową ani oryginalną. Już 2500 lat przed naszą erą w starożytnych Chinach pojawiły się pierwsze informacje o stosowaniu zorganizowanych ćwiczeń fizycznych dla wzmocnienia zdrowia. Do zwolenników aktywnego trybu życia i stosowania wysiłku w leczeniu chorób należeli m.in. najwybitniejsi lekarze ery starożytnej, tacy jak Hipokrates i Galen. Na przełomie XIX i XX stulecia pojawiły się pierwsze publikacje naukowe analizujące zależność między wyczynowym uprawianiem sportu a długością życia ludzkiego, lecz dopiero druga połowa minionego stulecia przyniosła prawdziwy przełom w tej dziedzinie.

Prowadzone w wielu krajach badania dostarczały coraz to nowych i bardziej przekonujących dowodów świadczących o znaczeniu systematycznej aktywności fizycznej dla zapobiegania chorobom układu krążenia, redukcji umieralności przedwczesnej oraz ograniczenia umieralności ogólnej. Badania epidemiologiczne obejmowały różne populacje i bardzo długi okres obserwacji, dotyczyły zarówno zawodowej, jak i pozazawodowej aktywności fizycznej, wysiłku o różnej intensywności, różnym czasie trwania itp. Warto podkreślić, że wyniki najbardziej znanych i najczęściej cytowanych w piśmiennictwie medycznym długofalowych badań epidemiologicznych, takich jak:

- Framingham Heart Study (National Heart, Lung, and Blood Institute, University of Boston, USA) ³³,
- MRFIT Study (Test interwencyjny z wieloma czynnikami ryzyka, National Institutes of Health, National Heart, Lung, and Blood Institute, USA) ³⁴,
- Harvard Alumni Health Study (badanie zdrowia absolwentów Harvardu koncentrujące się na wpływie ćwiczeń na chorobę wieńcową, udary mózgu, cukrzycę, nadciśnienie, raka, otyłość i ogólną śmiertelność, The Harvard Medical School, USA) ³⁵,
- Nurses' Health Study I, II i III (badanie czynników ryzyka poważnych chorób przewlekłych (Brigham and Woman Hospital, Harvard Medical School, Harvard T.C. Chan School of Public Health, USA) ³⁶.

wskazują na korzystne efekty systematycznego wysiłku fizycznego w profilaktyce choroby niedokrwiennej serca, a także umieralności z powodu różnych chorób układu krążenia.

Okres obserwacji w wielu badaniach sięgał kilkunastu, a nawet kilkudziesięciu lat, zaś liczba osób objętych obserwacją wynosiła od kilku tysięcy do około 300 tysięcy (Nurses'

³² Podrozdział prezentuje wskazania i wyniki badań organizacji prozdrowotnych.

³³ Framingham Heart Study, <https://www.framinghamheartstudy.org/>, dostęp 09.12.2019.

³⁴ MRFIT Study, <http://www.epi.umn.edu/cvdepi/study-synopsis/multiple-risk-factor-intervention-trial-mrfit/>, dostęp 09.12.2019.

³⁵ Harvard Alumni Health Study, https://clinicaltrials.gov/ct2/show/study/NCT00005169?show_desc=Y#desc, dostęp 09.12.2019.

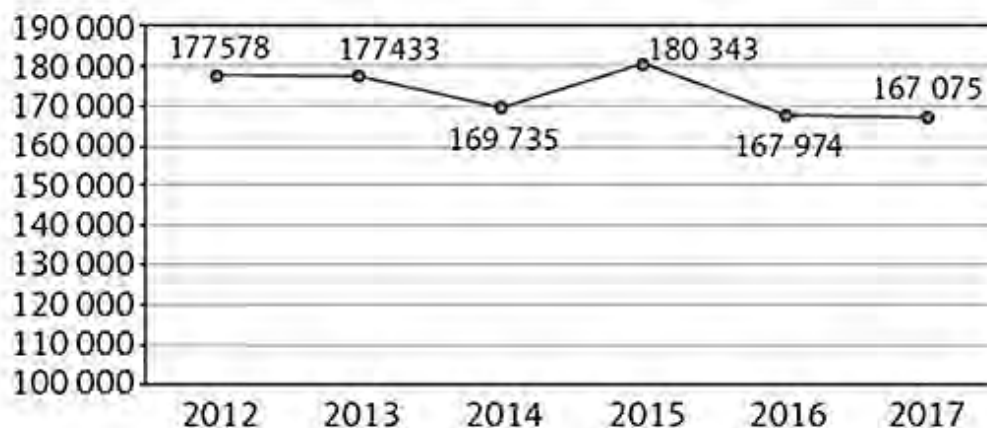
³⁶ Nurses' Health Study <https://www.nurseshealthstudy.org/>, dostęp 16.12.2019.

Health Study)³⁷. Dane pochodzące z badań epidemiologicznych stanowią niewątpliwie istotne źródło informacji o korzystnych efektach systematycznego wysiłku fizycznego. Natomiast badania eksperymentalne i kliniczne pozwoliły na poznanie wielu mechanizmów korzystnego oddziaływania ćwiczeń fizycznych.

Choroby układu krążenia są największym zagrożeniem życia w Polsce. Od wielu lat blisko połowa wszystkich zgonów w naszym kraju spowodowana jest przez Choroby układu krążenia (Tabela. 4.2.1).

Tabela 4.2.1. Liczba zgonów z powodu chorób układu krążenia w Polsce w latach 2012-2017 ³⁸.

Liczba zgonów z powodu chorób układu krążenia w Polsce w latach 2012 - 2017



Źródło: <https://www.termedia.pl/mz/Krete-drogi-profilaktyki-chorob-ukladu-krazenia,36491.html>

Jednocześnie od kilku lat, za wyjątkiem 2015 r., obserwuje się niewielką poprawę w tym zakresie, tj. spadek częstość zgonów z tej przyczyny. W 2012 r. choroby układu krążenia były powodem ponad 46% wszystkich zgonów, natomiast w 2017 r. udział zgonów

³⁷ W. Drygas, A. Jegier, Zalecenia dotyczące aktywności ruchowej w profilaktyce chorób układu krążenia, Czynniki Ryzyka: pismo Polskiego Towarzystwa Badań nad Miażdżycą 2002/2003, nr 4/1, s. 76-77.

³⁸ Krystian Lurka, Kręte drogi profilaktyki chorób układu krążenia, Menedżer Zdrowia, Termedia, 2020, <https://www.termedia.pl/mz/Krete-drogi-profilaktyki-chorob-ukladu-krazenia,36491.html>, dostęp 04.01.2020

spowodowanych chorobami układu krążenia w ogólnej liczbie zgonów obniżył się do poziomu 41,5%.

Co istotne, w latach 2012–2017, mimo malejącego udziału zgonów z powodu chorób układu krążenia w ogólnej liczbie zgonów, bezwzględna liczba osób, które zmarły wskutek tej grupy schorzeń, zmieniła się zaledwie o 6 proc. Niechlubny rekord pod tym względem odnotowano w 2015 r.

Z metaanaliz dostępnych badań wynika, że aktywność fizyczna związana z wydatkiem energetycznym powyżej 4200 kJ/tydzień (tj. > 1000 kcal /tydzień.) wiąże się z redukcją umieralności ogólnej na poziomie ok. 30%, zaś ryzyko choroby niedokrwiennej serca zmniejsza się w granicach 30–50%, zarówno u mężczyzn, jak i kobiet oraz osób w podeszłym wieku³⁹. Niezależnie od korzystnego wpływu aktywności fizycznej w profilaktyce kardiologicznej, systematyczny wysiłek jest również czynnikiem istotnym w profilaktyce udarów mózgu, niektórych nowotworów, cukrzycy typu II, nadciśnienia, osteoporozy, hiperlipidemii, nadwagi i otyłości, depresji oraz umieralności ogólnej.

Badania i analizy wskazują (Tabela 4.2.2. poniżej), że aerobowa aktywność fizyczna, taka jak praca zawodowa niesiedząca, aktywność rekreacyjna, a nawet ciężkie prace domowe zmniejszają ryzyko zawału.

Co ciekawe, badanie wskazuje, że aktywność fizyczna w pracy zawodowej związana z wysiłkiem anaerobowym (podnoszeniem i przenoszeniem ciężkich przedmiotów podczas pracy) jest związana ze wzrostem ryzyka zawału, a także zwiększała ryzyko zgonu z powodu choroby niedokrwiennej serca i ze wszystkich pozostałych przyczyn.

Warto jednak podkreślić, że we wszystkich grupach wyróżnionych ze względu na wyższy poziom aktywności fizycznej w pracy zawodowej wśród tych, którzy deklarowali małą aktywność fizyczną w czasie wolnym, ryzyko zgonu było większe niż wśród tych, których aktywność ta w czasie wolnym była umiarkowana lub duża⁴⁰.

³⁹ W. Drygas, A. Jegier, Zalecenia dotyczące aktywności ruchowej w profilaktyce chorób układu krążenia, Czynniki Ryzyka : pismo Polskiego Towarzystwa Badań nad Miażdżycą 2002/2003, nr 4/1, s. 77.

⁴⁰ T. Makowiec-Dąbrowska, Wpływ aktywności fizycznej w pracy i życiu codziennym na układ krążenia, Instytut Medycyny Pracy w Łodzi, Wydział Nauk o Zdrowiu, UM w Łodzi, Wybrane Problemy Kliniczne, Łódź 2012, s. 136.

Tabela 4.2.2. Ryzyko zawału a różne rodzaje aktywności fizycznej ⁴¹.

Ryzyko zawału (95% przedział ufności) a różne rodzaje aktywności fizycznej		
Rodzaje aktywności fizycznej	Mężczyźni	Kobiety
Aktywność rekreacyjna		
Nigdy	1	1
Czasami	0,76 (0,61–0,95)	0,69 (0,49–0,98)
1 raz/tydz.	0,67 (0,51–0,88)	0,38 (0,25–0,58)
2–3 razy/tydz.	0,63 (0,49–0,83)	0,62 (0,38–1,01)
> 3 razy/tydz.	0,53 (0,38–0,73)	0,31 (0,15–0,66)
Obciążające prace domowe		
Nie	1	1
Tak	0,77 (0,65–0,93)	0,55 (0,40–0,75)
Praca siedząca		
50% czasu pracy	1	1
ok. 50% czasu pracy	0,91 (0,73–1,15)	0,77 (0,51–1,17)
< 50% czasu pracy	0,90 (0,72–1,12)	0,47 (0,31–0,69)
Powtarzalne noszenie		
Nie	1	1
Tak	1,23 (1,00–1,51)	1,29 (0,87–1,91)
Podnoszenie ciężarów		
Nie	1	1
Tak	1,14 (0,90–1,43)	1,46 (0,87–2,43)
Ogólna aktywność		
Bierni	1	1
Umiarkowanie aktywni	0,66 (0,47–0,94)	0,34 (0,22–0,53)
Aktywni	0,46 (0,31–0,69)	0,16 (0,07–0,37)

⁴¹ E. Fransson, U. De Faire, A. Ahlbom, C. Reuterwall, J. Hallqvist, L. Alfredsson, The risk of acute myocardial infarction: Interactions of Types of Physical Activity. Epidemiology Volume 15 Number 5, Lippincott Williams & Wilkins September 2004, s. 573.

Z kolei przeprowadzone w 2018 roku badanie przekrojowe European Social Survey 2018 (Europejski sondaż społeczny) wykazało, że regularna aktywność fizyczna zapobiega szkodliwemu wpływowi długiego oglądania telewizji na rozwój wielu chorób⁴².

Niezaprzeczalny jest zatem negatywny wpływ braku aktywności fizycznej i pozytywny wpływ wysiłku rekreacyjnego na zdrowie człowieka. W życiu współczesnym, pełnym napięć, stresów i wyzwań, istotną rolę powinna zatem odgrywać aktywność fizyczna jako forma spędzania czasu wolnego. Aktywność fizyczna może w znaczący sposób przeciwdziałać szkodliwym skutkom cywilizacji i zapobiegać chorobom cywilizacyjnym⁴³.

Należy również zwrócić uwagę na inne pozytywne skutki systematycznej aktywności fizycznej. Są to m.in. korzyści:

- **Somatyczne**
Aktywność fizyczna przyczynia się do rozwoju mięśni, zwiększając ich siłę i sprężystość, pomaga budować i wzmacniać siłę kości, wpływając pozytywnie na ich mineralizację, wzmacnia i stabilizuje stawy, poprawia koordynację ruchową oraz poczucie równowagi, zapewnia harmonijny rozwój poprzez proporcjonalne przyrosty masy ciała, zwiększa pojemność życiową płuc, sprzyja lepszej pracy serca i układu krążenia, obniża ciśnienie tętnicze krwi, kształtuje dobrą sprawność fizyczną.
- **Psycho-emocjonalne**
Aktywność fizyczna przyczynia się do poprawy pamięci i samopoczucia, kształtuje charakter, uczy radzenia sobie ze zmęczeniem i stresem, usprawnia wielozadaniowość i planowanie, korzystnie wpływa na osiągnięcia w nauce i pracy zawodowej, obniża poziom lęku i zmniejsza ryzyko wystąpienia demencji oraz depresji.
- **Společne**
Aktywność fizyczna kształtuje dobre relacje z innymi, sprzyja tworzeniu pozytywnych zachowań w ramach idei fair play, uczy wygrywać i przegrywać, uczy współpracy w zespole, kształtuje charakter i rozwija samokontrolę, jest dobrym sposobem spędzania czasu w grupie rówieśników⁴⁴.
- **Ekonomiczne**
Aktywność fizyczna skutkuje mniejszymi wydatkami na ochronę zdrowia i pomoc społeczną, zmniejsza liczbę dni absencji w pracy, zwiększa efektywność i kreatywność, wspiera gospodarkę kreując popyt na produkty i usługi związane z aktywnością fizyczną.

⁴² European Social Survey 2018, <https://doi.org/10.1016/j.yjmed.2018.01.015>, dostęp 20.12.2019.

⁴³ E. Biernat, Aktywność fizyczna mieszkańców Warszawy, Warszawa 2011, s. 16.

⁴⁴ B. Woynarowska, Aktywność fizyczna, w: W. Woynarowska (red.) Profilaktyka w pediatrii, Warszawa 2008, za: M. Jodkowska, Aktywność fizyczna i jej uwarunkowania, w: Aktywność fizyczna młodzieży szkolnej w wieku 9-17 lat, Instytut Matki i Dziecka, raport na zlecenie Ministerstwa Sportu i Turystyki, Warszawa 2013, s. 11.

4.3. Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży

Anna Nitecka-Walerych, w swojej pracy Aktywność ruchowa młodzieży ponadgimnazjalnej – dostępność i ograniczenia⁴⁵ odnosi się do aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w kontekście nowoczesnej koncepcji zdrowia.

W świetle współczesnej wiedzy nie ulega wątpliwości, że aktywność fizyczna jest jednym z najważniejszych determinantów stylu życia, a styl życia bezpośrednio wpływa na nasze zdrowie, kondycję i dobre samopoczucie. Według nowoczesnej koncepcji zdrowia - zdrowie to optymalny stan dobrego samopoczucia związany z jakością życia. Optymalne zdrowie obejmuje wysoki poziom dobrego samopoczucia (tzw. dobrostanu, well-being) psychicznego, fizycznego, społecznego i duchowego w granicach określonych przez dziedziczność i indywidualne możliwości jednostki⁴⁶. Myśląc o dobrym zdrowiu nie sposób pominąć aktywności fizycznej. Jest ona jedną z podstawowych potrzeb człowieka w każdym okresie życia, a prawidłowo dozowana stanowi najważniejszy czynnik utrzymywania i pomnażania zdrowia.

Doraźnym celem szkolnego procesu edukacji z zakresu kultury fizycznej jest zaspokojenie aktualnych potrzeb ucznia, jego usprawnianie, zahartowanie, zaznajomienie z różnymi formami aktywności ruchowej: zdrowotnej, utylitarnej, sportowej, artystyczno-estetycznej i rekreacyjno-hedonistycznej oraz wyposażenie ucznia w odpowiednie „narzędzia” (zasób ćwiczeń, umiejętności, wiedza) tak, aby mógł aktywnie w tych formach uczestniczyć. Natomiast nadrzędnym celem jest ukształtowanie postaw prozdrowotnych, wytworzenie w świadomości ucznia potrzeby odpowiedzialności za swój harmonijny rozwój, sprawność i zdrowie. Miernikiem efektywności tego procesu powinny być trwałe zachowania prozdrowotne w późniejszym życiu pozaszkolnym, czyli całościowa troska o własne ciało. Powyższe myślenie opiera się na kilku тезach:

- zaniedbań w stymulacji rozwoju fizycznego z okresu młodości później nadrobić się nie da;
- nawet intensywny trening fizyczny w młodości nie zapewnia sprawności organizmu w późniejszych dekadach życia;

⁴⁵ A. Nitecka-Walerych, Aktywność ruchowa młodzieży ponadgimnazjalnej, w: Osoba, Edukacja, Aktywność Fizyczna, Zdrowie, red. A. Kostencka i inni, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz 2017.

⁴⁶ Ch. Corbin., G. Welk., W. Corbin, K. Welk.), Fitness i Wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie. Wydawnictwo Zysk i S-ka, Warszawa 2007, s. 15.

- trwałości efektów fizycznej edukacji nie decyduje bezwzględna sprawność i wydolność organizmu (jako rezultat wyćwiczenia ciała), ale postawa wobec ciała i jego potrzeb (jako skutek oddziaływania na osobowość)⁴⁷.

Tymczasem, np. z badań, które objęły uczniów z przedziału wiekowego 16-19 lat oraz ich rodziców, wynika, że zaangażowanie w aktywność fizyczną młodzieży w czasie wolnym jest niewystarczające i niezadowolające, co wiąże się z narastającym wśród licealistów sedentarnym (siedzącym) trybem życia. Ankietowani rodzice w większości potwierdzają niechęć swoich dzieci do uczestnictwa w różnorodnych, pozaszkolnych formach aktywności ruchowej, ale też sami nie kształtują u dzieci odpowiednich wzorców racjonalnego wykorzystania czasu wolnego. Podsumowanie wyników wygląda następująco:

- W zajęciach wychowania fizycznego uczestniczyło 89% badanych.
- Wśród młodzieży 78% respondentów deklaruje, że lubi lekcje wychowania fizycznego, ale tylko 46% ogółu licealistów chciałoby zwiększyć ich wymiar godzin.
- Przed ekranem komputera bądź telewizora spędza czas codziennie lub prawie codziennie odpowiednio 70% (miasto) i 48% (wieś) licealistów.
- Według ankietowanych rodziców tylko 6% młodzieży uczęszcza 3-4 razy w tygodniu na treningi, 9% uczniów dwa razy w tygodniu uprawia rekreacyjnie sport⁴⁸.

Wyniki tych oraz podobnych badań są bardzo niepokojące. W świetle współczesnej koncepcji zdrowia można zaryzykować stwierdzenie, że większość naszych szkół nie spełnia istotnej roli w kształtowaniu odpowiednich wzorców i postaw w zakresie aktywności fizycznej dzieci i młodzieży. Również rodzice, którzy nie przyswoili sobie odpowiednich wzorców i postaw w młodości, nie spełniają istotnej roli. Wobec ww. faktów, wszystkie inicjatywy, działania, projekty i akcje promocyjne mające na celu zwiększenie aktywności fizycznej mieszkańców są bardzo cenne.

Pojawiają się również ciekawe badania poświęcone nowym technologiom. Piotr Drzewiecki, w raporcie z badań jakościowych Cyberprzestrzeń a aktywność fizyczna dzieci i młodzieży, omawia komunikację, odbiór przekazów oraz korzystanie z aplikacji komputerowych i telefonów komórkowych, dokonującą się w wirtualnej przestrzeni tworzonej przez elektroniczne media. W tym, przede wszystkim Internet, sieciowe gry komputerowe i portale społecznościowe. Celem badań było zbadanie jak ta wirtualna aktywność ma się do aktywności fizycznej młodych ludzi. Autor badań wyciąga ciekawe wnioski, które warto przytoczyć:

Analiza tej części wyników badań napawa optymizmem. Nie można jednoznacznie negatywnie odnosić się do problemu kondycji fizycznej młodych ludzi, ponieważ podejmują

⁴⁷ H. Grabowski, Teoria fizycznej edukacji, WSiP, Warszawa 1997, s. 68.

⁴⁸ P. Wojtyła-Buciora, J. T. Marcinkowski, Aktywność fizyczna w opinii młodzieży licealnej i ich rodziców, Problemy Higieny i Epidemiologii, Polskie Towarzystwo Higieniczne, Warszawa, 2010, 91(4), s. 644-649.

oni liczne inicjatywy polegające na osobistej rekreacji i sporcie amatorskim. Wykazaliśmy również, że same media nie stanowią przeszkody w podejmowaniu tej aktywności, że problem dotyczy bardziej zaniedbania i złych nawyków wychowawczych. Wreszcie podkreśliśmy znaczenie promocji sportu w środowiskach lokalnych i potrzebę instytucjonalnego wsparcia działań. Przeprowadzone badania wskazują na formy przeciwdziałania zagrożeniom, o którym mowa w poprzednich dwóch rozdziałach. Możemy określić je wspólnie mianem promocji sportu. Dotyczy ona zarówno podmiotów instytucjonalnych (samorząd, szkoła) jak i działań podejmowanych przez poszczególne osoby czy rodziny. Promocja sportu wpisuje się we wcześniejsze postulaty edukacji rodziców i nauczycieli, ale wymaga bardziej zorganizowanego wsparcia. To mądre programy rozwoju kultury fizycznej w społecznościach lokalnych, inicjatywy kierowane do rodzin i młodych. Ich realizacji powinna towarzyszyć często postulowana przez badanych zmiana myślenia w podejściu do aktywności fizycznej⁴⁹.

4.4. Aktywność fizyczna dorosłych

Odpowiednia do wieku i sprawności fizycznej aktywność ruchowa jest najlepszym sposobem na zachowanie zdrowia, długowieczności, a także dobrego samopoczucia. Stanowi ona bardzo ważny, a zarazem wciąż niedoceniany element zdrowego stylu życia. Jest też istotnym czynnikiem warunkującym prawidłowy rozwój organizmu człowieka w każdym okresie jego egzystencji.

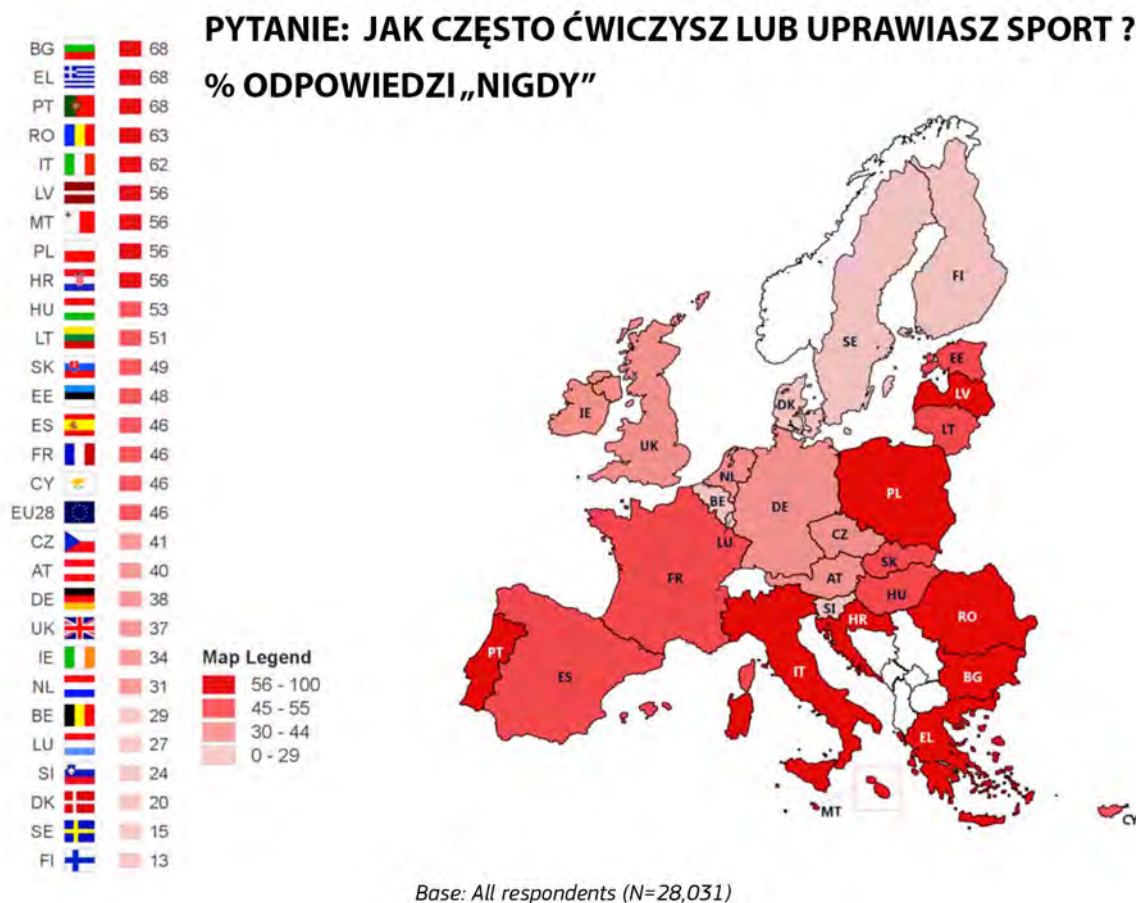
Opublikowany w 2018 r. Raport Special Eurobarometer 472⁵⁰ pozycjonuje Polskę w grupie kilku krajów Unii Europejskiej, w których aktywność fizyczna obywateli jest najniższa. W szczególności, wśród osób, których wiek mieścił się w przedziale od 15 – 55 i więcej:

- 56% respondentów w naszym kraju zadeklarowało, że nigdy nie ćwiczy i nie uprawia żadnego sportu (średnia dla 28 krajów Unii Europejskiej wynosi 46%),
- 71% respondentów przyznało, że nigdy nie ćwiczy lub ćwiczy rzadko (średnia dla 28 krajów Unii Europejskiej wynosi 60%),
- w porównaniu do 2013 r. liczba osób w Polsce, które zadeklarowały, że nigdy nie ćwiczą wzrosła w 2018 r. o 4% (średnia dla 28 krajów Unii Europejskiej wynosi 4%), dane te wskazują na niekorzystny trend występujący nie tylko w Polsce, ale także w całej Unii Europejskiej,

⁴⁹ P. Drzewiecki, Cyberprzestrzeń a aktywność fizyczna dzieci i młodzieży, Raport z badań jakościowych realizowanych w środowisku szkolnym, UKSW, Otwock - Warszawa 2013, s. 28.

⁵⁰ Special Eurobarometer 472, Unia Europejska, 2018, EU Open Data Portal, https://data.europa.eu/euodp/en/data/dataset/S2164_88_4_472_ENG, dostęp 12.12.2019.

- 5% respondentów w naszym kraju zadeklarowało, że ćwiczy regularnie, a 23% ćwiczy z pewną regularnością (średnia dla 28 krajów Unii Europejskiej wynosi odpowiednio 7% i 23%),
- zaledwie 9% respondentów w naszym kraju podejmuje regularnie inną aktywność fizyczną (jazda na rowerze, przemieszczanie się pieszo, taniec, praca w ogrodzie, itp.), a 29% podejmuje inną aktywność fizyczną z pewną regularnością (średnia dla 28 krajów Unii Europejskiej wynosi odpowiednio 14% i 30%),
- 42% Polaków najczęściej podejmuje aktywność fizyczną dowolnego rodzaju w parkach i podobnych przestrzeniach publicznych na świeżym powietrzu, a 36% w domu (średnia dla 28 krajów Unii Europejskiej wynosi odpowiednio 40% i 32%),
- Polska należy do grupy zaledwie 4 krajów Unii Europejskiej, w których więcej niż połowa respondentów uważała, że lokalne władze samorządowe nie robią wystarczająco wiele na rzecz aktywności fizycznej obywateli (średnia dla 28 krajów Unii Europejskiej wynosi 39%).



Rys. 4.4.1 Wyniki ankiety dot. poziomów aktywności fizycznej⁵¹.
 Źródło: Special Eurobarometer 472, 2018.

Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że w Europie bezczynność fizyczna powoduje około 600 tys. zgonów rocznie i prowadzi do utraty 5,3 mln lat oczekiwanej długości życia w zdrowiu. Ekonomiczne konsekwencje braku aktywności fizycznej są znaczące dla kosztów opieki zdrowotnej, lecz jeszcze większe są straty gospodarcze spowodowane przez niższą wydajność pracowników i ich absencje w pracy, związane z chorobami oraz przedwczesną śmiercią. Ocenia się, że ww. koszty w Unii Europejskiej wynoszą rocznie 80 miliardów EURO.

Należy podkreślić, że w Polsce nie dysponujemy w pełni wiarygodnymi badaniami, dotyczącymi poziomu aktywności fizycznej dorosłej części społeczeństwa. Nieliczne opublikowane badania dotyczyły najczęściej jedynie wybranych miast lub regionów kraju. W większości dostępnych badań i analiz prowadzonych przez instytucje naukowe, GUS lub ośrodki badania opinii publicznej (CBOS) nie oceniano we właściwy sposób rodzaju,

⁵¹ Special Eurobarometer 472, Unia Europejska, 2018, https://s3-eu-central-1.amazonaws.com/arboonline.nl/app/uploads/2018/08/ebs_472_en.pdf s. 8, dostęp 12.12.2019.

częstości i czasu trwania ćwiczeń fizycznych lub przyjmowano niewłaściwe definicje siedzącego i aktywnego trybu życia.

Badanie WOBASZ (Wieloośrodkowe Ogólnopolskie Badanie Stanu Zdrowia) przeprowadzone w 2005 r., którego wyniki przedstawiono w Tabeli 4.4.1. poniżej, było pierwszym dużym, wieloośrodkowym badaniem epidemiologicznym, pozwalającym na ocenę poziomu aktywności fizycznej populacji dorosłych kobiet i mężczyzn w Polsce.

Tabela 4.4.1. Ocena poziomu aktywności fizycznej dorosłej populacji Polski.
Wyniki programu WOBASZ

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W CZASIE WOLNYM (REKREACYJNA)

Częstość wykonywania ćwiczeń fizycznych trwających conajmniej 30 min bez przerwy

	Kobiety		Mężczyźni		Razem	
	N	%	N	%	N	%
codziennie	1605	22,6%	1708	26,8%	3313	24,6%
prawie codziennie (4–6x w tygodniu)	782	11,0%	737	11,6%	1519	11,3%
2–3 razy w tyg.	891	12,5%	832	13,1%	1723	12,8%
1 razy w tyg.	736	10,3%	696	10,9%	1432	10,6%
2–3 razy w mies.	258	3,6%	198	3,1%	456	3,4%
raz w mies. lub rzadziej	199	2,8%	170	2,7%	369	2,7%
wcale	2648	37,2%	2029	31,9%	4677	34,7%
razem	7119	100,0%	6370	100,0%	13489	100,0%

Warto zwrócić uwagę na niektóre z wyników badania WOBASZ:

- Około 30% pracujących zawodowo lub uczących się chodziło zazwyczaj piechotą lub poruszało się rowerem. Ponad połowa respondentów należących do tej grupy przeznaczała jednak na to mniej niż 15 min dziennie, jedynie 34% mężczyzn i 36% kobiet poświęcała na te czynności od 15 do 30 min dziennie. Osoby przeznaczające na przemieszczanie się do lub z pracy więcej niż 30 min dziennie stanowiły zaledwie ok. 10% ogółu piechurów / rowerzystów.
- Blisko 35% uczestników badania WOBASZ (37% kobiet i 32% mężczyzn) nie wykonywała jakichkolwiek ćwiczeń fizycznych trwających przynajmniej 30 min dziennie w czasie wolnym od pracy czy nauki.
- Wśród osób, które wykonywały ww. ćwiczenia, niemała część czyni to jednak niesystematycznie lub bardzo rzadko (Tab. 4.4.1. poniżej).

Należy odnotować, że blisko 27% mężczyzn i 23% kobiet deklaruowało codzienne wykonywanie ćwiczeń trwających przynajmniej 30 min.⁵².

W świetle wyników badania WOBASZ z 2005 r. oraz omówionych wcześniej wyników przedstawionych w Raporcie Special Eurobarometer 472 z 2018 r., które wskazują, że 71% respondentów w Polsce przyznało, iż nigdy nie ćwiczy lub ćwiczy rzadko, oraz przedstawionego w tym raporcie trendu spadkowego (od 2013 r. o 4% wzrósł odsetek osób nigdy niepodjęających aktywności fizycznej), uprawnione jest stwierdzenie, że poziom i częstość podejmowania aktywności fizycznej przez Polaków są obecnie istotnie niższe niż w 2005 r. Jest to niekorzystny trend, który daje się zauważyć w całej Europie.

W ostatnich latach, w niektórych badaniach zaczęto stosować w Polsce do oceny aktywności fizycznej polską wersję Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej – IPAQ (**I**nternational **P**hysical **A**ctivity **Q**uestionnaire)⁵³. Kwestionariusz IPAQ wyraża aktywność fizyczną w jednostkach MET x min w czasie 1 tygodnia. MET oznacza równoważnik metaboliczny odpowiadający zużyciu tlenu w trakcie przemiany spoczynkowej.

Określono, że np. intensywny wysiłek fizyczny to jest koszt 8 MET w ciągu każdej minuty jego trwania, umiarkowany wysiłek to koszt 4 MET, a chodzenie (marsz, szybki spacer) to koszt 3,3 MET. Obliczenie całkowitego wydatku energetycznego, a więc określenie poziomu aktywności fizycznej osobnika polega na przemnożeniu częstotliwości podejmowania aktywności fizycznej w ciągu tygodnia przez czas trwania danego wysiłku w minutach oraz przez odpowiadającą mu intensywność wyrażoną w jednostkach MET.

Pozwala to na łatwe klasyfikowanie ankietowanych do jednej z trzech kategorii aktywności: niewystarczającej (poniżej 600), dostatecznej (600-3000) oraz wysokiej (powyżej 3000)^{54 55}. Kwestionariusz IPAQ jest jednym z najczęściej wykorzystywanych narzędzi pomiaru poziomu aktywności fizycznej badanych⁵⁶.

⁵² W. Drygas, M. Kwaśniewska, D. Szcześniewska, K. Kozakiewicz, J. Głuszek, E. Wiercińska, B. Wyrzykowski, P. Kurjata, Ocena poziomu aktywności fizycznej dorosłej populacji Polski. Wyniki programu WOBASZ, Polskie Towarzystwo Kardiologiczne Warszawa, Kardiologia Polska, 2005; 63: 6 (supl. 4).

⁵³ E. Biernat, Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej – wersja polska, Medycyna Sportowa, MEDSPORTPRESS, 2013 1(4); Vol. 29, s. 1-15.

⁵⁴ według norm obowiązujących od 2005 r.

⁵⁵ E. Biernat, R. Stupnicki, A.K. Gajewski, Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) - wersja polska, Wychowanie Fizyczne i Sport 51 (1), 2007, s. 47-51, https://www.academia.edu/19229070/Mi%C4%99dzynarodowy_Kwestionariusz_Aktywno%C5%9Bci_Fizycznej_IPAQ_wersja_polska, dostęp 28.12.2019.

⁵⁶ E. Biernat, R. Stupnicki, A.K. Gajewski, Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) - wersja polska, Wychowanie Fizyczne i Sport 51 (1), 2007, s. 47-51, https://www.academia.edu/19229070/Mi%C4%99dzynarodowy_Kwestionariusz_Aktywno%C5%9Bci_Fizycznej_IPAQ_wersja_polska, dostęp 28.12.2019. Ibidem

4.5. Aktywność fizyczna a sprawność funkcjonalna i jakość życia osób starszych

Z Raportu Special Eurobarometr 472 wynika, że częstość podejmowania ćwiczeń lub uprawiania sportu zmniejsza się z wiekiem. 62% osób w wieku 15–24 lat ćwiczy lub uprawia sport regularnie lub z pewną regularnością. Odsetek ten spada do: 46% w grupie wiekowej 25 - 39 lat, do 39% w grupie wiekowej 40 - 54 lat i 30% w grupie wiekowej 55+.

W szczególności:

- wśród osób w wieku 55 lat i starszych odsetek osób, które nigdy nie ćwiczą, ani nie uprawiają sportu, wynosi 61%,
- odsetek osób w wieku 55 lat i starszych, które nie podejmują także innej aktywności fizycznej (jazda na rowerze, przemieszczanie się pieszo, taniec, praca w ogrodzie, itp.) lub robi to rzadko wynosi 60%, 45% nigdy nie podejmuje innej aktywności fizycznej, a 15% robi to rzadko.

Na poziom aktywności fizycznej istotny wpływ ma także sytuacja finansowa badanych. Większość osób, które mają trudności z opłaceniem rachunków, nigdy nie podejmuje ćwiczeń ani nie uprawia sportu (66% osób, które mają trudności finansowe przez większość czasu). Z pewnością ma to istotne znaczenie w polskich warunkach, ponieważ większość polskich emerytów należy do uboższych grup społecznych.

Tymczasem, badania, które obejmują osoby starsze pozwalają nie tylko coraz lepiej zrozumieć proces starzenia, ale jednocześnie mogą przyczynić się do polepszenia jakości ich życia. Obecnie nabierają one szczególnego znaczenia, zważywszy na fakt, że w najbliższych latach osoby w podeszłym wieku stanowią będą bardzo znaczną grupę społeczną. Aktywny styl życia to jeden z czynników istotnie wpływających na zdrowie osób starszych. Wiadomo, że niedobór ruchu może prowadzić do przyspieszenia procesów starzenia się, rozwoju chorób cywilizacyjnych oraz niedożywienia, a nawet w niektórych przypadkach - do inwalidztwa fizycznego. Regularne ćwiczenia fizyczne są nie tylko potencjalnym czynnikiem spowalniającym proces starzenia się, pozwalającym zachować sprawność fizyczną, ale także pozytywnie wpływają na sprawność umysłową oraz samopoczucie osób w podeszłym wieku. Badania wykazały, że sprawność umysłowa i dobre samopoczucie w późniejszym wieku mają ścisły związek z aktywnością fizyczną⁵⁷. Wskazują one, że regularne ćwiczenia fizyczne są potencjalnym czynnikiem zapobiegającym starzeniu się oraz wpływają pozytywnie na osoby w podeszłym wieku.

⁵⁷ P.Lampinen, R.L. Heikkinen, M. Kaupinnen, E. Heikkinen, Activity as a predictor of mental well-being among older adults. *Aging & Mental Health* 2006; 10: s. 454–466.

Badania ankietowe przeprowadzone wśród osób powyżej 65. roku życia wykazały, że osoby aktywne fizycznie miały lepszą kondycję fizyczną oraz psychiczną, były mniej obciążone chorobami układu krążenia, a także rzadziej korzystały z opieki szpitalnej⁵⁸.

Coraz więcej badań potwierdza, że o tym jak długo człowiek żyje i w jakiej jest formie, decydują nie tylko czynniki biologiczne, ale także jego systematyczna aktywność fizyczna. Aktywna postawa może się przyczynić nie tylko do przedłużenia życia jednostki, ale również znacznie poprawić jego jakość⁵⁹. W świetle wyników badań obejmujących ludzi w podeszłym wieku oraz istotnego znaczenia wysokiej aktywności fizycznej dla zachowania zdrowia, dane przedstawione w Raporcie Special Eurobarometr 472 dotyczące Polski są niepokojące i wymagają podjęcia szeroko zakrojonych działań mających na celu zwiększenie aktywności fizycznej ludzi starszych.

4.6. Współczesne rodzaje aktywności fizycznej, wskazania, trendy i kierunki rozwojowe

Na podstawie wielu długoterminowych badań naukowych i we współpracy z instytutami naukowymi zajmującymi się promocją zdrowia i aktywności fizycznej WHO przyjęło zalecenia określające preferowany czas oraz intensywność aktywności fizycznej dla różnych grup wiekowych (Tabela 4.6.1.). Podkreśla się, że oprócz ćwiczeń wytrzymałościowych, które powinny stanowić najważniejszą i przeważającą część systematycznego treningu – należy stosować jako uzupełnienie także ćwiczenia oporowe (siłowe) i ćwiczenia kształtujące gibkość (10-15% objętości treningu). Główna część treningu powinna być poprzedzona 3-5 min. rozgrzewką, a zakończona trwającymi 2-5 minut ćwiczeniami wyciszającymi, o niewielkiej intensywności. Naukowcy szczególnie podkreślają znaczenie częstotliwości ćwiczeń. Systematyczna aktywność fizyczna najczęściej oznacza wykonywanie ćwiczeń przez większość dni tygodnia (4-6 razy/tydzień, a nawet codziennie), choć autorzy niektórych zaleceń są skłonni akceptować także ćwiczenia wykonywane 3 razy/tydzień. Czas trwania treningu musi być tak długi, by całe ciało zdołało się wszechstronnie adaptować do zmienionych wymagań i zaangażować w niezbędny wydatek energetyczny. Przeważa pogląd, że pojedyncza dawka wysiłku powinna trwać w granicach 20-60 min. Najczęściej proponowaną dawką ćwiczeń jest 30 min. Osobom, które z różnych względów nie są w stanie wykonywać ćwiczeń w sposób ciągły przez co najmniej 30 min., rekomenduje się kilkakrotne w ciągu dnia wykonywanie krótszych wysiłków trwających 8-10 min. o podobnej intensywności. Przy krótkim czasie trwania jednostki treningowej intensywność winna być wyższa^{60 61}.

⁵⁸ A. Gębska-Kuczerowska, Ocena zależności między aktywnością a stanem zdrowia ludzi w podeszłym wieku. Przegląd Epidemiologiczny, 2002, 56: s. 471–477.

⁵⁹ A. Grzanka-Tykwińska, K. Kędziora-Kornatowska, Znaczenie wybranych form aktywności w życiu osób w podeszłym wieku, Gerontologia Polska, 2010, tom 18, nr 1, s. 29.

⁶⁰ E. Biernat, M. Piątkowska, Rekreacyjna aktywność fizyczna Polaków na tle Europy, Raport dla Departamentu Analiz i Polityki Sportowej Ministerstwa Sportu i Turystyki, 2013.

⁶¹ Wytoczne Unii Europejskiej dotyczące Aktywności Fizycznej, https://ec.europa.eu/assets/eac/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_pl.pdf, dostęp 12.12.2019.

Tabela 4.6.1. Zalecenia WHO dotyczące poziomów aktywności fizycznej⁶².

MAŁE DZIECI I MŁODZIEŻ DO 17. ROKU ŻYCIA
<ul style="list-style-type: none">• 60 minut dziennie aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności.• Co najmniej 3 razy w tygodniu należy wykonywać ćwiczenia, które wzmocnią mięśnie oraz kości.
OSOBY DOROSŁE MIĘDZY 18. A 64. ROKIEM ŻYCIA
<ul style="list-style-type: none">• 150 minut tygodniowo aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub;• 75 minut tygodniowo aktywności fizycznej o charakterze intensywnym lub;• Odpowiednia kombinacja obu rodzajów aktywności (umiarkowanej i intensywniej).• Najlepsze efekty prozdrowotne to zwiększenie aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności do 300 minut tygodniowo lub 150 minut o charakterze intensywnym.• Co najmniej 2 razy w tygodniu należy wykonywać ćwiczenia, które wzmocnią mięśnie oraz kości.
SENIORZY POWYŻEJ 65. ROKU ŻYCIA
<ul style="list-style-type: none">• 150 minut tygodniowo aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności lub;• 75 minut tygodniowo aktywności fizycznej o charakterze intensywnym lub;• Odpowiednia kombinacja obu rodzajów aktywności (umiarkowanej i intensywniej).• Najlepsze efekty prozdrowotne to zwiększenie aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności do 300 minut tygodniowo lub 150 minut o charakterze intensywnym.• Dla osób, które mają problem z poruszaniem się, wskazana jest lekka aktywność fizyczna, co najmniej 3 razy w tygodniu, aby poprawić równowagę i zmniejszyć ryzyko upadków.• Co najmniej 2 razy w tygodniu należy wykonywać ćwiczenia, które wzmocnią mięśnie oraz kości.

Warto zauważyć, że rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia dla osób w wieku 65 i więcej lat są takie same jak dla osób dorosłych w wieku 18-64 lata, jeśli chodzi o objętość wysiłku, z zastrzeżeniem, że aktywność osób starszych powinna być adekwatna do ich możliwości fizycznych. Dzieci i młodzież w wieku szkolnym (5-17 lat) powinny podejmować aktywność fizyczną codziennie przez co najmniej 60 min. na umiarkowanym bądź intensywnym poziomie (np. wielokrotne ćwiczenia w 10-minutowych seriach), w formie odpowiedniej do etapu rozwoju (zróżnicowanej i atrakcyjnej).

⁶² World Health Organization (WHO), Global Recommendations on Physical activity for Health, 2010, https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?, dostęp 10.12.2019.

Wskazana objętość obejmuje różne formy aktywności fizycznej, m.in. gry i zabawy ruchowe, zajęcia wychowania fizycznego w szkole, rekreacyjne uprawianie sportu oraz aktywność związaną z celowym przemieszczaniem się. Większość wysiłków podejmowanych przez młodzież powinny stanowić formy aerobowe – takie jak np.: jazda na rowerze, bieganie, pływanie, jazda na rolkach. Zaleca się także wysiłki intensywne wzmacniające mięśnie i kości (co najmniej 3 dni w tygodniu)⁶³. W swoich działaniach na rzecz zwiększania poziomu aktywności fizycznej ludzi Światowa Organizacja Zdrowia nadaje obecnie wysoki priorytet aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności, która obejmuje zarówno spacerowanie, jazdę na rowerze, gry, zabawy i różne formy lekkich ćwiczeń.

Zalecenia WHO są powszechnie akceptowane na całym świecie, w tym przez Unię Europejską, MKOl oraz liczne organizacje pozarządowe zajmujące się organizacją oraz promocją zdrowia i aktywności fizycznej. Zalecenia te leżą także u podstaw wielu planów, programów i projektów mających na celu zwiększenie aktywności fizycznej dzieci, młodzieży i dorosłych, realizowanych w wielu krajach Unii Europejskiej.

Z badań Polek i Polaków w wieku 15-69 w okresie 2014-2018, przeprowadzonych kwestionariuszem IPAQ wynika, że aktywność fizyczna społeczeństwa w czasie wolnym (tzw. LTPA - **L**eisure-**T**ime-**P**hysical-**A**ctivity, zgodne z zaleceniami prozdrowotnymi WHO) stale rośnie i osiąga obecnie średni wskaźnik 43,9 % mężczyzn, 43,5 % kobiet. Tendencja ta obrazuje aktualny styl życia przede wszystkim mieszkańców większych miast. Poziom aktywności jest zróżnicowany ze względu na wiek, płeć, pochodzenie i warunki życia. Wydaje się zatem istotne, aby tworzyć ofertę aktywności fizycznej dla różnych grup odbiorców, przede wszystkim kobiet i mężczyzn, osób zamieszkujących różne tereny, różnych grup wiekowych (dzieci/młodzież, dorośli, dorośli w wieku 50-59 szczególnie wymagający aktywności fizycznej, osoby starsze), różnych grup zawodowych (pracownicy fizyczni i umysłowi)⁶⁴. Zróżnicowanie oczekiwań dotyczących oferty sportowo-rekreacyjnej osób w różnym wieku i odmiennej sytuacji życiowej i zawodowej potwierdzają badania jakościowe aktywności fizycznej mieszkańców Warszawy⁶⁵.

⁶³ Ministerstwo Sportu i Turystyki, Program Rozwoju Sportu w Polsce do 2020 roku, s. 19.

⁶⁴ E. Biernat, M. Pi, Leisure-Time Physical Activity Participation Trends 2014-2018: A Cross-Sectional Study in Poland, *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(1), 208 December 2019, <https://www.researchgate.net/publication/338190726>, dostęp 28.12.2019.

⁶⁵ Badanie Sportowa Warszawa. Raport z badania jakościowego czerwiec 2019 r., BSiR Urząd m.st. Warszawy.

4.7. Wpływ aktywności fizycznej na rozwój miasta i jego mieszkańców

Podejmowanie aktywności fizycznej ma duże znaczenie nie tylko dla mieszkańców, ale i dla samego miasta. Wymieńmy najważniejsze przesłanki:

Kapitał ludzki

Ciągłe zmiany w różnych dziedzinach życia, gospodarki i polityki, często przebiegające relatywnie szybko, są obecnie stałym elementem otaczającej nas rzeczywistości. Zdrowy, aktywny i wykształcony człowiek łatwiej przystosowuje się do zmieniających się warunków życia, zachowuje dłużej zdrowie fizyczne i psychiczne, jest dłużej aktywny zawodowo i społecznie. Sport, rekreacja i szeroko pojmowana aktywność fizyczna, mają znaczący wpływ na kształtowanie aktywnych i przedsiębiorczych obywateli⁶⁶.

Sport jest także skutecznym narzędziem wychowawczym dzieci i młodzieży, zapewnia bowiem pożądane warunki kształtowania charakteru młodych osób. Wspomaga również rozwój osobisty na każdym etapie życia. Rozwój sportowej aktywności i pasji łączy jednostkę w relacje społeczne, pozwala lepiej gospodarować czasem, efektywniej pracować i łatwiej osiągać zamierzone cele.

Zdrowie fizyczne i dobrostan psychiczny

Aktywność fizyczna, zdrowie oraz jakość życia są ze sobą ściśle powiązane. Aktywność fizyczna jest bowiem jednym z najważniejszych determinantów stylu życia, a styl życia bezpośrednio wpływa na nasze zdrowie, kondycję i dobre samopoczucie. Obecnie głównymi czynnikami ryzyka powstawania chorób, w tym chorób cywilizacyjnych, są siedzący tryb życia i stres. Podejmowanie aktywności fizycznej zgodnie z wyżej omówionymi zaleceniami może im przeciwdziałać i zapobiegać.

Każdy, kto zwiększa poziom własnej aktywności fizycznej, może osiągnąć korzyści zdrowotne bez względu na wiek⁶⁷. Badania naukowe pokazują, że zróżnicowany poziom aktywności fizycznej ludzi przed 35. rokiem życia miał istotny wpływ na jakość życia w wieku starszym. Badani bardzo aktywni fizycznie w przeszłości lepiej oceniają swoje obecne zdrowie i lepiej radzą sobie aktualnie z wykonywaniem czynności dnia codziennego. Także rodzinne aktywne spędzanie wolnego czasu w młodości ma istotny wpływ na obecny stan zdrowia respondentów oraz ich sprawność funkcjonalną⁶⁸.

⁶⁶ Sport i Rekreacja. Analiza na potrzeby diagnozy strategicznej Warszawa 2030, Urząd m.st. Warszawy, 2016, <http://2030.um.warszawa.pl/wp-content/uploads/2017/04/8.-Sport-i-rekreacja.pdf>, dostęp 09.12.2019.

⁶⁷ Biała Księga na temat Sportu oraz Wytyczne Unii Europejskiej dotyczące aktywności fizycznej, <https://msit.gov.pl/pl/sport/wspolpraca-miedzynarodo/wspolpraca-w-ramach-ue/baza-dokumentow-europej/566,Sport-EU-documents-on-sport.html>, dostęp 10.12.2019.

⁶⁸ A. Marchewka, M. Jungiewicz, Aktywność fizyczna w młodości a jakość życia w starszym wieku, Gerontologia Polska 2008, tom 16, nr 2, s. 127.

Integracja społeczna, kształtowanie postaw obywatelskich

Sport odgrywa ważną rolę w procesach integracji społecznej oraz wyrównywania szans osób i rodzin znajdujących się w trudnych sytuacjach i osób z niepełnosprawnościami, mając coraz większe znaczenie dla stylu życia, oraz kreując wzory zachowań społecznych. Jest sposobem na spędzanie wolnego czasu, wspiera integrację międzypokoleniową i stwarza okazję do odkrywania i pielęgnowania osobistych pasji i zainteresowań oraz samodoskonalenia.

Działania mające na celu integrację powinny być z założenia egalitarne i oparte o zasadę powszechnej dostępności. Problemy społeczne, takie, jak alkoholizm czy przemoc dotyczą osób i rodzin o różnym statusie materialnym. Jednocześnie jest to bardzo ważne, żeby osoby i rodziny w trudnych sytuacjach nie rezygnowały z aktywności fizycznej i kontaktów społecznych. Z diagnozy społecznej strategii rozwiązywania problemów społecznych wynika, że profilaktyka uniwersalna dotycząca picia alkoholu powinna według wytycznych WHO obejmować 85% mieszkańców. Nie jest to jedynie domena pomocy społecznej, ale wszystkich podmiotów, których zadaniem jest propagowanie pozytywnych postaw wśród ogółu mieszkańców. Oddziaływanie na dzieci i młodzież poprzez budowanie kondycji fizycznej i zachęcanie do zdrowego stylu życia może powstrzymać powielanie przez nie negatywnych wzorców dotyczących spożycia alkoholu. Oddziaływanie na dorosłych może zachęcić ich do zmniejszenia ilości spożywanego alkoholu⁶⁹.

Zdrowe miasto

Powyższe przesłanki mieszczą się w koncepcji Zdrowego Miasta, wprowadzonej przez Biuro Regionu Europejskiego Światowej Organizacji Zdrowia, opartej na holistycznej koncepcji zdrowia i odzwierciedlającej wyniki badań naukowych, wg których za zdrowie w ok. 50% odpowiada styl naszego życia, w 20% - warunki środowiskowe, w 20% - czynniki genetyczne, a w około 10% - opieka zdrowotna. Z uwagi na fakt, że aktywność fizyczna jest nieodłącznie związana ze stylem życia mieszkańców ma ona znaczący wpływ zarówno na zdrowie mieszkańców, jak i na całe miasto. Takie pojmowanie zdrowia wymaga ścisłej współpracy różnych sektorów życia miasta, ale też w każdym z tych sektorów współpraca ta przynosi pozytywne rezultaty i korzyści.

⁶⁹ Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych m.st. Warszawy w 2020 r. <https://bip.warszawa.pl/NR/exeres/C0C401A2-7B66-4C8F-BDD2-CD0BC4E17A34.frameless.htm>;

projekt diagnozy społecznej m.st. Warszawy:

http://politykaspoleczna.um.warszawa.pl/sites/politykaspoleczna.um.warszawa.pl/files/artykuly/zalaczniki/diagnoza_srps_pr ojekt_5ii2019.pdf dostęp marzec 2020.

5. Bariery podejmowania i rozwoju aktywności fizycznej oraz metody przeciwdziałania ograniczeniom

5.1. Bariery podejmowania aktywności fizycznej

Niski poziom aktywności fizycznej w różnych grupach wieku, w tym wśród młodzieży, stał się istotnym problemem zdrowia publicznego także w Polsce. Badania epidemiologiczne jednoznacznie wskazują, że niedostatek aktywności fizycznej jest silnym, niezależnym czynnikiem ryzyka wielu chorób. Przegląd literatury światowej odnoszącej się do tego zagadnienia pozwala na zaobserwowanie stałego obniżania się aktywności ruchowej w okresie całego życia, szczególnie w okresie dojrzewania. Ta niekorzystna tendencja utrzymuje się w Polsce od lat 90. ubiegłego wieku⁷⁰.

Zasadne jest zatem pytanie o postrzegane przez ludzi bariery w podejmowaniu przez nich aktywności fizycznej. Bariery te mają charakter wielowymiarowy, można je zakwalifikować do kilku kategorii. Przykładowo:

- środowiskowej – brak urządzeń i udogodnień do uprawiania sportu w bliskiej odległości od domu (hal i boisk sportowych, dostępu do bezpiecznych ścieżek rowerowych i terenów dogodnych do biegania, przestrzeni zielonych), brak czasu spowodowany innymi obowiązkami,
- kulturowej – tradycyjne wzorce zachowań w danej społeczności, brak wsparcia ze strony rodziców i przyjaciół, rozwój cywilizacji (udogodnienia cywilizacyjne i nowe technologie bez ograniczeń), negatywne postawy wobec kultury fizycznej,
- poznawczej – niski poziom wiedzy o zdrowiu, o profilaktyce zdrowotnej, o możliwościach uprawiania sportu i rekreacji,
- psychologicznej – brak wewnętrznej motywacji, poczucie braku umiejętności, brak energii (skłonności i siły do działania), lęk przed kontuzją lub ośmieszeniem,
- osobniczej – choroby i niepełnosprawności, wiek,
- społecznej – niedostateczne inicjatywy, działania i programy państwa i / lub samorządu lokalnego, na rzecz promocji aktywności fizycznej,
- ekonomicznej – brak pieniędzy.

Wyniki przeprowadzonych w Warszawie badań ankietowych, które przedstawiamy w rozdziale 7.5. Rekreacja fizyczna – wyniki badań – formy, bariery, wskazują na czynniki postrzegane przez warszawiaków jako główne bariery podejmowania aktywności fizycznej.

⁷⁰ M. Jodkowska, J. Mazur, A. Oblacińska, Postrzegane bariery w podejmowaniu aktywności fizycznej młodzieży w Polsce, Przegląd Epidemiologiczny 2015, 69, s. 169-173.

5.2. Czynniki wpływające na poziom aktywności fizycznej

Szczególnym wyzwaniem jest planowanie aktywności fizycznej w miastach, które to zagadnienie jest kluczowe dla niniejszej Diagnozy. WHO wskazuje na konieczność umieszczenia ludzi – mieszkańców miasta – w centrum planowania. Aby móc to uczynić, konieczne jest podstawowe zrozumienie ludzkich potrzeb i zachowań. Poniżej omówimy priorytety i wytyczne WHO dotyczące formułowania strategii i praktycznego wdrażania konkretnych rozwiązań projektowych w środowiskach miejskich, które koncentrują się na zwiększaniu aktywności fizycznej⁷¹, a jednocześnie mogą odnosić się do specyficznych uwarunkowań miasta stołecznego Warszawa.

Związek między poziomem aktywności fizycznej a środowiskiem fizycznym w miastach był przedmiotem wielu różnych badań, często koncentrujących się na konkretnych dzielnicach miasta lub na kluczowych aspektach środowiska zabudowanego mogących wpływać na poziom aktywności, takich jak otwarte przestrzenie publiczne (place, skwery, itp.), parki, ścieżki rowerowe i systemy transportu publicznego. W badaniach wykazano, że środowisko nieustannie wpływa na poziom aktywności fizycznej mieszkańców, w związku z czym zakres działań, które należy uwzględnić w planowaniu rozwoju miast, jest szeroki.

Czynniki wpływające na poziom aktywności fizycznej w społecznościach



Zródło: Edwards and Tsouras, 2006

Rys. 5.2.1. Czynniki wpływające na poziom aktywności fizycznej mieszkańców miast⁷².

⁷¹ Towards More Physical Activity in Cities, World Health Organization Regional Office for Europe, 2017.

⁷² Ibidem.

Należy tu dodać, że w wyniku pracy grupy roboczej Aktywność fizyczna mieszkańców, wskazano następujące czynniki wpływające na aktywność fizyczną: wiek, płeć, liczbę osób ćwiczących (indywidualnie, zespołowo), zawód (forma wykonywanej pracy), wykształcenie, sytuację rodzinną, dzieci (brak lub posiadanie, wiek dzieci), stan zdrowia, cechy charakteru, aspiracje, potrzeby (np. bycia samemu, odreagowania stresu), czas i miejsce zajęć, infrastrukturę i sprzęt, porę roku, czas wolny (ilość, pora dnia), zamożność, rodzaj motywacji do podjęcia aktywności, nastrój, stosunek do innych, wygląd (ubiór), cechy fizyczne (sprawność, postura), historię aktywności (tradycje lokalne), dostępność (czy to jest dla mnie), modę, tendencje, nałogi, czystość powietrza i klimat⁷³.

W świetle powyższego Światowa Organizacja Zdrowia, a także wiele innych organizacji i instytucji zalecają uwzględnienie potrzeb mieszkańców w zakresie aktywności fizycznej w procesie planowania urbanistycznego, co znalazło odzwierciedlenie w koncepcji Zdrowego miasta.

Rys. 5.2.1. pokazuje, jak złożony, wieloaspektowy i multi-sektorowy charakter ma zagadnienie aktywności fizycznej mieszkańców miasta takiego jak Warszawa. Jednym słowem, jak wiele uwarunkowań decyduje o tym, czy poziom tej aktywności jest relatywnie wysoki czy nie.

5.3. Metody przeciwdziałania ograniczeniom aktywności fizycznej

Aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności

Światowa Organizacja Zdrowia nadaje obecnie wysoki priorytet aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności, obejmującej zarówno spacer, jazdę na rowerze, gry i zabawy, jak i różne formy lekkich ćwiczeń. Chociaż ma ona znaczący wpływ na zdrowie, badania pokazują, że większość z nas prowadzi siedzący tryb życia i coraz częściej korzysta z transportu samochodowego⁷⁴. Przykładanie wagi do aktywności fizycznej o umiarkowanym natężeniu jest także istotne w świetle obecnych tendencji w sposobach przemieszczania się i rekreacji. Przestrzenie miejskie, które pozwalają na nieformalną aktywność fizyczną, zapewniają możliwość spontanicznego ćwiczenia i samoorganizacji mieszkańców. Umożliwiają im też wybór, kiedy i gdzie zaangażować się w aktywny wypoczynek.

Co więcej, spacer i aktywne gry oraz zabawy mogą przyczynić się znacznie do podniesienia ogólnego poziomu aktywności fizycznej i sumarycznego wydatku energetycznego, zwłaszcza u dzieci⁷⁵, przynosząc pozytywne skutki dla zdrowia. Należy

⁷³ Raport warsztat grupy roboczej aktywność fizyczna mieszkańców, 7.10.2019 r., BSiR Urząd m.st. Warszawy.

⁷⁴ P.C. Hallal, L.B. Andersen, F.C. Bull, i inni, Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *Lancet Physical Activities Series* 2012; 380 (9838), s. 247–257.

⁷⁵ R. Mackett, J. Paskins, *Children's physical activity: the contribution of playing and walking*, *Children and Society*, Vol. 22, 2008, s. 345–357.

zatem spodziewać się znaczących korzyści z promowania aktywnego wypoczynku mieszkańców i zabawy w miejscach i przestrzeniach publicznych, a także ze spacerów i jazdy na rowerze „w określonym celu”, na przykład na zakupy, do szkoły lub do pracy.

Bezpieczeństwo i ochrona

Bezpieczeństwo użytkowników chodników i ścieżek rowerowych powinno mieć najwyższy priorytet. Jeśli ścieżki rowerowe nie są postrzegane jako bezpieczne, wówczas przyciągają tylko tych, którzy są gotowi wystawiać się na ryzyko sytuacji zagrażających zdrowiu i życiu, a nie tych, którzy najbardziej ich potrzebują. Jeśli korzystają z nich kobiety, dzieci i osoby starsze, to dowód, że trasy te są bezpieczne. Planując rozwiązania komunikacyjne, często buduje się kładki lub przejścia podziemne, aby zapewnić bezpieczeństwo pieszym i rowerzystom. Większość z nas nie uważa tych rozwiązań za atrakcyjne, a niektórzy wręcz starają się je omijać. Potrzebne jest zatem planowanie uwzględniające również takie wzorce ludzkich zachowań, a potrzeby pieszych są często pomijane w procesie planowania systemów transportowych. Uwzględnianie potrzeb osób poruszających się pieszo (np. zmniejszona prędkość ruchu samochodowego; środki zapewniające uspokojenie ruchu) zachęcają do przemieszczania się pieszo i wpływają na bezpieczeństwo ruchu⁷⁶. Jednocześnie zwiększony ruch pieszych (więcej oczu na ulicy), poprawia poczucie bezpieczeństwa ludzi i może przyczynić się do ograniczenia przestępczości⁷⁷.

Środowiska lokalne i społeczności mieszkańców

Wiele miast skoncentrowało się na zwiększeniu możliwości poruszania się po centrach miast pieszo i na rowerze. Tego rodzaju działania mają wysoką wartość symboliczną, pomagają bowiem budować wizerunek miasta oraz rządzących nim polityków. Nie mniej ważne są działania koncentrujące się na poszczególnych dzielnicach. Takie lokalne działania znacznie ułatwiają trwałe włączanie aktywności fizycznej w codzienne życie mieszkańców. Szczególnie dotyczy to dzieci, młodzieży i osób starszych.

Zapewnić mieszkańcom swobodę wyboru

Często w wielu rejonach miasta nie ma prawdziwej alternatywy dla jazdy samochodem. Zachęcanie mieszkańców do podjęcia większej aktywności fizycznej nie powinno sprowadzać się do przekonywania ich do porzucenia auta. Chodzi raczej o zapewnienie swobody wyboru dowolnego środka transportu (lub też ich kombinacji), w zależności od celu podróży i innych uwarunkowań indywidualnych. Prawdziwa swoboda wyboru oznacza także, że ludzie mają duży wpływ na decyzje oddziałujące na ich życie, zdrowie i samopoczucie.

⁷⁶ Road safety: speed. WHO/World Bank/Road Safety Is No Accident; 2004
http://www.who.int/violence_injury_prevention/publications/road_traffic/world_report/speed_en.pdf, dostęp 15.12.2019.

⁷⁷ S. Goodyear, A new way of understanding "Eyes on the Street". CityLab; 2013.
<https://www.citylab.com/equity/2013/07/new-way-understanding-eyesstreet/6276>, dostęp 15.12.2019.

Inter-modalność i wysoka jakość węzłów transportowych

Nierealistycznym byłoby założenie, że mieszkańcy miasta będą przemieszczać się wyłącznie pieszo lub na rowerze, dlatego niezbędne jest tworzenie sieci komunikacyjnych dobrze zintegrowanych z różnymi opcjami transportu publicznego. Korzystanie z połączeń intermodalnych musi być łatwe i płynne. Niezbędny jest prosty i bezpośredni dostęp do licznych parkingów dla rowerów. Aby takie intermodalne przemieszczanie stało się opcją atrakcyjną, same węzły komunikacyjne powinny mieć wysoki standard. Powinny zapewniać bezpieczeństwo i wygodę osobom w nich oczekującym i oferować usługi umożliwiające załatwianie codziennych spraw w czasie podróży (np. małe sklepy, kafejki, kioski, bankomaty itp.), wszystkie oznakowania w nich powinny być jasne i czytelne.

Równość - wyrównywanie szans

Liczne badania wykazały, że problemy zdrowotne w miastach, takie jak wysoki odsetek osób cierpiących w wyniku braku aktywności fizycznej lub otyłości, często występują ze szczególną intensywnością w dzielnicach zasiedlonych przez mieszkańców o niskich dochodach. Są to również obszary zazwyczaj pozbawione atrakcyjnej oferty publicznej i bogatej infrastruktury, gdzie elementy takie jak: wysokiej jakości zieleń miejska, bezpieczeństwo w parkach, oświetlenie ulic, placów i skwerów, budowa i utrzymanie chodników w dobrym stanie, długość i jakość ścieżek rowerowych itp. pozostawiają wiele do życzenia⁷⁸. Poprawa warunków zachęcających mieszkańców do aktywnej mobilności może być jednym ze sposobów niwelowania nierówności. Przemieszczanie się pieszo i jazda na rowerze to tanie sposoby poruszania się, podczas gdy korzystanie z samochodu, a nawet z transportu publicznego może być zbyt kosztowne dla niektórych grup o niskich dochodach.

Istotna dla przyszłych działań jest uwzględnienie profilaktycznej roli sportu w życiu społecznym. Jej pominięcie może zwiększać istniejące nierówności, ponieważ większość działań będzie skierowanych do osób już przekonanych do aktywnego stylu życia. Według Physical activity strategy for the WHO European Region 2016–2025 pracownicy fizyczni, osoby pracujące w szarej strefie, osoby o niskich dochodach oraz kobiety na różnych etapach życia wymagają szczególnego podejścia. Konieczne jest też opracowanie metod przeciwdziałania ograniczeniom aktywności fizycznej dla tych grup.

Dokumenty międzynarodowe przywoływane w niniejszej diagnozie wskazują na potrzebę oddziaływań skierowanych już do osób od 55 roku życia. Z diagnozy sytuacji społecznej strategii rozwiązywania problemów społecznych również wynika, że osoby w tym wieku potrzebują aktywizacji. Szczególnie programami aktywności fizycznej powinni zostać objęci mężczyźni od 55 roku życia. Istotne jest opracowanie działań aktywności fizycznej dla mieszkańców Warszawy w tej grupie wiekowej.

⁷⁸ E. Leslie, E.Cerin, P.Kremer, Perceived neighborhood environment and park use as mediators of the effect of area socio-economic status on walking behaviors, J Phys Act Health 2010 Nov; 7(6), 802-10.

Synergia i tworzenie nowych strumieni finansowania

Wiele strategii, polityk i programów miejskich jest opracowywanych oddzielnie w ramach sektorów (zdrowie, transport, urbanistyka, edukacja, sport itd.), w wyniku czego często traci się szansę na tworzenie potencjalnych korzyści międzysektorowych. Bardziej zintegrowane zasady planowania mogą uutorować drogę długoterminowym inwestycjom i programom, które zaowocują zwiększeniem poziomu aktywności fizycznej mieszkańców miasta.

Zobowiązanie długoterminowe, ciągłe zmiany

Podczas gdy sezonowe wydarzenia, takie jak maratony, przyciągają uwagę i budzą rozgłos, ich wpływ na trwałe zmiany w postawach mieszkańców miast nie jest jednak znaczący. Z tego powodu ważne jest długoterminowe zaangażowanie samorządów we wdrażanie w sposób ciągły niezbędnych zmian w strukturalnej tkance miasta. Zmiany te zachęcają do trwałych przemian w zachowaniu mieszkańców oraz zwiększają pozytywne efekty innych programów promujących aktywność fizyczną.

Projekty pilotażowe / Testowanie wizji

Uruchamianie większej liczby projektów pilotażowych stanowi szansę na pogodzenie zarówno wizjonerskiego, jak i pragmatycznego podejścia do budowania miast bardziej przyjaznych mieszkańcom. Wiele miast odniosło sukces, wykorzystując projekty pilotażowe jako strategiczne narzędzie do testowania nowych rozwiązań na małą skalę. Rezultaty niektórych realizacji umożliwiły władzom miejskim zdobycie szerszego poparcia dla zmian długoterminowych i działań bardziej radykalnych, takich jak trwałe zamknięcie niektórych ulic dla ruchu samochodowego. Podejście to może mieć także pozytywny wpływ na aktywność fizyczną mieszkańców.

Zmiana paradygmatu w podejściu do oceny projektów

Analiza powyższych priorytetów pokazuje, jak wieloaspektowy i ważny może być wpływ rozmaitych projektów i działań samorządu na życie mieszkańców, także w zakresie promowania i zwiększania ich aktywności fizycznej. Jednocześnie zbyt często projekty te są oceniane wyłącznie pod kątem osiągnięcia wąsko zdefiniowanych celów, takich jak terminy realizacji i wykonanie budżetów projektów, a więc parametry ilościowe. W ocenie projektów często pomijany jest natomiast ich wpływ na życie mieszkańców i wartości, jakie projekty te wnoszą, a więc parametry jakościowe. W związku z tym istnieje fundamentalna potrzeba ponownego przemyślenia sposobów przeprowadzania takich ocen. Oceny działań i projektów samorządowych powinny obejmować także ocenę ich wkładu w realizację celów strategicznych i operacyjnych. A w szczególności oddziaływania na zachowania i postawy mieszkańców. Zachowania – ponieważ mają one bezpośredni wpływ na poziom aktywności fizycznej i zdrowie mieszkańców, a postawy – ponieważ oferują one wgląd w motywacje ludzi do podejmowania (lub nie) aktywności fizycznej.

ZMIANA PARADYGMATU W PODEJŚCIU DO OCENY PROJEKTÓW



Rys. 5.3.1. Zmiana paradygmatu w podejściu do oceny projektów samorządowych⁷⁹.

Tak więc, dla pełnej i prawidłowej oceny działań oraz projektów samorządowych potrzebujemy:

- więcej informacji na temat aktywności fizycznej ludzi w różnych codziennych sytuacjach, na które samorząd stara się wpływać (przemieszczanie się / dojazdy, zakupy, rekreacja, sport, itd.),
- więcej informacji o poziomach aktywności obywateli w różnych dzielnicach / rejonach miasta,
- więcej informacji na temat zależności między zgłaszaną jakością życia, a zmianami wzorców podejmowania aktywności fizycznej,
- określenia nowych wskaźników, służących do oceny projektów, w tym wskaźników jakościowych,
- udoskonalenia i stałego ulepszania narzędzi oceny i badań projektów.

5.4. Czynniki istotnie wpływające na sukces działań

Ważnym uzupełnieniem wytycznych, priorytetów i dobrych praktyk są czynniki mogące mieć istotny wpływ na rezultat działań podejmowanych w celu zwiększenia aktywności fizycznej mieszkańców. Opisane poniżej czynniki sukcesu (Critical Success Factors) związane są z koncepcją Placemaking for Cities (Tworzenie miejsc w miastach),

⁷⁹ Towards More Physical Activity in Cities, World Health Organization Regional Office for Europe, 2017.

wywodzącą się z programu URBACT działającego w ramach Unii Europejskiej. URBACT koncentruje się na zrównoważonym i zintegrowanym rozwoju obszarów miejskich w Europie. Program jest instrumentem polityki spójności Unii, współfinansowanym przez Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego, 28 państw członkowskich, Norwegię i Szwajcarię.

Koncepcja Placemaking for Cities powstała, aby opisać celowy proces aktywacji nowych lub istniejących przestrzeni publicznych, w celu stworzenia emocjonalnego połączenia między tymi miejscami, a mieszkańcami. Warto wziąć pod uwagę wnioski wyciągnięte na podstawie kilkunastoletnich doświadczeń projektu URBACT^{80 81}:

- **Mniej często znaczy więcej**

Szczególnie odnosi się to do uboższych rejonów miasta, ale także w innych przypadkach niewielka zmiana może przynieść znaczący rezultat. Na przykład: w grach zespołowych najważniejsze jest znalezienie miejsca, które nadaje się na boisko. Jego wykonanie nie musi pociągać za sobą wysokich kosztów, a umożliwi podejmowanie aktywności przez dzieci i młodzież.

- **Szczegóły są ważne**

Na przykład: ważna jest trasa prowadząca na plac zabaw; ważne jest to, czy w okolicy można atrakcyjnie spędzić czas w trakcie przerwy w grze lub zabawie; ważny jest dostęp do zieleni.

- **Dla różnych grup wiekowych**

Projektowanie powinno tworzyć sposobność do podejmowania aktywności przez różne grupy wiekowe. Można to osiągnąć, dzieląc przestrzeń tak, aby umożliwić jednoczesne działania osób w różnym wieku.

- **Oświetlenie**

Przemyślane i kreatywne oświetlenie może zamienić dane miejsce w plac zabaw czy boisko, z którego można korzystać także po zmroku.

- **Niewykorzystane obszary**

Niezabudowane miejsca, puste zakątki, przestrzenie pod mostami i wiaduktami czy też mało wykorzystywane parkingi można przekształcić w miejsca przeznaczone do podejmowania aktywności.

- **Zmiany estetyczne**

Tworzenie miejsc wyjątkowych, ciekawych i intrygujących pod względem estetycznym, sprzyja osiągnięciu sukcesu, ponieważ badania pokazują, że właśnie postrzeganie takich miejsc ma istotny wpływ na to, czy ludzie podejmują w nich aktywność fizyczną.

⁸⁰ URBACT <https://urbact.eu/>, dostęp 17.12.2019.

⁸¹ Urban sports promotion for social inclusion, healthy and active living, Baseline Study Urbact III Programme, VITAL CITIES, http://www.forumdascidades.pt/sites/default/files/Projetos/vitalcities_baselinestudy.pdf, dostęp 17.12.2019.

- **Miejsca sprzyjające integracji społecznej**

Miejsca kumulacji problemów społecznych określone są podstawie precyzyjnych danych. Testowany jest model przeciwdziałania dziedziczeniu biedy w takich miejscach oraz funkcjonują lokalne sieci wsparcia. Sama infrastruktura w miejscach kumulacji problemów społecznych nie będzie wystarczającym czynnikiem inicjującym aktywność fizyczną. Konieczne jest bardziej kompleksowe działanie wpisujące się w dotychczasowe polityki miejskie.

Warto w tym miejscu przywołać dobre praktyki o charakterze integrującym i równościowym, gdzie wszyscy mogą wspólnie uczestniczyć, również osoby o niższych dochodach, z wykształceniem poniżej wyższego, osoby w kryzysie bezdomności i uchodźcy. Na boisku, podczas maratonu, czy gimnastyki na trawie status osoby może nie zostać ujawniony. Tworzenie inicjatyw dedykowanych wąskiej grupie może być inicjatywą oddolną inicjowaną przez te osoby, jednak nie stanowi dobrego wzorca w rozumieniu integrujących miejskich polityk publicznych. Pozyskanie dodatkowych inspiracji i dobrych praktyk równościowych dla wszystkich, pozwoli uzupełnić możliwe sposoby na przezwyciężanie barier utrudniających podejmowanie aktywności fizycznej oraz zachęcić do niej osoby, które dotychczas jej nie uprawiały.

6. Przykłady dobrych praktyk i projektów, które odniosły sukces

6.1. Włączanie lokalnych społeczności do projektowania przestrzeni publicznej

Metodologia tworzenia miejsc i przestrzeni publicznych oraz wytyczne różnych organizacji podkreślają, że udział społeczności lokalnych jest kluczem do sukcesu, również podczas projektowania aktywności fizycznej. Jest to szczególnie ważne, ponieważ pozwala zmaksymalizować przyszłe wykorzystanie obiektów i zagwarantować, że mieszkańcy będą o nie dbali. Skuteczne strategie w tej kategorii działań mogą obejmować na przykład:

4. odnowienie i przebudowę placu zabaw dla dzieci i dorosłych,
5. tenis stołowy późnym wieczorem i w nocy, w lokalnej szkole / domu kultury,
6. interaktywne gry miejskie tworzone przez mieszkańców,
7. organizację imprez sportowych przez lokalne organizacje pozarządowe.

El Campo de Cebada, Madryt, Hiszpania

W latach 70. XIX wieku na kilku placach w Madrycie umieszczono wdzięczne metalowe konstrukcje, które pełniły rolę miejskich hal targowych. Jednym z nich był plac La Cebada plac o powierzchni 5500 metrów kwadratowych w dzielnicy robotniczej La Latina. W połowie XX wieku metalową konstrukcję zastąpiono betonowym budynkiem, a w 1968 r. do hali na placu La Cebada dobudowano miejskie centrum sportowe, wypełniając w ten sposób resztę wolnej przestrzeni.

W XXI wieku Rada Miasta Madryt przedstawiła plan zmiany sposobu użytkowania dwóch obiektów niszczących na placu. Zamierzano je przebudować, a zarządzanie nimi przekazać prywatnym koncernom. Centrum sportowe rozebrano w 2009 r., z powodu kryzysu gospodarczego budowa nowego kompleksu nie rozpoczęła się. W następnym roku pusta przestrzeń placu stała się scenariem instalacji zaprojektowanej w ramach społecznej inicjatywy „La Noche en Blanco” (Biała noc) działającej na rzecz budowania więzi między Madrytem a jego mieszkańcami. Przestrzeń stała się terenem „lasu deszczowego” i otwartego basenu, które przez dziesięć dni lata były dumą i radością dzielnicy La Latina. Widząc demontaż tymczasowej instalacji, część mieszkańców i grupa młodych architektów zorganizowała się, aby walczyć o utrzymanie przestrzeni placu przez lokalną społeczność. Powstała strona internetowa z informacjami i forum dyskusyjnym, odbyto wiele spotkań i wreszcie Rada Miasta przyjęła postulaty lokalnej społeczności dotyczące mającego powstać na placu obiektu.

Remont placu El Campo de Cebada, inspirowany przez mieszkańców dzielnicy, nie został zaprojektowany przede wszystkim z myślą o aktywności fizycznej, jednak plac spełnia prawie wszystkie wymogi sprzyjające jej podejmowaniu. Obiekt posiada m.in. baseny, boiska do koszykówki i piłki nożnej oraz skatepark. Na placu powstały ścieżki rowerowe, a pieszym zapewniono bezpieczeństwo. Nie brakuje zieleni i ogrodów, ściany ozdobione są muralami wykonanymi przez miejscowych artystów. Projekt odniósł duży sukces – obiekt

tętni życiem i stał się wzorcowym przykładem zaangażowania lokalnej społeczności w rozwój miasta⁸².

Superkilen Park, Kopenhaga, Dania

Superkilen to miejski park o powierzchni 33 tys. metrów kwadratowych położony w Nørrebro, jednej z najbardziej zróżnicowanych etnicznie i socjalnie dzielnic Kopenhagi. Superkilen jest powszechnie uznawany za jedną z najciekawszych na świecie miejskich przestrzeni rekreacyjnych. W procesie projektowania parku przeprowadzono szerokie konsultacje z lokalną społecznością, wykorzystując opinie i pomysły przedstawicieli 57 narodowości zamieszkujących dzielnicę.

Park wije się między blokami mieszkalnymi i jest koncepcyjnie podzielony na trzy różne strefy aktywności: Plac Czerwony to obszar sportowy, kulturalny i cotygodniowy targ; Czarny Kwadrat to „miejski salon”, w którym mieszkańcy mogą spotykać się i grać w szachy lub tryktrak; a Green Park to część parku pełna zieleni i placów zabaw, przystosowana do aktywnego wypoczynku rodzin z dziećmi. Przez cały park przebiega długa ścieżka rowerowa, a dobre oznakowanie i zróżnicowany teren pomagają zminimalizować konflikty między rowerzystami a innymi użytkownikami parku. Jednym z głównych założeń projektu było stworzenie przestrzeni publicznej dostosowanej do potrzeb ludzi w różnym wieku i oferującej wiele możliwości podejmowania aktywności fizycznej. Są tu boiska do gier zespołowych, skatepark, ring bokserski, worki treningowe, drążki do ćwiczeń, huśtawki i zjeżdżalnie, a także miejsca na zabawę i piknik.

Zarówno architektura, jak i charakterystyczne płyty chodnikowe, dekoracje, poziome oznakowanie dróg i ścieżek, neonowe znaki graficzne, urządzenia sportowe, fontanny, a nawet pojemniki na śmieci, pokrywy włazów i ławki – wszystkie te elementy odzwierciedlają wpływy wielu różnych kultur odpowiadających pochodzeniu mieszkańców dzielnicy. Udział lokalnej społeczności w projektowaniu parku spowodował, że każdy może być dumny ze swojego dziedzictwa kulturowego i aktywnie uczestniczyć w zajęciach grupowych lub indywidualnych⁸³.

6.2. Działania wykorzystujące nowe technologie

Sports and Technology i FieldLabs, Brainport, Holandia

Sports and Technology jest siecią organizacją non-profit skupiającą ponad 100 firm z sektora MŚP działających w różnych dziedzinach sportu. Klaster obejmuje 9 sportowych laboratoriów terenowych FieldLabs w regionie Brainport, pełniących rolę ośrodków badawczo-rozwojowych, w których nowe pomysły, koncepcje, technologie

⁸² Sports and Technology, <https://www.publicspace.org/works/-/project/g362-the-barley-field>, dostęp 12.12.2019.

⁸³ Superkilen Park, <https://centerforactivedesign.org/superkilen/>, dostęp 12.12.2019.

i produkty są opracowywane oraz testowane we współpracy między sportem, organizacjami badawczymi i firmami. Laboratoria dedykowane są dyscyplinom, takim jak gimnastyka, pływanie, sporty jeździeckie, piłka nożna, a także dla osób z niepełnosprawnościami i dla elektrostymulacji nerwowo-mięśniowej.

Sports and Technology i FieldLabs prowadziły wspólnie projekt noszący nazwę Profit Project⁸⁴. Projekt ten, działający na zasadzie partnerstwa publiczno-prywatnego (PPP), miał na celu rozwój sieci lokalnych laboratoriów / centrów terenowych oraz stymulowanie innowacji prowadzących do kreowania nowego biznesu w dziedzinie sportu i aktywności fizycznej. Firmy instalują w nich prototypy nowych urządzeń lub modele produkcyjne wymagające dalszego testowania, a ćwiczący testują je, wykorzystując w ramach systematycznej aktywności sportowej. Jednocześnie testy te pozwalają mieszkańcom regionu (dzieciom, dorosłym i osobom starszym) uprawiać sport. Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach programu Interreg IVB North West Europe⁸⁵.

Zombies, Run! - Six to Start, Londyn, Wielka Brytania

Zombies, Run! (Zombie, uciekaj!) to popularna gra wideo działająca na telefonach komórkowych na platformach iOS (Apple) i Android, opracowana w 2012 r. przez londyńską firmę Six to Start. Firma zaprojektowała interaktywną grę dla uprawiających jogging, aby uatrakcyjnić im czas podczas biegania. Gracze śledzą historię osadzoną w postapokaliptycznym otoczeniu, przyjmują różne role i wykonują kolejne misje, podczas których biegają i słuchają różnych narracji audio. Jednocześnie gracze są ścigani przez zombie. Fabuła gry została napisana przez Naomi Alderman, przy współudziale znakomitych autorów science fiction, takich jak Margaret Atwood i Andrea Phillips.

Gra powstała dzięki finansowaniu, które firma zdobyła po kampanii przeprowadzonej na platformie Kickstarter (crowdfunding). Jest to najpopularniejsza jak dotąd gra biegowa - stała się najlepiej zarabiającą aplikacją kategorii Zdrowie i Fitness w sklepie Apple App Store w ciągu dwóch tygodni od daty pierwszego wydania i zyskała wiele pochwał za to, że jej wciągająca fabuła czyni bieganie bardziej przyjemnym, a jednocześnie jest zgodna z zasadami profesjonalnego treningu biegowego⁸⁶.

6.3. Instalacja innowacyjnych urządzeń w przestrzeni publicznej

Warto podkreślić, że nawet niewielkie działania i mini-projekty mogą motywować ludzi do większej aktywności. Estetyczny wygląd i postrzeganie przez ludzi określonej przestrzeni jako atrakcyjnej to kluczowe czynniki zachęcające do aktywności fizycznej.

⁸⁴ Profit Project, www.profitproject.org, dostęp 11.12.2019.

⁸⁵ Urban sports promotion for social inclusion, healthy and active living, Baseline Study Urbact III Programme, VITAL CITIES, <https://urbact.eu/vital-cities>, dostęp 11.12.2019.

⁸⁶ Zombies, Run!, https://en.wikipedia.org/wiki/Zombies,_Run!, dostęp 11.12.2019.

Przyciągające wzrok innowacyjne urządzenia, nowatorskie rozwiązania w zakresie oznakowania przestrzeni publicznej, kreatywne oznaczenia schodów lub niekonwencjonalna kostka brukowa często mogą być zachętą do podjęcia aktywności.

Das Netz (Sieć), Berlin, Niemcy

Das Netz (Sieć), zaprojektowana przez firmę NL Architects z Amsterdamu, tworzy spektakularną lokalizację na starym mieście Köpenick. Sieć jest zlokalizowana na dużej niezabudowanej działce przy Grünstraße 6-8 i wypełnia pustkę między ścianami budynków po wyburzeniu domu. Sieć jest dobrze wkomponowana w lokalną przestrzeń i nie przesłania widoku na jezioro Frauentog. Przestrzenna struktura sieci wykonanej z lin tworzy łuk, który otacza ścieżkę między starym miastem a brzegiem jeziora. Otaczający Sieć trawnik dopełnia projekt.

Sieć stanowi doskonały punkt obserwacyjny, ponieważ można się na nią wspinać jak na placu zabaw. Dzięki elastycznej i przezroczystej strukturze działa jednocześnie jak ścianka wspinaczkowa, trampolina, hamak i balkon widowiskowy. Odwiedzający mają wrażenie unoszenia się w powietrzu i mogą kontemplować piękny widok na jezioro, zamek i barokową starówkę Alt-Köpenick. Sieć nadaje się również do organizowania występów akrobatycznych lub pokazów filmowych na świeżym powietrzu. W ten sposób łączy różne funkcje i zachęca do aktywności fizycznej. Władze samorządowe zaprosiły mieszkańców Köpenick do zgłaszania kolejnych pomysłów, których realizacja pozwoliłaby zwiększyć atrakcyjność tego miejsca⁸⁷.

The Rope Forest (Las lin) by Keingart54, Carlsberg, Dania

Artystyczne instalacje miejskie mogą również przyczynić się do podniesienia świadomości i promowania zdrowszego, bardziej zrównoważonego stylu życia. Takim przykładem jest instalacja zaprojektowana przez Keingart oraz pracownię architektoniczną z Danii. W ramach projektu zainstalowano 3500 białych lin, które zwisają swobodnie z dachu o powierzchni 1000 m kwadratowych. Instalacja zachęca widzów do aktywności fizycznej i zabawy tysiącami lin kołyszących się na wietrze. Mimo że miasto Carlsberg ma trzy duże place miejskie przekształcone tak, aby zachęcić mieszkańców do różnych rodzajów aktywności, koncepcja ta przeciwstawiła się tradycyjnemu podejściu do projektowania przestrzeni publicznej i dowiodła, że włączenie artystów w ten proces może przynieść zaskakująco korzystne rezultaty⁸⁸.

⁸⁷ Das Netz, <http://www.stadtkunstprojekte.de/projekte/kaiak/netz/netz.html>, dostęp 11.12.2019.

⁸⁸ The Rope Forest by Keingart54, <http://keingart.com/frizone-abnet-i-the-rope-show/>, dostęp 11.12.2019.

6.4. Działania mające na celu włączenie do społeczeństwa osób wykluczonych

Klub piłkarski dla bezdomnych, West Lothian, Szkocja, Wielka Brytania

Piłka nożna dla bezdomnych to comiesięczna aktywność organizowana dla osób bezdomnych lub zagrożonych bezdomnością. Projekt ma na celu poprawę fizycznego i psychicznego samopoczucia osób doświadczających bezdomności oraz ograniczenie ich społecznej izolacji. Różne sektory samorządu miejskiego współpracują ze sobą w ramach partnerstwa, którego liderem jest klub piłkarski Livingston. Zespół bezdomnych piłkarzy jest zapraszany na regularne mecze ligowe w Edynburgu, organizowane przez organizację non profit Street Soccer. Oprócz zajęć czysto piłkarskich bezdomnym oferowane są różne szkolenia, sesje promocji zdrowia oraz sesje informacyjne na temat usług i świadczeń oferowanych bezdomnym. Projekt został już wyróżniony kilkoma nagrodami. Sukces programu potwierdza fakt, że niektórzy z jego uczestników biorą udział w zajęciach klubu nawet po znalezieniu stałego miejsca zamieszkania, twierdzą bowiem, że treningi piłkarskie mają pozytywny wpływ na ich życie⁸⁹.

Rückenwind bike-sharing system - Rowery dla uchodźców, Berlin, Niemcy

Rowery dla uchodźców to inicjatywa obywatelska siedmiu berlińskich studentów mająca na celu poprawę życia lokalnych uchodźców i przywrócenie im odrobiny niezależności. Z powodu swojej problematycznej sytuacji uchodźcy w Berlinie mają niekiedy utrudniony dostęp do usług transportu publicznego. Organizatorzy zaprezentowali pomysł na targach rowerowych Velo i od różnych firm otrzymali 70 rowerów. Obecnie organizacja nadal zbiera rowery, również niesprawne, które następnie naprawia przy pomocy wolontariuszy oraz samych uchodźców, zapewniając im jednocześnie zajęcie. Organizacja, za działania integracyjne przeciwdziałające wykluczeniu uchodźców, została nagrodzona m.in. przez kanclerz Niemiec Angelę Merkel i Senat Berlina⁹⁰.

⁸⁹ Klub piłkarski dla bezdomnych, http://www.scottish.parliament.uk/S4_EqualOpportunitiesCommittee/Inquiries/North_East_Glasgow_Suicide_Prevention_Partnership_1.pdf, dostęp 14.12.2019.

⁹⁰ Bicycles for refugees, <http://rueckenwind.berlin/en/index.php#club>, dostęp 14.12.2019.

6.5. Przykłady dobrych praktyk w wybranych miastach

TURYN



Miasto Turyn, poprzez Departament Sportu, od lat w sposób bezpośredni i pośredni przyczynia się do realizacji krajowych i międzynarodowych imprez sportowych. Coroczny harmonogram wydarzeń sportowych obejmuje zawody na poziomie międzynarodowym, a także popularne imprezy sportowe z licznym masowym udziałem mieszkańców. Turyn promuje zarówno sport wyczynowy, jak i amatorski. Administracja miasta przyjęła rozporządzenie, na podstawie którego zobowiązuje kluby sportowe i stowarzyszenia do propagowania aktywności fizycznej wśród dzieci do 15. roku życia oraz osób starszych i z niepełnosprawnościami.

Pass60

Aby zapobiec izolacji osób starszych i zachęcić je do aktywności fizycznej, miasto proponuje w ramach inicjatywy Pass60 szeroki wybór aktywności sportowych i kulturalnych zarezerwowanych dla osób, które ukończyły sześćdziesiąt lat w danym roku. Oferta sportowa obejmuje:

- udział w inicjatywie „Matinéés Cyclistiche” w parkach miejskich i wzdłuż rzeki Pad,
- kursy początkowe w niektórych dyscyplinach (aerobik w wodzie, taniec grupowy, taniec latynoamerykański, biodance, samoobrona, fitness, gimnastyka, pływanie,

jazda na łyżwach, tai chi chuan, tenis, łucznictwo, joga); 5 bezpłatnych lekcji w każdej dyscyplinie, prowadzonych przez wykwalifikowanych instruktorów,

- bezpłatny wstęp na baseny komunalne,
- bezpłatny wstęp na wydarzenia sportowe.

Oferta stanowi uzupełnienie licznych działań poszczególnych dzielnic, oferujących aerobik w wodzie, gimnastykę miękką, pływanie i kursy aktywności fizycznej na świeżym powietrzu, do których dodano liczne oferty okolicznych kręgielni z zawodami sportowymi (turnieje bowlingowe) oraz działania związane z wypoczynkiem.

Osoby z niepełnosprawnościami

Oferta sportowa w Turynie jest oczywiście skierowana również do osób z niepełnosprawnościami. Miasto wspiera sport bez ograniczeń i barier, opracowało konsekwentną politykę promocji sportu, aby z jednej strony wesprzeć finansowo stowarzyszenia młodych sportowców z niepełnosprawnościami, a z drugiej strony poprzez współpracę i wsparcie inicjatyw promowanych przez Włoski Komitet Paraolimpijski (CIP) i stowarzyszenia działające w tej dziedzinie uczynić różne dyscypliny sportowe bardziej dostępnymi.

We wszystkich projektach sportowych zaproponowanych szkołom przez miasto we współpracy z federacjami sportowymi i organami ds. promocji sportu zawsze szczególną wagę przykładana się do ułatwiania udziału w nich dzieciom z niepełnosprawnościami przez zapewnienie im wykwalifikowanego personelu. Doceniając rolę wychowania fizycznego i sportu w rozwoju psychofizycznym dzieci, gmina Turyn od lat inwestuje znaczne środki w rozwój tych dziedzin.

Obowiązkowe szkolne projekty sportowe

Projekty te są organizowane przez Departament Sportu Turynu i są realizowane przez organizacje promocji sportu oraz wykwalifikowanych instruktorów lokalnych federacji sportowych. Są to:

- Graj dla sportu (dla szkół podstawowych),
- Szkoła sportu (dla do szkół średnich I stopnia),
- Lekcje pływania (dla szkół podstawowych),
- PasSporTo (dla 14 i 15-latków).

Uprawiaj sport

Projekt ma na celu zapoznanie uczniów w drugim cyklu szkoły podstawowej z szeroką gamą sportów pod okiem wykwalifikowanych instruktorów, z uwzględnieniem udziału dzieci niepełnosprawnych. Od obecnego roku szkolnego projekt różnicuje propozycję w zależności od różnych etapów rozwoju dzieci: dla pierwszej, drugiej i trzeciej

klasy proponuje podstawowy program aktywności ruchowej w celu promowania rozwoju zmysłów poprzez zabawę, działania zorganizowane w celu powiązania umiejętności motorycznych z nabywaniem umiejętności związanych z komunikacją gestową, doskonalenie umiejętności motorycznych. Dla czwartej i piątej klasy program oferuje pięciogodzinne kursy do wyboru z szerokiej gamy sportów, promując w szczególności te mniej znane, które można ćwiczyć indywidualnie lub razem z innymi, nawet w naturalnym środowisku.

Szkoła dla sportu

Projekt „A scuola per sport” jest skierowany do państwowych szkół średnich pierwszego i drugiego stopnia i zapewnia pięciogodzinne kursy dla każdej klasy do wyboru spośród 15 dyscyplin sportowych, prowadzone przez instruktorów krajowych federacji sportowych w godzinach pozalekcyjnych.

Kursy pływania

Kursy pływania są skierowane do wszystkich szkół podstawowych w mieście i umożliwiają uczniom oswojenie się z wodą i naukę pływania pod okiem wykwalifikowanych instruktorów. Udział dzieci z niepełnosprawnościami jest szczególnie ważny. Kursy rozpoczynają się w styczniu i obejmują maksymalnie 13 godzinnych lekcji odbywających się co tydzień. Są planowane rano w basenach zarówno zarządzanych bezpośrednio przez miasto, jak i w prywatnych. Kursy są prowadzone przez wykwalifikowany personel, posiadający licencję instruktora pływania i patent ratownika.

PasSporTo

Projekt PasSporTo pozwala młodym mieszkańcom Turynu w wieku 14 i 15 lat brać udział bezpłatnie w zajęciach sportowych i rekreacyjnych przez cały rok. Proponowane są następujące zajęcia bezpłatne i świadczenia:

- pływanie podczas bezpłatnych godzin we wszystkich basenach miejskich w zimie i 5 wejść latem,
- kursy nauki tenisa, sztuk walki, łyżwiarstwa, szermierki, tańca, kajakarstwa, łucznictwa,
- wizyty u lekarza sportowego po obniżonych stawkach.

Aby skorzystać z kursów, wystarczy zarezerwować wybrane zajęcia i przedstawić ważny dokument tożsamości oraz kartę przysланą pocztą⁹¹.

⁹¹ PasSporTo, <http://www.comune.torino.it/sportetempolibero/>, dostęp 15.12.2019.

Turyń: populacja 883 281 mieszkańców (wg stanu na 2017 r.)

BERLIN



W Berlinie nie ma sportu, którego nie można uprawiać. Ponad pół miliona ludzi jest zorganizowanych w klubach. Wiele osób uprawia sport na publicznych boiskach sportowych, czy w jednym z ponad 2500 parków lub otwartych przestrzeniach publicznych w mieście. Ponad 640 000 berlińczyków jest zorganizowanych w około 2000 klubów Landessportbund. Oznacza to, że co szósty mieszkaniec Berlina jest członkiem stowarzyszenia sportowego. Taka sama liczba osób regularnie uprawia sport poza klubami.

Piłka nożna to najpopularniejszy sport w Berlinie, a kolejne ulubione dyscypliny to gimnastyka, pływanie i jazda na rowerze. Berliński Związek Piłki Nożnej jest największym stowarzyszeniem sportowym w mieście (ponad 150 000 członków gra w blisko 400 klubach), a następną pod względem liczebności członków jest federacja gimnastyki, licząca 95 000 członków.

Nowe trendy i zabawy sportowe mają w Berlinie ten sam status co sport klasyczny. Stale rodzą się nowe dyscypliny miejskie, takie jak np. parkour czy bubble football, które odpowiadają stylowi życia dużego miasta. Berlińczycy korzystają z „zielonych płuc” stolicy - około 30 procent powierzchni Berlina stanowią lasy, parki i tereny zielone. Berlin i jego okolice oferują niepowtarzalne możliwości uprawiania sportów wodnych. Działa w nim blisko 100 klubów żeglarskich, 60 klubów wioślarskich i 54 kluby kajakowe z 30 000 członków. W regionie metropolii korzystać można z ponad 3 tys. jezior i 35 rzek. W mieście jest czynnych ponad 2000 obiektów sportowych, 37 basenów i 25 bezpłatnych letnich kąpielisk. W Berlinie działa ponad 140 drużyn piłki nożnej, które występują m.in. w 1. i 2. Bundeslidze.

W Berlinie odbywa się rocznie ponad 40 krajowych i międzynarodowych imprez sportowych. Tradycyjne wydarzenia, takie jak Berlin Marathon lub Berlin Six Days, Międzynarodowy Festiwal Stadionów Lekkoatletycznych, a także Mistrzostwa Świata i Europy w różnych dyscyplinach należą do stałego kalendarza imprez w mieście. Od kilku lat Berlin i Moskwa współpracują ze sobą w zakresie sportu. Celem współpracy jest wymiana sportowa i udział w zawodach młodzieży w różnych dyscyplinach oraz utrzymywanie i pogłębianie kontaktów między stowarzyszeniami sportowymi.

Deklaracja misji i wizji Berlina jako metropolii sportowej

Berlin jest jedną z wiodących stolic sportowych na świecie. Ma własną strategię rozwoju w zakresie sportu określoną na 10 lat oraz misję i wizję. Ambicją władz miasta i jej mieszkańców jest utrzymanie tej bardzo wysokiej pozycji w rankingu sportowych miast świata. Strategia odnosi się także do zjawiska udziału sportu w rozwoju metropolitalnej kultury sportowej i ruchowej. Ważne elementy tej strategii to:

- sport dla wszystkich,
- sport wzbogaca codzienne życie,
- edukacja potrzebuje ruchu,
- berlińczycy zajmują się sportem,
- obiekty sportowe podnoszą jakość życia.

Sport w Berlinie oferuje różnorodność wielu kultur i je integruje

Misja sportowa Berlina obejmuje rozmaite formy ruchu, zabawy i aktywności fizycznej, dzięki którym mieszkańcy, niezależnie od płci, wieku, pochodzenia społecznego i kulturowego, niepełnosprawności fizycznej lub umysłowej, w różnych miejscach samodzielnie lub we wspólnocie z innymi uprawiają sport, aby poprawić swoją sprawność fizyczną, a także samopoczucie psychiczne oraz społeczne. Dlatego celem działań miasta w zakresie sportu w Berlinie jest zachęcenie jak największej liczby osób do uprawiania sportu. Priorytetem jest zatem projektowanie ofert sportowych dla wszystkich mieszkańców oraz promocja różnorodnych kultur podejmowania aktywności fizycznej.

Berlin jako sportowa metropolia konkuruje z innymi niemieckimi i zagranicznymi miastami oraz regionami. Promowanie wydarzeń sportowych o randze krajowej i międzynarodowej jest sprawdzonym środkiem marketingu miejskiego i znacząco przyczynia się do podniesienia atrakcyjności miasta. Dzięki międzynarodowym wydarzeniom, a także wszechstronnej kulturze sportowej i ruchowej oraz licznym ofertom popularnych sportów Berlin zyskuje na znaczeniu i uznaniu zarówno w kraju, jak i za granicą. Sport w Berlinie jest bardzo istotnym czynnikiem wizerunkowym.

Berlin oferuje swoim mieszkańcom szeroką gamę klasycznych i specjalnych obiektów sportowych. Obiekty te, a także ogólnodostępne tereny rekreacyjne i wypoczynkowe miasta tworzą ściśle połączoną strukturę ruchu dla aktywności fizycznej mieszkańców. Zasadniczym celem jest stworzenie kompleksów sportowych, które zostaną zlokalizowane blisko osiedli mieszkaniowych i powstaną w zgodzie z zasadami zrównoważonego rozwoju ekologicznego. W dalszym etapie rozwoju bazy sportowo -rekreacyjnej Berlina podnoszona będzie jakość istniejących obiektów sportowych, a ich lokalizacja ma pierwszeństwo przed ekspansją ilościową. Zarządzanie obiektami sportowymi jest ukierunkowane na optymalizację ich wykorzystania. Np. kryte i odkryte baseny, których już obecnie w tym mieście jest dużo, zapewnią mieszkańcom Berlina blisko domu przestrzeń do pływania, kąpieli, zabawy, relaksu.

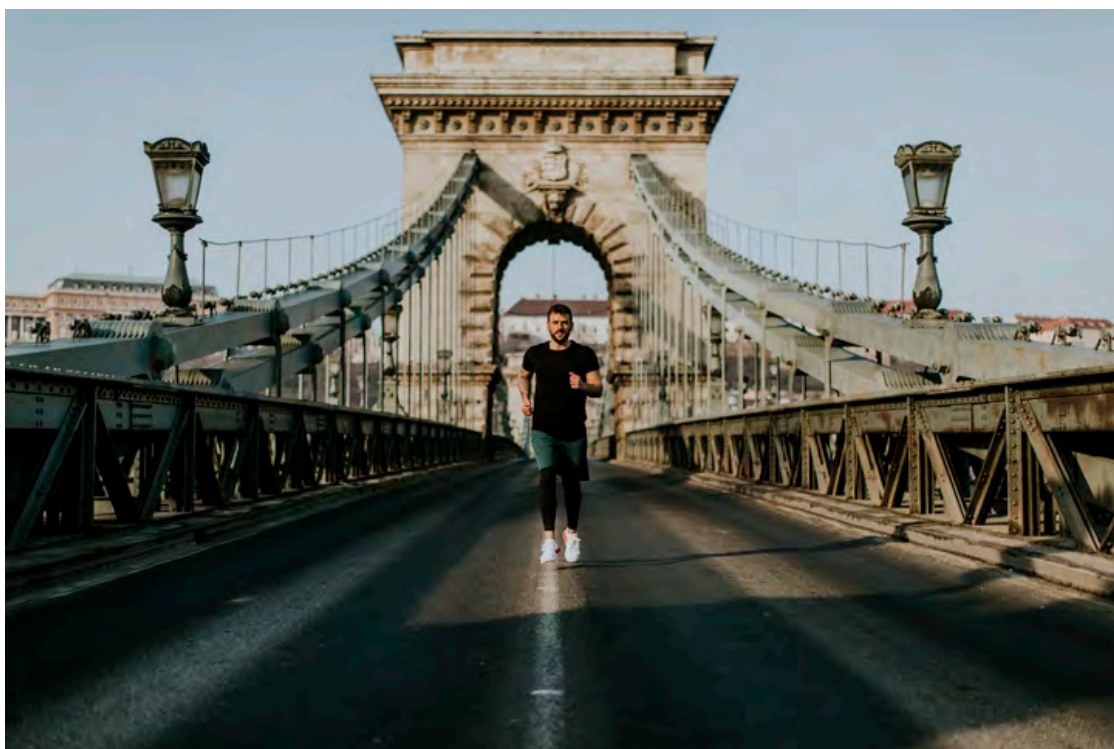
Sport w Berlinie jest źródłem inspiracji dla rozwoju gospodarczego i naukowego miasta. Na znaczeniu zyskuje rynek pracy w obszarze sportu i rekreacji, a miasto jest zaangażowane w tworzenie nowych instytucji sportowych. Berlin finansuje i promuje sport wg następujących zasad:

- finansowanie rozwoju sportu opartego na publicznej infrastrukturze sportowej jest zapewnione w perspektywie długoterminowej,
- alokacja środków publicznych koncentruje się na tym, by infrastruktura sportowa była zarządzana w sposób odpowiedzialny społecznie i służyła poprawie jakości życia,
- sport wykorzystuje również synergii między sportem a innymi obszarami polityki społecznej miasta
- dzięki finansowaniu sportu testowane są innowacyjne metody jego rozwoju,
- wszystkie działania struktur i instytucji publicznych służących zarządzaniu sportem i jego projektowaniu muszą być skuteczne⁹².

Berlin: 3 748 148 mieszkańców (wg stanu na 30.12.2018 r.)

⁹² Sportmetropole Berlin, <https://www.berlin.de/sen/inneres/sport/sportmetropole-berlin/>, dostęp 14.12.2019.

BUDAPESZT



Budapeszt jest w roku 2019 Europejską Stolicą Sportu. Aby uzyskać ten tytuł, władze miasta opracowały program mający na celu podniesienie świadomości mieszkańców na temat korzyści, jakie niesie uprawianie aktywności fizycznej oraz radości, jaką można czerpać ze sportu. Zaplanowano wiele imprez dla mieszkańców stolicy Węgier. Budapeszt, mając silne tradycje sportowe, postanowił oficjalnie uczynić sport sektorem strategicznym. Poza swoją codzienną strategią w zakresie aktywności fizycznej mieszkańców, działania Budapesztu w tym roku zdominowały imprezy, które stolica Węgier postanowiła zorganizować z okazji uzyskania tytułu Europejskiej Stolicy Sportu.

Budapest Urban Games 2019

Czwarte z rzędu Budapest Urban Games (BUG) odbyły się 31 sierpnia i cieszyły się znacznie większym zainteresowaniem niż kiedykolwiek. W ramach sezonu Europejskiej Stolicy Sportu - Budapeszt 2019 r. Rada Stołeczna zorganizowała serię bezpłatnych zawodów w sześciu dyscyplinach sportowych, w tym po raz pierwszy zawody wspinaczkowe. Pomimo upalnego lata, w czterech miejscach, w których odbywał się Festiwal Sportu Miejskiego zgromadziły się tysiące widzów. Wielu mieszkańców uczestniczyło w półmaratonie. Mecze Grundfoot zostały rozegrane w kultowym miejscu – w Siódmej Dzielnicy, na placu Klauzála, a mecz rozpoczął Lajos Németh. Streetball, jako prawdziwy sport miejski, przyciągnął wielu graczy i niezliczoną liczbę fanów. Wśród setek

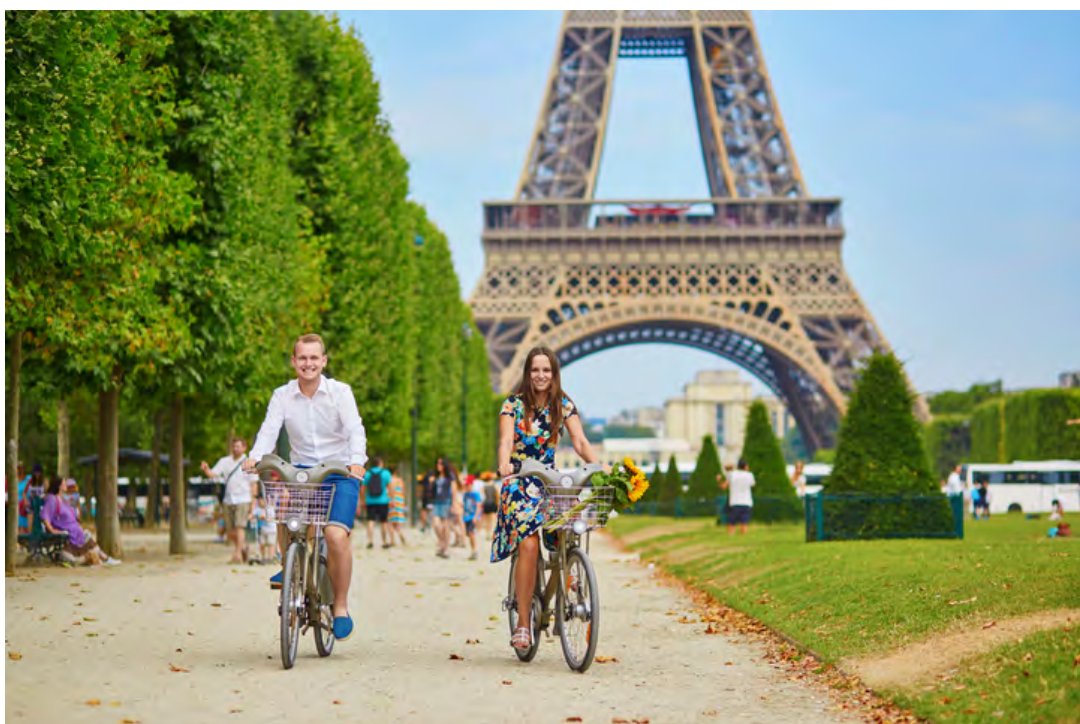
zawodników wspinających się po ścianach Zamku Buda byli Balázs Baji, brązowy medalista i mistrz Europy, oraz Erika Szabo, sławna węgierska youtuberka.

Dużym powodzeniem cieszyło się też w tym roku „Przejście” Dunaju. 650 pływaków popłynęło pod Most Wolności w pobliżu nabrzeża uniwersyteckiego. Swoją drużynę miał Daniel Gyurta, trzykrotny mistrz olimpijski i dwukrotny mistrz Europy, który udzielił kilku dobrych wskazówek dotyczących pływania.

W Budapeszcie odbyła się także olimpiada uliczna. Po raz czwarty profesjonaliści i amatorzy mieli możliwość uprawiania sportu w środowisku miejskim. Celem BUG jest promocja sportów miejskich i aktywizacja lokalnych drużyn sportowych⁹³.

Budapeszt: 1 752 704 mieszkańców (wg stanu na 2017 r.)

PARYŻ



Paryż będzie organizatorem Igrzysk Olimpijskich w 2024 roku. Miasto bardzo mocno to promuje i przygotowuje się do igrzysk organizacyjnie. Na stronie miasta w czytelny sposób promowane są imprezy oraz miejsca, gdzie można uprawiać sport. Warto także zwrócić uwagę na zaangażowanie miasta w digitalizację i e-sport – Paryż stolicą e sportu.

⁹³ Budapeszt, Europejską Stolicą Sportu w 2019 r., <https://www.itinari.com/pl/budapest-the-sports-capital-of-europe-in-2019-cycling-8xn5>, dostęp 14.12.2019.

Program Senior

Masz ponad 55 lat? Dołącz do programu Paris Sport Seniors, który zapewnia bezpłatny dostęp do pełnego zakresu zajęć sportowych oferowanych we wszystkich dzielnicach. Program Paris Sport Seniors obejmuje szeroką gamę dyscyplin, od nordic walking poprzez taekwondo, aqua gym, soft gym po tenis lub stretching. Program jest otwarty dla wszystkich seniorów mieszkających w Paryżu i obejmuje 18 działań w 61 różnych miejscach. Aktywności te są proponowane corocznie i trwają nieprzerwanie od początku października do końca czerwca.

Igrzyska olimpijskie a miasto

Promocja igrzysk olimpijskich to budowanie jednocześnie programów sportowych w mieście. W ramach dziedzictwa igrzysk olimpijskich i paraolimpijskich miasto Paryż, Paryż 2024 i Francuski Komitet Olimpijski zapraszają do składania wniosków dotyczących projektów „Edukacja przez sport”. Jest on skierowany do paryskich stowarzyszeń sportowych, które chcą realizować projekty edukacyjne poprzez sport.

Dzieci i młodzież

Miasto Paryż, Paryż 2024 i Francuski Komitet Olimpijski są przekonane, że sport może odegrać niezastąpioną rolę w osiągnięciu sukcesów edukacyjnych przez dzieci. Kluby zapewniają rodzinom i szkołom, dostęp do informacji i wiedzy na temat wartości obywatelskich, zaangażowania i szacunku dla innych poprzez sport⁹⁴.

Projekty dla ubogich

Władze miasta zachęcają stowarzyszenia do składania podań o finansowanie organizacji imprez sportowych i aktywności fizycznej dzieci będących w trudnych warunkach finansowych⁹⁵.

Paryż: 2 243 833 mieszkańców (wg stanu na 2013 r.). Duży Paryż zamieszkuje 12 mln mieszkańców.

⁹⁴ Paryż, <https://www.paris.fr/>, dostęp 14.12.2019.

⁹⁵ Paryż – sport, <https://www.paris.fr/sport>, dostęp 14.12.2019.

SZTOKHOLM



Programem polityki sportowej Sztokholmu zajmuje się Szwedzka Agencja Ochrony Środowiska, która formułuje zadania krajowe oraz cele polityki sportowej Sztokholmu. Obecny priorytetem w strategii miasta jest promowanie aktywności fizycznej osób i grup uprawianej na świeżym powietrzu. W związku z tym władze miasta publikują sztokholmską mapę sportową outdoorową.

Aktywność

Administracja sportowa musi aktualizować co roku swoje programy, a proces ten realizuje we współpracy z zainteresowanymi miejskimi organizacjami sportowymi. Obecnie szczególnie promowane są kajakarstwo, wspinaczka i pływanie na otwartych akwenach.

Miasto Sztokholm zapewnia cyfrową informację na temat miejsc, w których można ćwiczyć w plenerze – stockholm.se - usługa Nature Map. Platformy cyfrowe miasta mają być głównym kanałem informacyjnym dla sztokholmczyków na temat aktualizacji statusu tras narciarskich i lodowców.

Kampanie informacyjne

Miasto co roku przeprowadza kampanie informacyjne nt. aktywności fizycznej. W tym roku m.in. na temat dostępności miejskich basenów i hal sportowych oraz aktywności na

świeżym powietrzu. Kampanie te są realizowane za pomocą Internetu i z wykorzystaniem FB oraz innych mediów społecznościowych⁹⁶. Ważnym kanałem informacyjnym dla mieszkańców uprawiających aktywność fizyczną jest też oznakowanie ulic i przestrzeni pozamiejskiej. Dzięki niemu użytkownik może uzyskać potrzebne informacje i wskazówki, np. dotyczące rodzaju możliwych ćwiczeń i ich wykonania, może poznać długość tras i opcje dostępu do nich. Właściwe oznakowanie torów do ćwiczeń, trasach narciarskich, lodowisk plenerowych, boisk sportowych, tras rowerowych, a także terenów rekreacyjnych na świeżym powietrzu ułatwia mieszkańcom miasta aktywność fizyczną i gwarantuje bezpieczeństwo ćwiczącym⁹⁷.

Sztokholm: populacja 900 000 mieszkańców (wg stanu na 2018 r.). Powiat Sztokholm: populacja 2 336 404 mieszkańców.

TORONTO



Miasto wielokulturowe o bardzo atrakcyjnym ukształtowaniu terenu dla aktywności fizycznej choć z klimatem, który nie pozwala na wielomiesięczne przebywanie w warunkach ciepłej pogody. Obecność kilkuset parków i skwerów narzuca specjalny sposób rozumienia obcowania z przyrodą i uprawnia wysiłku fizycznego w tej przestrzeni. Jest to jeden z zasadniczych celów aktywności miasta. Na każdego mieszkańca przypada 10 drzew, a także statystycznie więcej pól golfowych niż w jakimkolwiek innym mieście. Rouge Valley

⁹⁶ Sztokholm, <https://international.stockholm.se/>, dostęp 14.12.2019.

⁹⁷ Sztokholm, rośnie. Dla ciebie, <https://vaxer.stockholm/globalassets/>, dostęp 14.12.2019.

Park to największy istniejący na świecie teren zielony w obrębie granic miasta – zajmuje powierzchnię około 5 tysięcy hektarów.

Toronto, położone w pobliżu jeziora Ontario i niezliczonej liczby mniejszych zbiorników wodnych prowokuje do uprawiania sportów z nimi związanych. Powszechnie dostępnym sprzętem wodnym jest łódka. Ten rodzaj aktywności fizycznej jest wspierany przez władze miasta. Departament zieleni, dbający o zachowanie tych przestrzeni w warunkach zgodnych z poszanowaniem natury, dba także o wyposażenie ich w plenerowy sprzęt sportowy oraz bezpieczeństwo mieszkańców przebywających w parkach i lasach uprawiających aktywność fizyczną.

Polityka miasta w zakresie rekreacji fizycznej obywateli Toronto jest nastawiona na rozumienie tożsamości wielu grup etnicznych, dbałości o popularyzowanie potrzeby ruchu jako istotnego warunku dla zachowania zdrowia, dbałość o wychowanie fizyczne młodego pokolenia oraz kultywowanie narodowego sportu wyczynowego jakim jest hokej. Ze względu na walory miasta jako przestrzeni znakomicie nadającej się do obcowania z czystą przyrodą władze miasta popularyzują wszelkie formy aktywności fizycznej w tej przestrzeni.

Spędzanie wolnego czasu w tej właśnie przestrzeni jest uznawane w Toronto za jedną z aktywności fizycznej. Bardzo często zdarza się, że całe liczne grupy narodowe składające się z wielu rodzin korzystają z infrastruktury sportowej parków spędzając w tym otoczeniu wiele godzin w wolne od pracy dni.

Toronto dysponuje kilkutysięcznej długości ścieżkami rowerowymi zlokalizowanymi nie tylko wokół jeziora Ontario, ale także w wielu regionach miasta. Są tak skonstruowane, że bezkolizyjnie krzyżują się z drogami i autostradami przebiegając pod nimi. Wszelkie budynki użyteczności publicznej oraz biurowce mają obowiązek tworzenia garaży i parkingów dla rowerów oraz mopedów elektrycznych.

W Toronto władze miasta bardzo wspierają elektro-mobilność w związku z czym dopuszcza się jazdę na wszelkiego rodzaju elektrycznych mopedach po ścieżkach rowerowych pomimo tego, że niektóre z nich dysponują silnikami 500 watomymi i osiągają znaczne prędkości nawet do 32 km/h. Istnieją w Toronto nadzorowane przez władze miasta i stale aktualizowane szczegółowe mapy terenów rekreacyjnych w formie elektronicznej i drukowanej.

Szczególną troską władz miasta jest młode pokolenie i ich edukacja w zakresie sportu i rekreacji, kładzie się na nie wielki nacisk. Wszystkie szkoły są wyposażone w sale gimnastyczne, boiska czy place zabaw. Kontrole nad tym sprawuje miejski School Board, niezależna instytucja z ogromną władzą decyzyjną w takich sprawach jak licencjonowanie poszczególnych publicznych i prywatnych szkół, gdzie ocenie podlega także jakość obiektów sportowych. Toronto konsekwentnie realizuje program dofinansowania ubogich dzieci i młodzieży, finansując im zakup sprzętu sportowego a zwłaszcza sprzętu do hokeja, który jest w Kanadzie sportem narodowym. Korzystanie z lodowisk dla dzieci i młodzieży jest bezpłatne.

Władze miejskie Toronto promują i wspierają finansowo następujące kierunki aktywności fizycznej:

- wypoczynek na świeżym powietrzu (parki, skwery),
- piesze wędrówki wyznaczonymi ścieżkami, które w zimie są odśnieżane,
- jazdę na rowerze,
- rozwój fizyczny dzieci i młodzieży,
- dbałość o zieleń miejską,
- wspieranie sportu i rekreacji poprzez stałe poszerzanie infrastruktury sportowo – rekreacyjnej, parki, hale ogólnodostępne, publiczne boiska i lodowiska,
- subsydiowanie i pomoc finansowa w zakupie sprzętu sportowego⁹⁸.

Toronto: liczba mieszkańców: 2 615 060.

⁹⁸ Toronto, <https://www.toronto.ca/community-people/health-wellness-care/>, dostęp 14.12.2019.

7. Aktywność fizyczna warszawianek i warszawiaków

7.1. Tło, historia, tradycje

W ostatnich dziesięcioleciach mieszkańcy wielkich aglomeracji, w tym także warszawiacy, uczestniczyli w znacznym poszerzeniu form i częstotliwości uprawiania aktywności fizycznej. Miało na to wpływ wiele czynników, ale do zasadniczych należały rozbudowa infrastruktury sportowo-rekreacyjnej Warszawy w ciągu ostatnich dwudziestu lat oraz zmiany świadomościowe związane z rozwojem cywilizacyjnym. W ostatnich latach obserwujemy lawinowy wzrost form i technik uprawiania aktywności fizycznej oraz znaczne poszerzenie grupy osób z nich korzystających. Innymi słowy: aktywność fizyczna staje się coraz bardziej powszechna.

Sport i aktywność fizyczna są bardzo istotną platformą kształtowania kapitału społecznego w regionie czy aglomeracji, co ma bezpośredni wpływ na jakość życia mieszkańców. Ponieważ jakość życia to jedna z zasadniczych determinant atrakcyjności regionu, także w kontekście wyboru miejsca zamieszkania, dlatego władze samorządowe powinny nie szczędzić wysiłków, aby wspierać rozbudowę infrastruktury i sprzyjać rozwojowi wszelkich form tej aktywności⁹⁹.

Kapitał społeczny jest wiązany z przyjęciem podejścia, że relacje międzyludzkie mogą stanowić źródło zasobów wykorzystywanych do realizacji wielorakich celów. Stosunki społeczne i sieci powiązań między jednostkami mogą być uznane za wartość dodaną, dzięki której osiąga się wspólne korzyści w określonych dziedzinach – gospodarce, kulturze czy polityce. Należy przyjąć, że sport i aktywność fizyczna mieszkańców aglomeracji ma na ten proces istotny wpływ¹⁰⁰.

Jednym z kluczowych zadań samorządu jest zaspokajanie potrzeb mieszkańców regionu. Realizacja tego zadania może odbywać się przez działania wykonywane w ramach zadań własnych lub/i zadań zleconych. Wśród obligatoryjnych zadań własnych jednostki samorządowej wymienia się między innymi:

- dbanie o rozwój kultury fizycznej i sportu, w tym terenów rekreacyjnych i urządzeń sportowych,
- kształtowanie i upowszechnianie życia kulturalnego, w tym organizowanie i promowanie sztuki, tradycji lokalnych,
- utrzymanie gminnych urządzeń i obiektów użyteczności publicznej w tym obiektów sportowych i rekreacyjnych.

⁹⁹ A. Jasiulewicz, Rola sportu i rekreacji fizycznej w kształtowaniu się kapitału społecznego mieszkańców regionu, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, Warszawa 2017, s. 2.

¹⁰⁰ H. Kotarski, Kapitał ludzki i kapitał społeczny a rozwój województwa podkarpackiego, Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2013.

Wymienione wyżej zadania wiążą się ściśle z potrzebą organizacji czasu wolnego mieszkańców. Zgodnie z założeniami koncepcji marketingu terytorialnego, dysponując odpowiednimi zasobami władze samorządowe powinny umożliwić swoim mieszkańcom spędzanie wolnego czasu w miejscu ich zamieszkania, w sposób i warunkach odpowiadających ich oczekiwaniom¹⁰¹.

Poza działaniami związanymi z organizacją warunków dla aktywności fizycznej mieszkańców ważną społecznie i marketingowo rolę pełni sport wyczynowy. Zaspokaja on naturalne potrzeby budowania satysfakcji mieszkańców z uczestnictwa w atrakcyjnych wydarzeniach, jednocześnie wzmacniając ich identyfikację z ulubioną drużyną czy sportowcem. Rola miasta w tym procesie jest niesłychanie istotna, pełni ono bowiem tutaj nie tylko funkcję sponsora wspierającego drużynę czy wybitną zawodniczkę lub zawodnika związanego z miastem, ale także inicjatora ważnego dla każdego samorządu procesu emocjonalnej akceptacji dla jego działań z tymi mieszkańcami, którzy są kibicami i sympatykami sportu.

Sport wyczynowy stanowi obecnie skuteczny instrument budowy wizerunku miasta nowoczesnego i przyjaznego nie tylko dla swoich mieszkańców, ale także dla wielotysięcznej rzeszy kibiców sportowych z innych regionów Polski i zagranicy. Turystyka sportowa poza walorami emocji sportowych przynosi bardzo wymierne korzyści finansowe zarówno organizatorom, jak również miastom, które czerpią z tego tytułu także wielorakie korzyści pozafinansowe.

7.2 Sport wyczynowy

Zawodnicy warszawskich klubów sportowych zdobywają czołowe lokaty we współzawodnictwie we wszystkich kategoriach wiekowych. Stanowią ponad 30% reprezentacji Polski na igrzyska olimpijskie i przynoszą Polsce i Warszawie ponad 20% olimpijskich medali. Zawodnicy stołecznych klubów sportowych stanowią ponad 45% kadr narodowych¹⁰².

W Warszawie działają także zespoły klasyfikowane w czołówce polskich ekstraklas sportowych w dyscyplinach zespołowych i liderzy w sportach indywidualnych. Stanowią oni bardzo istotne grono propagatorów aktywności fizycznej wśród młodzieży i warszawiaków. To także bardzo cenny kapitał wizerunkowy miasta, podobnie jak imprezy sportowe organizowane w ramach trwającej już na dobre rywalizacji miast w pozyskiwaniu kibiców spoza ich granic¹⁰³.

¹⁰¹ H. Kotarski, Kapitał ludzki i kapitał społeczny a rozwój województwa podkarpackiego, Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, Rzeszów 2013, s. 34.

¹⁰² BSiR Urząd m.st. Warszawy, PKOl.

¹⁰³ Raport warsztat grupy roboczej sport kwalifikowany, 9.12.2019 r., BSiR Urząd m. st. Warszawy.

7.3 Szkolenie i współzawodnictwo sportowe dzieci i młodzieży

W ostatnich latach w Warszawie wypracowano nowy program szkolenia sportowego dzieci i młodzieży. System oparty na nowych zasadach działa od 2013 roku. Realizowany jest głównie poprzez programy dotacyjne dla stowarzyszeń kultury fizycznej na szkolenie i współzawodnictwo sportowe. Obejmuje treningi uczestników oraz zgrupowania zawodnicze, a także udział w zawodach sportowych na szczeblu regionalnym i krajowym dzieci i młodzieży zamieszkałych na terenie m.st. Warszawy. W zakres zadania wchodzi: prowadzenie szkolenia stacjonarnego, organizacja zgrupowań sportowych oraz udział we współzawodnictwie w dyscyplinach sportowych i rocznikach objętych współzawodnictwem w ramach ogólnopolskiego „Systemu Sportu Młodzieżowego”, określonych regulaminem współzawodnictwa sportowego dzieci i młodzieży zatwierdzonym przez Ministra Sportu i Turystyki.

W 2018 roku dofinansowano w stolicy w konkursach ogólnomiejskich 192 podmioty, które prowadziły szkolenie w 44 dyscyplinach sportowych dla 27 674 zawodników. Wydatkowana kwota wyniosła 17 077 964 zł. Dyscypliny z największą liczbą uczestników szkolenia:

1. piłka nożna – 11 325 zawodników,
2. judo – 3 510 zawodników,
3. piłka siatkowa – 1 642 zawodników.

Tabela 7.3.1. Liczba uczestników szkolenia objętych dofinansowaniem w działaniach ogólnomiejskich przez Biuro Sportu i Rekreacji 2013 – 2019.

ROK	LICZBA UCZESTNIKÓW
2013	15 384
2014	19 927
2015	24 167
2016	25 247
2017	28 390
2018	27 674
2019	28 123

Kwoty, jakie wydatkowano na ten cel w latach 2015-2019 przedstawiają się następująco:

2015 - 15 154 919 zł
2016 - 15 495 853 zł
2017 - 17 591 733 zł
2018 - 17 077 964 zł
2019 - 19 216 536 zł

Tabela 7.3.2. Liczba uczestników szkolenia objętych dofinansowaniem m.st. Warszawy na poziomie Dzielnic 2018 – 2019.

Dzielnica	Liczba uczestników objętych dofinansowaniem w szkoleniu sportowym w 2018	Liczba uczestników objętych dofinansowaniem w szkoleniu sportowym w 2019
Targówek	818	1 197
Praga-Północ	206	322
Praga-Południe	1 331	475
Białołęka	70	42
Bielany	0	0
Mokotów	1 944	1700
Ursynów	1 279	1 400
Wilanów	905	944
Żoliborz	354	376
Wawer	971	1 393
Rembertów	249	370
Wesoła	582	522
Bemowo	1 620	1620
Ochota	569	440
Śródmieście	725	521
Ursus	1 469	1 807
Wola	2 980	3 450
Włochy	351	350
BSiR	27 674	28 123
łącznie	44 097	45 052
łącznie dzielnice	16 423	16 929

Na poziomie Dzielnic, podobnie jak na poziomie ogólnomiejskim, najczęściej wybieraną dyscypliną sportu jest piłka nożna chłopców¹⁰⁴. Świadczy to o zdecydowanej dominacji tej formy sportu nad innymi, a także o większym udziale w sporcie chłopców niż dziewcząt.

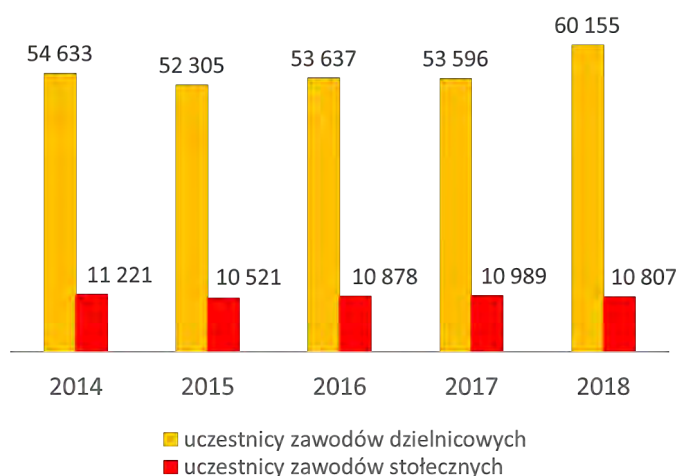
Sport kwalifikowany, mimo swej specyfiki i ograniczonej dostępności, stanowi istotne wsparcie form aktywności fizycznej dla mieszkańców Warszawy. Osoby nastawione na bardziej intensywne uprawianie sportu realizują swoją aktywność fizyczną poprzez bardziej zaawansowane formy, uwzględniające popularne dyscypliny sportowe, dostępne w wybranych klubach i obiektach sportowych. Warszawa wspiera organizacje pozarządowe - stowarzyszenia kultury fizycznej oraz fundacje, w zakresie organizacji zajęć sportowych,

¹⁰⁴ Ankieta Dzielnic, wrzesień 2019, BSiR Urząd m.st. Warszawy.

treningów i rozgrywek w ramach zadania: szkolenie i współzawodnictwo sportowe dzieci i młodzieży w wybranych dyscyplinach sportu. Zajęcia sportowe w ramach szkolenia i współzawodnictwa sportowego dedykowane są najmłodszym mieszkańcom Warszawy – dzieciom i młodzieży szkolnej. Obejmują głównie najbardziej popularne dyscypliny sportowe: piłkę nożną, pływanie, sporty walki, piłkę siatkową. Realizowane są głównie przez uks-y (uczniowskie kluby sportowe), często na obiektach przyszkolnych lub w innych miejscach lokalnych, i wypełniają ofertę aktywności fizycznej blisko domu. Ich głównym celem jest trening sportowy, rywalizacja sportowa i osiąganie wyników sportowych.

Naturalną konsekwencją prowadzenia w Warszawie skutecznego szkolenia sportowego dzieci i młodzieży jest organizacja Warszawskiej Olimpiady Młodzieży, która jest najbardziej efektywnym zwieńczeniem tych działań. Wpisuje się ona w system ogólnopolskiego współzawodnictwa sportowego młodzieży, angażujący na szeroką skalę uczniów szkół podstawowych i średnich stolicy. Warszawa zajmuje I miejsce we współzawodnictwie zarówno wojewódzkim, jak i ogólnopolskim. Zawody organizowane są na poziomie szkolnym, dzielnicowym oraz stołecznym, finały – na poziomie województwa. W 2018 roku struktura uczestnictwa w Warszawie była następująca:

- 4 070 zawodników i zawodniczek ze 130 szkół podstawowych,
- 5 007 zawodników i zawodniczek ze 135 szkół podstawowych i gimnazjów,
- 1 730 zawodników i zawodniczek z 75 szkół ponadgimnazjalnych.



Wykres 7.3.1. Warszawska Olimpiada Młodzieży w relacji szkolnej. Liczba uczestników. Zawody dzielnicowe/zawody stołeczne 2014 – 2018.

Współzawodnictwo sportowe dzieci i młodzieży realizowane w stolicy wyróżnia się na tle innych regionów kraju.

Stypendia i nagrody sportowe

Jedną z form wspierania aktywności fizycznej mieszkańców w sferze sportu jest system stypendiów i nagród sportowych.

Stypendium sportowe m.st. Warszawy przyznawane jest najzdolniejszym warszawskim sportowcom oraz ich trenerom. Obecnie program stypendialny realizowany jest na podstawie uchwały nr LXI/1639/2018 Rady m.st. Warszawy z dnia 08 lutego 2018 r. w sprawie określenia szczegółowych zasad, trybu przyznawania i pozbawiania oraz rodzajów i wysokości stypendiów sportowych m.st. Warszawy.

Środki finansowe wydatkowane ogółem w latach 2015-2019 oraz liczba przyznanych stypendiów:

2015	1 240 847,32 zł	liczba stypendystów	305
2016	1 899 745,88 zł	liczba stypendystów	374
2017	2 101 232,02 zł	liczba stypendystów	355
2018	3 329 712,55 zł	liczba stypendystów	416
2019	4 569 886,61 zł	liczba stypendystów	453

Środki finansowe na rok 2020 – plan 5 020 000,00 zł

Nagrody sportowe m.st. Warszawy

Nagrody sportowe m.st. Warszawy realizowane są aktualnie na podstawie uchwały nr LXI/1640/2018 Rady m.st. Warszawy z dnia 08 lutego 2018 r w sprawie Nagrody Sportowej m.st. Warszawy oraz wyróżnień sportowych m.st. Warszawy dla zawodników i ich trenerów za osiągnięte wyniki sportowe oraz dla innych osób za wysokie osiągnięcia w działalności sportowej. Nagrodę może otrzymać zawodnik również w Plebiscycie na Najlepszego Sportowca Roku.

Nagrody sportowe m.st. Warszawy za wysokie wyniki sportowe we współzawodnictwie międzynarodowym (wraz z Plebiscytem na Najlepszego Sportowca Warszawy) otrzymało w latach 2015-2019 łącznie 235 zawodników i trenerów na łączną kwotę 1 072 025,00 zł.

7.4. Sport osób z niepełnosprawnościami

Warszawa realizuje różne działania sportowe skierowane do osób z niepełnosprawnościami, w tym:

- szkolenie stacjonarne,
- obozy sportowe,
- współzawodnictwo sportowe.

Biuro Sportu i Rekreacji wspiera sport osób z niepełnosprawnościami poprzez organizację międzynarodowych imprez sportowych, szkolenie i współzawodnictwo sportowe oraz program Niepełnosprawny – sprawniejszy. Co roku uczestniczy w tych działaniach

realizowanych na poziomie ogólnomiejskim średnio około 600 osób. Działania te są współfinansowane przez m.st. Warszawa w trybie konkursów dla organizacji pozarządowych. Do działań tych należały:

Konkursy dla organizacji pozarządowych na organizację imprez sportowych oraz szkolenia i współzawodnictwa sportowego

2015 rok – konkursy:

Organizacja międzynarodowej imprezy sportowej w ramach sportu osób z niepełnosprawnościami – 40.000 zł (dofinansowano 1 imprezę – dyscyplina: AMP FUTBOL)

Szkolenie i współzawodnictwo sportowe osób z niepełnosprawnościami – 390.000 zł (dofinansowano 10 podmiotów – liczba uczestników: 513)

Realizacji programu pn. „Niepełnosprawny – sprawniejszy” – 50.000 zł (dofinansowano 2 podmioty – liczba zapisanych uczestników: 73 w pływaniu)

2016 rok – konkursy:

Organizacja międzynarodowej imprezy sportowej w ramach sportu osób z niepełnosprawnościami – 70.000 zł (dofinansowano 2 imprezy – dyscypliny: AMP FUTBOL, szermierka)

Szkolenie i współzawodnictwo sportowe osób z niepełnosprawnościami – 400.000 zł (dofinansowano 14 podmiotów – liczba uczestników: 821)

Realizacji programu pn. „Niepełnosprawny – sprawniejszy” – 50.000 zł (dofinansowano 2 podmioty – liczba zapisanych uczestników: 70 w pływaniu)

2017 rok – konkursy:

Organizacja międzynarodowej imprezy sportowej w ramach sportu osób z niepełnosprawnościami – 70.000 zł (dofinansowano 2 imprezy – dyscypliny: AMP FUTBOL, szermierka)

Szkolenie i współzawodnictwo sportowe osób z niepełnosprawnościami – 396.500 zł (dofinansowano 10 podmiotów – liczba uczestników: 667)

2018 rok – konkursy:

Organizacja międzynarodowej imprezy sportowej w ramach sportu osób z niepełnosprawnościami – 75.000 zł (dofinansowano 2 imprezy – dyscypliny: AMP FUTBOL, szermierka)

Szkolenie i współzawodnictwo sportowe osób z niepełnosprawnościami – 400.000 zł (dofinansowano 13 podmiotów – liczba uczestników: 587)

Organizacja integracyjnej imprezy sportowo - rekreacyjnej dla osób z niepełnosprawnościami – 25.000 zł (dofinansowano 1 podmiot)

2019 rok – konkursy:

Organizacja międzynarodowej imprezy sportowej w ramach sportu osób z niepełnosprawnościami – 200.000 zł (dofinansowano 4 imprezy – dyscypliny: AMP FUTBOL, szermierka, piłka nożna (onkoliga), piłka siatkowa)

Organizacja integracyjnej imprezy sportowo - rekreacyjnej dla osób z niepełnosprawnościami – 25.000 zł (dofinansowano 1 podmiot)

Szkolenie i współzawodnictwo sportowe osób z niepełnosprawnościami – 455.000 zł (dofinansowano 11 podmiotów – liczba uczestników: 580)

Stypendia i nagrody sportowe

Program stypendialny skierowany jest również do zawodników uprawiających sport osób niepełnosprawnych, a także dla ich trenerów, którzy spełniają warunki do otrzymania stypendium sportowego olimpijskiego m.st. Warszawy.

Środki finansowe wydatkowane ogółem w latach 2015-2019 oraz liczba przyznanych stypendiów:

2015	76 500,00 zł	liczba stypendystów	14
2016	99 000,00 zł	liczba stypendystów	13
2017	137 700,00 zł	liczba stypendystów	14
2018	353 600,00 zł	liczba stypendystów	20
2019	481 800,00 zł	liczba stypendystów	23

Łącznie w latach 2015-2019 stypendia otrzymało 84 zawodników, łączna wysokość środków 1 148 600,00 zł.

Nagrodę może otrzymać zawodnik niepełnosprawny, który w roku poprzedzającym rok przyznania nagrody był medalistą we współzawodnictwie międzynarodowym w dyscyplinach i konkurencjach programu igrzysk: paraolimpijskich i głuchych. Nagrodę może otrzymać zawodnik niepełnosprawny również w Plebiscycie na Najlepszego Sportowca Niepełnosprawnego Roku.

Razem na nagrody dla osób z niepełnosprawnościami w latach 2015–2019 przeznaczono kwotę 225 175,00 zł. Otrzymało je łącznie 31 zawodników.

Łącznie na stypendia sportowe oraz nagrody sportowe dla osób z niepełnosprawnościami w latach 2015–2019 przeznaczono kwotę 1 373 775,00 zł.

7.5. Rekreacja fizyczna – wyniki badań – formy, bariery

W 2018 roku na zlecenie Biura Sportu i Rekreacji oraz Biura Marketingu miasta stołecznego Warszawy przeprowadzono badanie aktywności fizycznej mieszkańców stolicy. Celem badania było określenie stopnia aktywności sportowej mieszkańców Warszawy w podziale na wybrane cechy demograficzno-społeczne¹⁰⁵. Analizie poddano sporty i aktywność fizyczną przekraczającą 30 minut 3 razy w tygodniu. Otrzymano następujące wyniki:

- 46% mieszkańców Warszawy w wieku 15 lat i więcej podejmuje aktywność fizyczną przekraczającą 30 minut 3 razy w tygodniu,
- żadnej aktywności fizycznej tyle trwającej nie podejmuje 53% badanych,
- większą aktywnością fizyczną wykazują się mężczyźni, z których 55% podejmuje ją dłużej niż 30 minut w tygodniu,
- **wśród kobiet odsetek ten wynosi 38%.**

Aktywność fizyczna warszawiaków jest skorelowana z ich wiekiem. Najwięcej osób uprawiających sport lub ćwiczenia fizyczne przez co najmniej 30 minut w tygodniu znajduje się w grupie wiekowej 15–19 lat. Ich odsetek wynosi 91%. **Odsetek ten spada stopniowo wraz z wiekiem i wśród osób w wieku 65 + wynosi najmniej, bo tylko 19% tygodniowo.**

Największą aktywnością fizyczną wykazują się osoby z wykształceniem wyższym. 67% z nich uprawia sport przez co najmniej 30 minut tygodniowo. Najmniej warszawiaków podejmujących aktywność fizyczną jest wśród osób z wykształceniem zasadniczym zawodowym – to tylko 23%. Największą aktywnością fizyczną wykazują się mieszkańcy Warszawy, którzy określają swoją sytuację materialną jako raczej dobrą – 64% z nich uprawia sport lub ćwiczenia przez co najmniej 30 minut tygodniowo. Osoby w złej lub bardzo złej sytuacji materialnej podejmują aktywność fizyczną bardzo rzadko lub wcale.

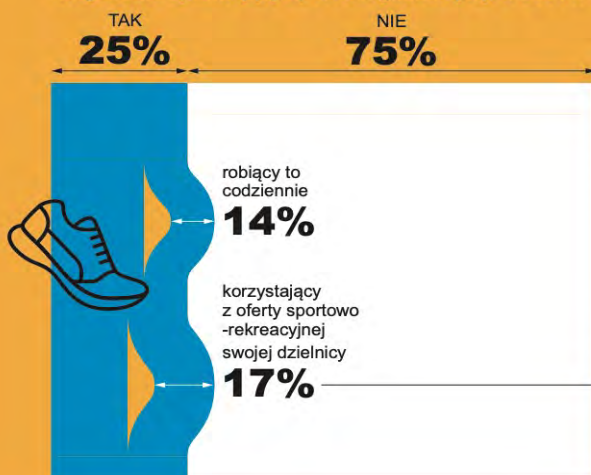
Mieszkańcy Warszawy, którzy podejmują aktywność fizyczną przekraczającą 30 minut tygodniowo, najczęściej wybierają ćwiczenia na siłowni – 33% oraz bieganie – 30%. Na kolejnych miejscach znajdują się: jazda na rowerze – 26%, szybkie spacery – 24% oraz pływanie – 21%. Wśród innych aktywności, które wskazało 1% badanych, najczęściej wymieniano fitness i jogę.

Aktualnie widoczna jest tendencja do odchodzenia w uprawianiu aktywności fizycznej od sportów zespołowych na rzecz dyscyplin indywidualnych. Dziś rzadziej gra się w siatkówkę czy koszykówkę niż uprawia bieganie, jazdę na rowerze czy spacer, np. Nordic walking.

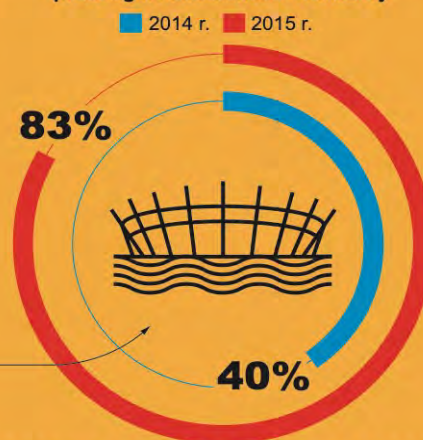
¹⁰⁵ Badanie Aktywność sportowa warszawiaków w 2018 r., BSiR Urząd m.st. Warszawy, Warszawa 2019.

Aktywność fizyczna warszawiaków

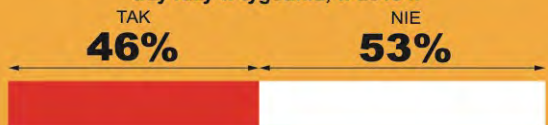
Regularnie uprawiający sport lub gimnastykę, w 2014 r.



Pozytywna ocena oferty sportowo-rekreacyjnej przez ogół mieszkańców Warszawy



Podjmujący aktywność fizyczną powyżej 30 minut trzy razy w tygodniu, w 2018 r.



PŁEĆ
mężczyźni



kobiety



WIEK
15-19



65+



WYKSZTAŁCENIE
wyższe



zawodowe



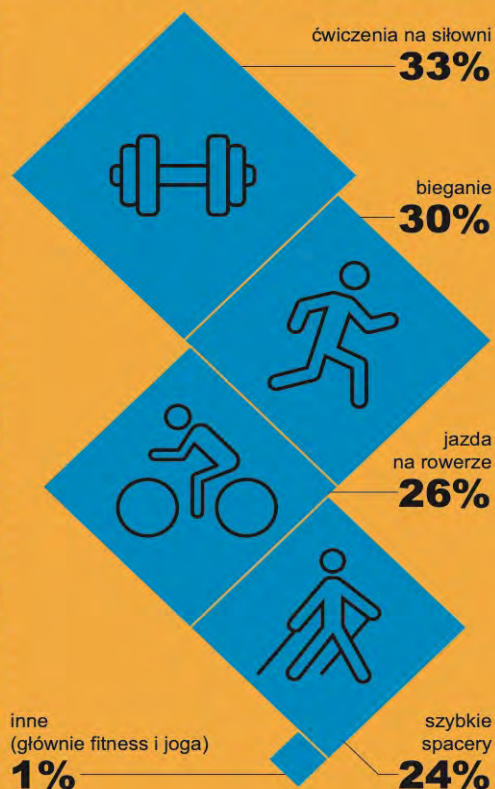
SYTUACJA MATERIALNA
dobra



zła lub bardzo zła



Najpopularniejsze formy aktywności wśród warszawiaków podejmujących aktywność fizyczną przekraczającą 30 minut tygodniowo



Rys. 7.5.1. Aktywność fizyczna warszawiaków.

Aktywność fizyczna, zdrowie oraz jakość życia, uznawana za jeden z zasadniczych elementów dobrostanu człowieka, są ze sobą ściśle powiązane. Obecnie głównymi czynnikami ryzyka powstawania chorób są siedzący tryb życia i stres, któremu można przeciwdziałać poprzez aktywność fizyczną. Każdy, kto zwiększa poziom własnej aktywności fizycznej, może osiągnąć korzyści zdrowotne bez względu na wiek.

Zgodnie z danymi statystycznymi GUS za rok 2016¹⁰⁶ głównym motywem uczestnictwa Polaków w sporcie i rekreacji ruchowej były:

- przyjemność i rozrywka: 59% badanych,
- chęć utrzymania kondycji fizycznej oraz zachowania właściwej sylwetki: 24% badanych,
- poprawa zdrowia (na zalecenie lekarza): 11% badanych,
- pozostałe motywy (ze względu na spotkania ze znajomymi, na uprawianie aktywności ruchowej w przeszłości i inne): 6 % badanych.

Motywy uczestnictwa Polek i Polaków w sporcie lub rekreacji determinowały takie czynniki jak wiek, wykształcenie, stan cywilny, miesięczny dochód oraz miejsce zamieszkania.

Uwarunkowania te zostały potwierdzone w badaniu jakościowym z czerwca 2019 r. „Sportowa Warszawa” przeprowadzonym dla m.st. Warszawy¹⁰⁷. Badanie wykazało, że aktywności sportowe podejmowane są zarówno w trosce o zdrowie i kondycję (własną i bliskich), sylwetkę i lepsze samopoczucie, ze względu na radość i satysfakcję, jak i z powodów towarzyskich i rodzinnych. Młodszy badani podkreślali potrzebę dbania o kondycję i sprawność, dla starszych priorytetem było zdrowie. Najczęściej podejmowane aktywności to: spacer, np. Nordic walking, bieganie, jazda na rowerze, gry zespołowe (ulubiona dyscyplina to piłka nożna), pływanie, fitness i siłownia, w tym siłownia plenerowa, doceniana głównie przez respondentów powyżej 35. roku życia. Badanie udzieliło odpowiedzi na pytanie, co stanowi główne bariery dla warszawiaków w uprawianiu aktywności fizycznej oraz wskazało sposoby na ich przezwyciężenie.

Główne bariery utrudniające podejmowanie aktywności fizycznej wśród warszawiaków to:

- Brak wolnego czasu dotyczy głównie osób zajmujących się jednocześnie pracą zawodową i dziećmi oraz osób pracujących i uczących się.
- Bariera mentalna. Są osoby, które nie uprawiały nigdy regularnie żadnej aktywności fizycznej, a co za tym idzie nie mają nawyku uprawiania sportu.
- Ograniczenia zdrowotne dotyczą zarówno osób starszych jak i osób, które wcześniej nie ćwiczyły i obawiają się, że bez pomocy instruktora mogą nabawić się kontuzji.

¹⁰⁶ GUS, Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej w 2016 r., Rzeszów 2017.

¹⁰⁷ Badanie Sportowa Warszawa. Raport z badania jakościowego czerwiec 2019, BSiR Urząd m.st. Warszawy.

Stan zdrowia utrudnia, a czasem całkowicie uniemożliwia wykonywanie pewnych aktywności fizycznych.

- Nieznajomość oferty brak wiedzy na temat obiektów i możliwości ich wykorzystania. Często o imprezach i wydarzeniach dowiadujemy się zbyt późno.
- Mała dostępność obiektów/ofert dotyczy szczególnie gier zespołowych. Boiska są często mocno oblegane przez co trudno je zarezerwować dla grupy. Problemem jest również wczesna pora ich zamykania.
- Ograniczenia finansowe dotyczą głównie osób starszych i najmłodszych ale również grupy osób w wieku średnim. Osoby znajdujące się w gorszej sytuacji majątkowej w pierwszej kolejności rezygnują z dóbr ekskluzywnych, za jakie postrzegany jest dostęp do kultury i sportu.
- Zła jakość powietrza np. smog.
- Inne zainteresowania np. Internet, telewizja, gry video¹⁰⁸.

Możliwe sposoby na przezwyciężanie barier utrudniających podejmowanie aktywności fizycznej:

- Rozbudowa infrastruktury bliżej domów, tak by każdy mógł dojść do takiego miejsca w kilka minut
- Rozbudowa sieci dróg rowerowych, szczególnie ważne dla osób dużo pracujących, którzy dzięki temu będą mogli swobodnie i bezpiecznie dostać się do pracy rowerem
- Stosowanie zachęty dla osób uprawiających aktywność fizyczną np. program lojalnościowy w OSiR-ach
- Budowa infrastruktury sportowej w pobliżu węzłów komunikacyjnych, stacji metra, dworców autobusowych
- Współpraca z podmiotami prywatnymi zarządzającymi obiektami sportowymi
- Udostępnianie informacji o ofercie sportowej na ogólnomiejskich portalach, mediach społecznościowych, ale również w komercyjnych mediach lokalnych np. TVN Warszawa
- Rozbudowa infrastruktury dostępnej nieodpłatnie
- Zaangażowanie w promocje aktywności osób znanych, niekoniecznie sportowców, ale cieszących się autorytetem w społeczności lokalnej

¹⁰⁸ Raport warsztat grupy roboczej aktywność fizyczna mieszkańców, Warszawa 10.07. 2019 r., BSiR Urząd m.st. Warszawy; Badanie Sportowa Warszawa. Raport z badania jakościowego czerwiec 2019 r., BSiR Urząd m.st. Warszawy 2019.

- Pomoc wykwalifikowanej kadry trenerskiej, która nauczy odpowiednich ćwiczeń osoby niedoświadczone, ale również dotknięte różnymi schorzeniami
- Podejmowanie działań proekologicznych mających na celu poprawę jakości powietrza.

7.6. Prognozowane tendencje i mody

Zgodnie z ogólnoświatowymi tendencjami warszawiacy chętnie uprawiają aktywność fizyczną, przez co nie tylko zaspokajają naturalną potrzebę ruchu, ale przyczyniają się też do profilaktyki zdrowotnej i współtworzą model życia właściwy rozwiniętej europejskiej cywilizacji.

Z jednej strony aktywność ta stanowi antidotum na pogłębiające się niekorzystne konsekwencje intensywnej aktywności zawodowej oraz życia w dużych aglomeracjach, w tym choroby zawodowe i powszechnie towarzyszący wszystkim stres, a z drugiej strony jest formą konsumpcji nowoczesnej kultury masowej, której wyróżnikiem stał się m.in. ruch w rozumieniu wysiłku fizycznego.

Upowszechnianiu tego zjawiska towarzyszy nowoczesna technologia, znajdująca zastosowanie w hi-tecowych akcesoriach, obecnie łatwo dostępnych np. opaska fitness na rękę, monitorująca aktywność fizyczną połączona ze smartfonem, rejestrującym automatycznie wynik treningu na profilu Facebooka po to, aby był widoczny nie tylko dla kolegi, ale także dla szefa. Słuchawki połączone z pilotem oraz mikrofonem, dzięki czemu można swobodnie uprawiać sport i słuchać muzyki czy rozmawiać przez telefon. Prawdziwym hitem okazuje się zegarek smartwatch z funkcją pulsometru, pomiaru kalorii czy ciśnienia. Coraz bardziej nowoczesna jest odzież do uprawiania sportu, która jest także łatwo dostępna. Pragnienie posiadania tych atrybutów współczesności staje się coraz bardziej powszechne i bywa jednym z zasadniczych powodów, dla których ludzie podejmują aktywność fizyczną, przynależąc do grupy osób aktywnych, a więc pozytywnie wyróżniających się na tle osób biernych.

W taki sposób aktywni sportowo zmieniają swój wizerunek, którego cennym atrybutem staje się uczestnictwo w nowym stylu życia, przynależność do nowej grupy osób aktywnych, a także korzystanie z hi-tecowych akcesoriów. Utożsamianie się z takim stylem życia daje poczucie nowego rodzaju satysfakcji a nawet prestiżu z przynależności do nowoczesnej społeczności wielkiej aglomeracji.

Nie bez znaczenia dla kreowania postaw uczestnictwa w nowoczesnej aktywności fizycznej jest też utożsamianie się za pośrednictwem wszechobecnych mediów ze wzorami zaczerpniętymi ze środowiska celebrytów i gwiazd sportu. Mamy tu do czynienia z transferem wizerunku „wzorców”, a więc celebrytów, gwiazd sportu, na szeroko uczestniczącą w aktywności fizycznej rzesze osób starających się upodobnić do swoich „idoli”.

Czy można mówić o tworzeniu się współczesnej tradycji, kultywowaniu aktywności fizycznej wśród mieszkańców stolicy? Symptomy tego zjawiska są już wyraźnie widoczne, zwłaszcza, gdy obserwujemy całe rodziny uprawiające w wolnym czasie aktywność fizyczną oraz ścieżki rowerowe, coraz liczniej obecne w infrastrukturze aglomeracji Warszawy, siłownie plenerowe, nowoczesne przyszkolne boiska, ścianki wspinaczkowe i inne.

Powszechnym elementem krajobrazu warszawskich ulic stały się też osoby przemierzające się po mieście na rowerach, ubrane w nowoczesną, sportową odzież. Warto zauważyć, że pojawienie się ich w takim stroju na wernisażu sztuki czy w galerii przestaje być nietaktem - to swoisty znak naszych czasów. W ten sposób osoby uprawiające aktywność fizyczną coraz powszechniej stają się istotną częścią miejskiej społeczności, wymagającą nie tylko większej niż dotąd akceptacji, ale także rozwoju bazy umożliwiającej uprawianie aktywności fizycznej oraz zaspakajania przez władze miejskie potrzeb tej coraz liczniejszej i coraz bardziej opiniotwórczej grupy mieszkańców stolicy.

Ponadto w okresie ostatnich dziesięciu lat na znaczny wzrost aktywności fizycznej warszawiaków miały wpływ:

- zmiana świadomości społecznej dotycząca korzyści, jakie płyną ze zdrowego stylu życia,
- zmiany gospodarcze, podnoszenie się poziomu życia,
- rozwój kapitału ludzkiego Warszawy,
- działania samorządu,
- działania sektora pozarządowego,
- działania sektora prywatnego,
- migracja ludności,
- zmiana struktury wiekowej (wzrastająca liczba ludności w wieku 60+),
- współpraca europejska.

7.7. Spojrzenie na grupy warszawianek i warszawiaków

Według opublikowanej przez Główny Urząd Statystyczny w 2017 roku eksperymentalnej prognozy, faktycznie zamieszkałej ludności do 2030 roku w Warszawie, wciąż będzie przybywać, jednak w wolniejszym tempie. Do 2020 roku dynamika wzrostu będzie podobna do obecnie występującej (+0,5% rocznie). W późniejszych latach będzie stopniowo spadać i w 2030 roku Warszawa zanotuje 0,2% wzrostu ogólnej liczby ludności, która wyniesie 1,84 mln. Do 2030 roku na zbliżonym poziomie utrzyma się liczba osób najmłodszych w wieku 0–14 lat oraz grupa wiekowa od 60 (kobiety) i 65 (mężczyźni) do 79 lat. Nastąpi natomiast spadek o 17% liczby osób w wieku produkcyjnym mobilnym (18–44 lata). Równocześnie wzrośnie liczba młodzieży w wieku 15–17 lat (+49%), grupa

osób w wieku od 45 do 59 lat (kobiety) i 64 lata (mężczyźni) (+44%) oraz osób najstarszych w wieku 80+ (+20%)¹⁰⁹.

Sytuacja demograficzna w dzielnicach Warszawy będzie ulegała zróżnicowaniu. Już w chwili obecnej można wskazać dzielnice szybko starzejące się. Najwięcej osób w wieku poprodukcyjnym (60+) mieszkało w roku 2010¹¹⁰ na Mokotowie, Pradze Południe, w Śródmieściu, na Bielanych, Targówku i Woli. Dzielnice o średniej przeciętnej wysokości wieku to Ochota, Ursynów, Bemowo, Żoliborz, Wawer, Praga Północ, Ursus, Włochy, Białołęka. Najmniej osób w wieku poprodukcyjnym mieszkało w Rembertowie, Wilanowie i w Wesołej.

Zmiany liczby ludności Warszawy są zróżnicowane terytorialnie i przebiegają inaczej w poszczególnych dzielnicach. Porównanie liczby mieszkańców pomiędzy 2007 a 2017 r. pokazuje, że największy nominalny wzrost wystąpił na Białołęce – o 36,6 tys. osób (+44%). Drugi w kolejności jest Wilanów – 21 tys. mieszkańców więcej. Oznacza to, że w 2017 r. dzielnica ta miała ponad dwukrotnie więcej ludności (+125%) niż 10 lat wcześniej. Wzrost liczby ludności wystąpił również w Ursusie (+21%), Wesołej (+15%), Wawrze (+12%), na Bemowie (+11%), Żoliborzu (+6%), we Włochach (+6%), w Rembertowie (+6%) i na Ursynowie (+3%). Zmiany nieprzekraczające 1% zaobserwowano na Targówku i Woli. Największy spadek ogólnej liczby ludności wystąpił w Śródmieściu – o 13,9 tys. osób (-11%) i na Pradze-Północ – o 7,6 tys. osób (-10%). Ubytki miały miejsce też na Ochocie (-9%), Mokotowie (-4%), Pradze-Południe (-3%) i na Bielanych (-2%)¹¹¹.

Zmiany liczby ludności w dzielnicach oraz zmiany w strukturze wiekowej mieszkańców w dzielnicach to czynniki konieczne do uwzględnienia podczas budowania oferty sportowo-rekreacyjnej.

7.8. Ukryte potencjały

Wyraźnie nasila się tendencja do uprawiania aktywności fizycznej w otwartych przestrzeniach, czego dowodzą doświadczenia takich miast jak Sztokholm czy Toronto – patrz Rozdz. 6. Obcowanie z przyrodą, zwłaszcza wolną od zanieczyszczeń przemysłowo-cywilizacyjnych, cieszy się szczególną popularnością i stanowi obecnie, szczególnie akceptowany trend wpisujący się także w działania mające na celu dbanie o czyste środowisko naturalne. Odpowiada to ogólnoswiatowemu kierunkowi działań odpowiedzialnych społecznie, także tych z obszaru Społecznej Odpowiedzialności Biznesu CSR (Corporate Social Responsibility). Ochrona środowiska naturalnego to także jedno

¹⁰⁹ Statystyka Warszawy nr 1/2019, Biuro Marketingu Miasta, Urząd m.st. Warszawy, Warszawa 2019, s. 9.

¹¹⁰ GUS, 2010.

¹¹¹ Statystyka Warszawy nr 1/2019, Biuro Marketingu Miasta, Urząd m.st. Warszawy, Warszawa 2019, s. 5.

z najważniejszych wyzwań dla młodych pokoleń, zwłaszcza tych najbardziej nowoczesnych i aktywnych fizycznie.

Uprawianie aktywności fizycznej jako przejaw dbałości o zdrowie bardzo często idzie w parze ze świadomym, zdrowym odżywianiem i potrzebą życia w zdrowym otoczeniu naturalnym. Nieodłączne temu stylowi życia są też preferowane nowe, przyjazne środowisku techniki pozyskiwania energii elektrycznej, segregowanie i rekultywowanie odpadów, oszczędzanie energii i żywności oraz dbanie o zdrowie, także poprzez wegetarianizm, coraz częściej preferowany przez warszawiaków.

Do nowoczesnych form aktywności fizycznej należą gry miejskie, których prekursorami byli w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku warszawscy harcerze, organizujący m.in. rajd miejski pod nazwą „Arsenał”. Stały się one także istotnym elementem marketingu miasta i atrakcji turystycznych.

Bardzo ciekawe i nowoczesne propozycje organizacji szkoleń i zajęć wychowania fizycznego w szkołach podstawowych wprowadza oryginalny, upowszechniony przez Wydawnictwo Calzetti&Mariucci, znaną europejską markę w zakresie wydawnictw poświęconych sportowi i rekreacji, podręcznik *Metodo movi-lectio*¹¹² autorzy: Vincenzo D'Onofrio, Antonella Spani. To nowa metoda organizacji aktywności fizycznej dzieci na możliwie małej powierzchni z uwzględnieniem nowoczesnych, bardzo dynamicznych technik aktywności fizycznej i wzajemnej akceptacji wielokulturowej.

Aktywność fizyczna w wybranych formach jej realizacji może mieć charakter twórczy. Jedną z jej najstarszych form, będącą jednocześnie sposobem wyrazu artystycznego i przekazywania emocji jest taniec. Działania interdyscyplinarne łączące aktywność fizyczną z elementami sztuki (np. plastyki, muzyki, teatru, tańca) czy architektury i projektowania przestrzeni miejskiej są widoczne w aranżacji placów i ulic.

Warto zwrócić uwagę na formy aktywności fizycznej łączące ruch z muzyką, jak np. aerobik czy zumba. Takich przykładów na synergię aktywności fizycznej i kulturalnej można znaleźć więcej. Warto podkreślić, że w związku z coraz szerszym uczestnictwem mieszkańców w aktywności fizycznej zmniejszać się może dystans do ich aktywności w zakresie kultury i obie te dziedziny mogą stawać się coraz bliższe sobie, tworząc naturalną synergię.

W wyniku inwestycji miasta w rozwój obu tych dziedzin otwierają się nowe atrakcyjne przestrzenie prezentacyjne, a także plenerowe umożliwiające wykorzystanie wielu nowych technik twórczych, takich jak instalacja, flashmob (spontaniczny udział mieszkańców w aranżowanych artystycznie formach ruchu), performance, happening.

Uprawiana masowo i indywidualnie aktywność fizyczna staje się coraz częściej atrakcyjnym tworzywem, techniką realizacyjną czy twórczą dla przekazu artystycznego.

¹¹² V. D'Onofrio, A. Spani, *Metodo movi-lectio*, Torgiano 2019.

Przykładem na to są sesje fotografii Grupy Artystycznej Łódź Kaliska, działania artystyczne w zakresie aktywności artystycznej Fundacji Sztuki Współczesnej In Situ, działania ośrodków współczesnej kultury, takich jak Centrum Sztuki Współczesnej w Warszawie i wiele innych.

8. Oferta sportowo-rekreacyjna i jej dostępność

8.1. Infrastruktura sportowo-rekreacyjna – miejsca aktywności fizycznej mieszkańców i jej wykorzystanie

Dobra baza sportowo-rekreacyjna Warszawy, na którą składają się 373 obiekty, jest zdobyczą ostatnich dwudziestu lat, kiedy realizowano plan stworzenia kompleksowych ośrodków sportu i rekreacji w każdej z dzielnic. Działa ich 18 w tym 16 o znaczeniu dzielnicowym a 2 o znaczeniu ponaddzielnicowym.

Tabele 8.1.1. i 8.1.2. Ośrodki sportu i rekreacji o znaczeniu dzielnicowym i ponaddzielnicowym.

OŚRODKI PONADDZIELNICOWE

1	Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA	16 ośrodków sportowo-rekreacyjnych
2	Park Kultury w Powsinie	

OŚRODKI DZIELNICOWE

	DZIELNICA	OŚRODEK
1	Bemowo	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo
2	Białołęka	Białołęcki Ośrodek Sportu
3	Bielany	Centrum Rekreacyjno-Sportowe m.st. Warszawy w Dzielnicy Bielany
4	Mokotów	Ośrodek Sportu i Rekreacji m. st. Warszawy w Dzielnicy Mokotów
5	Ochota	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Ochota
6	Praga Południe	Ośrodek Sportu i Rekreacji Dzielnicy Praga Południe
7	Praga Północ	Dzielnicowy Ośrodek Sportu i Rekreacji Dzielnicy Praga Północ
8	Śródmieście	Ośrodek Sportu i Rekreacji Dzielnicy Śródmieście
9	Targówek	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Targówek
10	Ursus	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Ursus
11	Ursynów	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Ursynów
12	Wawer	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Wawer
13	Wilanów	Centrum Sportu Wilanów
14	Włochy	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Włochy
15	Wola	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Wola
16	Żoliborz	Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Żoliborz

Wyżej wymienione Ośrodki Sportu i Rekreacji dysponują następującą liczbą kompleksów: Bemowo 3, Białołęka 4, Bielany 4, Mokotów 4, Ochota 4, Praga-Północ 5, Praga-Południe 6, Śródmieście 1, Targówek 3, Ursus 2, Ursynów 6, Wawer 5, Wilanów 3, Włochy 2, Wola 5, Żoliborz 1.

Do głównych obiektów sportowych zarządzanych przez ww. jednostki należą: pływalnie kryte, hale i sale sportowe, boiska sportowe, korty tenisowe, siłownie oraz lodowiska. Ośrodki sportu i rekreacji zarządzają łącznie 78 kompleksami obiektów sportowych, w tym:

- pływalniami krytymi
- pływalniami odkrytymi i 1 kąpieliskiem
- halami sportowymi
- salami gimnastycznymi
- stadionami
- lodowiskami
- siłowniami
- kortami tenisowymi
- boiskami sportowymi (m.in. boiska do piłki nożnej, koszykówki, siatkówki).

Dla porównania wg danych Głównego Urzędu Statystycznego z 2018 roku prezentujemy w tabeli poniżej liczbę mieszkańców przypadających na jeden wybrany obiekt sportowy w Krakowie, Wrocławiu, Gdańsku, Poznaniu i w Białymstoku.

Tabela 8.1.3. Liczba mieszkańców przypadająca na jeden wybrany obiekt sportowy¹¹³.

	Otwarte pływalnie	Kryte pływalnie	Boiska	Hale sportowe	Korty tenisowe otwarte
Warszawa	197 552	37 823	19 538	17 603	29 632
Kraków	192 767	48 191	8 473	12 239	14 828
Wrocław	91 521	58 240	22 880	13 927	16 426
Gdańsk	B/d	51 847	20 288	8 804	11 665
Poznań	268 219	107 287	10 316	23 323	15 777
Białystok	B/d	49 576	16 525	21 247	B/d

Warszawa w zakresie liczby mieszkańców przypadających na jeden wybrany obiekt sportowy, na tle ww. miast zajmuje: otwarte pływalnie - trzecie miejsce, kryte pływalnie pierwsze miejsce, dostępność do boisk i hal czwarte a do otwartych kortów tenisowych piąte miejsce.

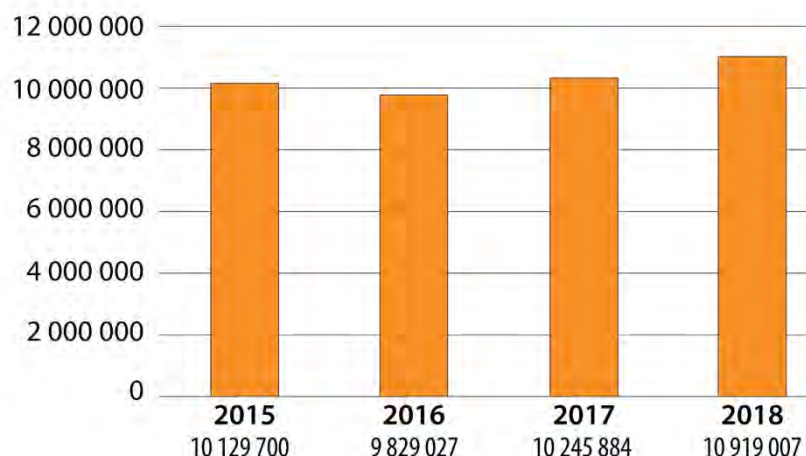
Infrastrukturę sportowo-rekreacyjną lub taką, która może być wykorzystana dla sportu i rekreacji, posiadają niektóre obiekty miejskie należące do obszaru edukacji, np. obiekty edukacji pozaszkolnej (ogrody jordanowskie, międzyszkolne ośrodki sportowe, Pałac Młodzieży), a także obszaru kultury (niektóre dzielnicowe domy kultury). W Warszawie działa 7 młodzieżowych domów kultury, 8 ognisk pracy pozaszkolnej, 5 ogrodów jordanowskich, 5 międzyszkolnych ośrodków sportowych, 33 instytucje kultury (muzea, teatry, inne instytucje).

Dostępność obiektów i ich wykorzystanie

Dzielnicowe ośrodki sportu i rekreacji, Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA i Park Kultury w Powsinie organizują programy sportowo-rekreacyjne dla różnych grup odbiorców, w tym dla osób z niepełnosprawnościami, kobiet w ciąży i po urodzeniu dziecka oraz weteranów. Ośrodki Sportu i Rekreacji oferują zniżki dla rodzin poprzez Kartę Warszawiaka i Kartę Dużej Rodziny, a także bezpłatne wejścia dla weteranów.

¹¹³ Główny Urząd Statystyczny, Wyniki badań na zlecenie Grupy Codex z dnia 16.01.2020, Rzeszów 2019.

OSiRy – osobowejścia



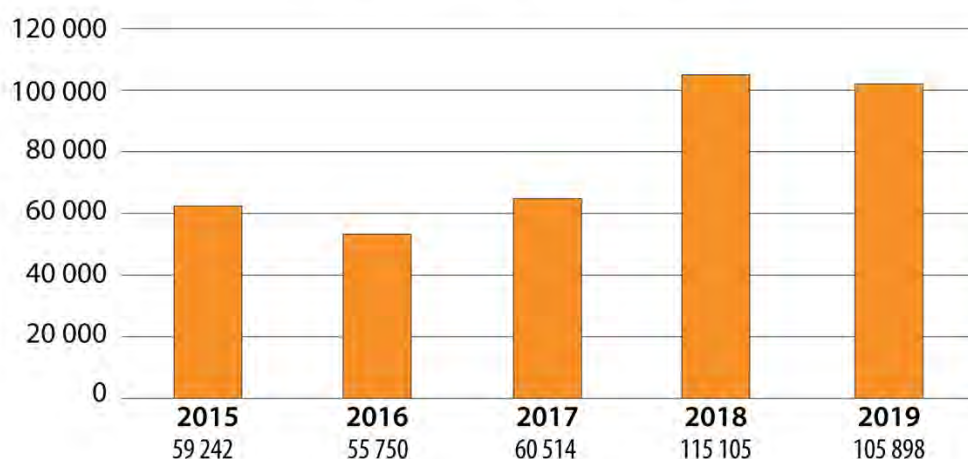
Wykres 8.1.1. Osobowejścia do ośrodków sportu i rekreacji zarządzanych przez m.st. Warszawa.

W 2018 roku odnotowano 10 919 007 osobowejść do ośrodków sportu i rekreacji zarządzanych przez m.st. Warszawa, w tym 5 229 056 do krytych pływalni, co stanowi aż 48% wszystkich odwiedzin tych obiektów.

Na bezpłatnych lodowiskach SCS AKTYWNA WARSZAWA zlokalizowanych na Rynku Starego Miasta i przy Pałacu Kultury i Nauki oraz na lodowisku Stadionu PGE Narodowy w sezonie 2018/2019, frekwencja wyniosła 633 530 osobowejść. Frekwencja w letniej strefie rekreacji SCS AKTYWNA WARSZAWA w 2018 roku osiągnęła poziom 10 240 osobowejść¹¹⁴.

¹¹⁴ Dane BSiR Urząd m.st. Warszawy.

Sprzedż karnetów



Wykres 8.1.2. Sprzedaż karnetów do ośrodków sportu i rekreacji zarządzanych przez m.st. Warszawa.¹¹⁵

Z analizy sprzedanych przez dzielnicowe ośrodki sportu i rekreacji oraz SCS AKTYWNA WARSZAWA i Park Kultury w Powsinie karnetów dla użytkowników usług tych placówek wynika, że w latach 2015 – 2018 ich sprzedaż wzrosła o 51,4 % z poziomu 59 242 do 115 105 sztuk. Natomiast według danych na dzień 21 listopada 2019 r. sprzedaż karnetów w stosunku do analogicznego okresu roku 2018 spadła o 7,8 % i wyniosła 105 898¹¹⁶.

Orliki i Syrenki¹¹⁷

Boiska typu Orlik i Syrenka, w części zarządzane są przez ośrodki sportu i rekreacji, a w części przez dzielnicowe placówki oświatowe i urzędy dzielnic. W ramach miejskiego programu „Wielofunkcyjne boiska sportowo - rekreacyjne Syrenka” wybudowano 8 kompleksów boisk, które są zlokalizowane w dzielnicach: Białołęka, Bielany, Ochota, Praga Północ, Rembertów, Targówek, Wawer i Wola. Są to ogrodzone, dozorowane i oświetlone wielofunkcyjne boiska sportowo – rekreacyjne, wyposażone np. w boisko do siatkówki, koszykówki, piłki nożnej oraz sprzęt sportowo-rekreacyjny. Obiekty mają charakter ogólnodostępny i przeznaczone są dla różnych grup mieszkańców.

¹¹⁵ Dane BSiR Urząd m.st. Warszawy.

¹¹⁶ Dane BSiR Urząd m.st. Warszawy.

¹¹⁷ <http://senior.um.warszawa.pl/syrenki-i-orliki#orliki>, dostęp 19.12.2019.

Na terenie Warszawy w ramach programu „Moje Boisko - Orlik 2012” powstało 12 obiektów w dzielnicach Białołęka, Bielany, Mokotów, Praga Północ – 2 obiekty, Targówek, Ursynów, Wilanów - 2 obiekty, Ursus, Praga Południe, Mokotów.

Obiekty przyszkolne

Do miejskiej infrastruktury sportowo-rekreacyjnej należą także obiekty przyszkolne, głównie sale gimnastyczne i boiska sportowe, a także, w niektórych przypadkach, kryte pływalnie.

Warszawa dysponuje liczną bazą sportową zlokalizowaną przy szkołach, a także inną, zarządzaną przez placówki oświatowe, do której należą m.in. międzyszkolne ośrodki sportu i ogrody jordanowskie. Składa się na nią 407 boisk przyszkolnych do piłki nożnej, siatkówki i koszykówki, 53 urządzeń lekkoatletycznych oraz 243 sale i hale sportowe. Razem tworzy to zespół ponad 700 obiektów sportowych nadających się do wykorzystania w wielu dyscyplinach i formach aktywności fizycznej. Obiekty te stanowią znaczący potencjał rozwojowy dla realizacji wielu aktywności lokalnych, dzielnicowych i ponad dzielnicowych.

Jest to także baza zlokalizowana w pobliżu miejsc zamieszkania, niewymagająca korzystania ze środków komunikacji miejskiej i przemieszczania się po mieście. Ponadto jej lokalizacja w przypadku aktywności mieszkańców z pobliskich osiedli stwarza warunki do integracji i rozwijania pozytywnych relacji społecznych grup ze sobą blisko sąsiadujących.

Wykorzystanie tych obiektów wiąże się jednak nie tylko z zaprogramowaniem aktywności dla jej uczestników, ale także z wdrożeniem systemu finansowania obsługi tych obiektów i ich konserwacji oraz dozoru¹¹⁸.

Obiekty zarządzane przez kluby sportowe

Do mało dostępnej bazy sportowej Warszawy, przeznaczonej głównie dla członków stowarzyszeń sportowych nią zarządzających należą obiekty klubów sportowych, np. RKS SKRA, KS OLIMPIA, RKS Sarmata, WTW czy KS Delta.

Infrastruktura sportowa o charakterze ponadlokalnym

Oprócz miejskiej infrastruktury sportowej na terenie Warszawy zlokalizowane są obiekty o znaczeniu ponadlokalnym, na których organizowane są wydarzenia sportowe o randze krajowej i międzynarodowej, przyciągające kibiców i widzów także spoza Warszawy. Do głównych obiektów tego typu należą:

¹¹⁸ Dane BSiR Urząd m.st. Warszawy, Tabela 10. Liczba istniejących i planowanych obiektów sportowych na terenie m.st. Warszawy i źródła ich finansowania według stanu na 31 lipca 2019 r.

- COS Torwar I i Torwar II Lodowisko
- Tor Wyścigów Konnych Służewiec
- Stadion PGE Narodowy
- obiekty sportowe Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie
- obiekty sportowe Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego
- obiekty komercyjne: korty tenisowe i pływalnie kryte (m.in. Wodny Park Warszawianka, Aquapark Wesolandia).

Infrastruktura prywatna

W Warszawie działa rozbudowana prywatna infrastruktura sportowo-rekreacyjna, obejmująca głównie:

8. większe siłownie i kluby fitness (np. sieci Jatomi Fitness, BeActive, Zdrofit Calypso Fitness zlokalizowane w centrach handlowych lub przy centrach biurowych),
9. mniejsze siłownie osiedlowe (zlokalizowane w osiedlach, blisko miejsc zamieszkania),
10. korty do squasha (np. w Centrum handlowym Blue City, Klub tenisowy Wilga w Wawrze),
11. korty tenisowe (np. Klub Pohulanka w Wesolej),
12. pływalnie (np. przy Wyższej Szkole Menedżerskiej na Pradze-Północ, Miejskie Uzdrowisko Studio Sante).
13. parki trampolin (np. NewAge Fitness na Białołęce).

Ponadto prywatnie organizowane są zajęcia z tańca (szkoły tańca działające lokalnie np. w ośrodkach kultury lub budynkach szkolnych) i zajęcia gimnastyczne (aerobic, pilates, zumba).

Sektor prywatny stanowi istotną część oferty sportowo-rekreacyjnej na terenie miasta. Jest to jednak oferta płatna i nie dla wszystkich dostępna.

Rozwój miejskiej infrastruktury sportowo – rekreacyjnej

W latach 2015 - 2018 na rozwój infrastruktury sportowo-rekreacyjnej miasto wydało łącznie 129.212.838,75 zł. W tym w latach 2015 - 2018 na budowę nowych obiektów wydatkowano kwotę 22 008 767,65 zł, na modernizację już istniejącej infrastruktury 101 078 147,24 zł oraz na zakupy inwestycyjne 6 125 922,96 zł. W 2015 r. wydatki majątkowe w dziale 926 - kultura fizyczna stanowiły 1,1% wydatków majątkowych miasta ogółem, natomiast w 2018 r. już 3,1%.

Tabela 8.1.4. Wydatki majątkowe wybranych miast na sport i rekreację w latach 2015 – 2018¹¹⁹.

Lata	Wydatki majątkowe w zł	Wydatki majątkowe w zł	Wydatki majątkowe w zł	Wydatki majątkowe w zł
	Warszawa	Poznań	Białystok	Kraków
2015	15 012 864,71	21 817 204,00	9 282 064,00	78 465 000,00
2016	23 666 252,35	35 041 405,00	11 780 500,00	64 728 400,00
2017	23 664 067,67	45 150 465,00	28 388 000,00	88 574 100,00
2018	66 869 654,02	62 804 869,00	7 410 000,00	118 433 063,00

Z danych wynika, że na wydatki majątkowe w latach 2015 - 2018 najwyższą kwotę na sport i rekreację wydał Kraków 350 200 563 zł. Na drugim miejscu był Poznań 164 813 943,00 zł. a na trzecim miejscu Warszawa 129 212 838,75 zł. Białystok uplasował się na ostatnim miejscu z kwotą 56 860 564 zł.¹²⁰

Dla porównania przedstawiamy dane dotyczące obiektów sportowych w wybranych miastach w oparciu o dane Głównego Urzędu Statystycznego.

¹¹⁹ BIP Warszawa, Poznań, Kraków, Białystok 12.12.2019.

¹²⁰ BIP Warszawa, Poznań, Kraków, Białystok 12.12.2019.

Tabela 8.1.5. Wykaz obiektów sportowych w wybranych miastach w 2018 roku¹²¹.

	Warszawa	Kraków	Poznań	Gdańsk	Białystok
Stadiony	18	18	13	9	5
Boiska	109	109	65	32	23
Kort tenisowy otwarty	60	52	34	40	1
Hale sportowe i sale gimnastyczne	101	63	23	53	14
Kryte i otwarte pływalnie	58	20	7	9	6
Lodowiska kryte i otwarte	16	4	5	3	1
Skatepark	15	0	3	3	1
Siłownia plenerowa	257	0	14	25	16
	634	266	164	174	67

W przypadku Warszawy z tytułu największej ilości obiektów i potrzeb bardzo licznej aglomeracji stolica na ten cel powinna przeznaczać znacząco większe środki finansowe.

8.2 Tereny rekreacyjne i tereny zieleni, skwery

Warszawa jest miastem o wysokim potencjale terenów zielonych do zaadaptowania na potrzeby sportu i uprawiania aktywności fizycznej mieszkańców. Miejsca te stwarzają sprzyjające warunki do aktywnego spędzania wolnego czasu na świeżym powietrzu.

Należy do nich:

- 16 wydzielonych obszarów lasów miejskich (m.in. Las Kabacki, Las Bielański, Lasy Białołęki, Lasy Wawerskie, Olszynka Grochowska, Lasek na Kole – strefy dla spacerów, jazdy na rowerze, biegania lub spacerów np. Nordic walking),
- 88 warszawskich parków o łącznej powierzchni 930 ha¹²² są to m.in. Łazienki Królewskie, Pole Mokotowskie, Park Kultury w Powsinie, Kępa Potocka, Park Skaryszewski, Park Szczęśliwicki, Fort Bema, Park Bródnowski). Łączą one

¹²¹ Główny Urząd Statystyczny, Wyniki badań na zlecenie Grupy Codex z dnia 18.12. 2019, Rzeszów 2019.

¹²² https://pl.wikipedia.org/wiki/Tereny_zieleni_w_Warszawie, dostęp 18.12.2019.

często funkcje rekreacyjno-sportowe i kulturalne (np. poprzez odbywające się w nich koncerty),

- brzeg Wisły, tzw. „19. Dzielnica Wisła”¹²³,
- Bulwary Wiślane.

W rejonie Wisły wykonano w ostatnich latach prace mające na celu przywrócenie tym terenom funkcji rekreacyjnych. Utworzono m.in. Nadwiślański Szlak Rowerowy, Ścieżkę Praską, plaże (Plaża Praska (ZOO), Plaża Żoliborz, Plaża Białoleka, Plaża Saska, Plaża Wawerska, Płyta Desantu, Plaża Poniatówka z widokiem na centrum Warszawy)¹²⁴ oraz ścieżki biegowe. Biegając prawym brzegiem Wisły, można dotrzeć z okolic mostu Łazienkowskiego aż do trasy S8 prowadzącej przez most Grota-Roweckiego. Natomiast po lewej stronie Wisły bulwarami przebiegniemy od Portu Czerniakowskiego do mostu Świętokrzyskiego i dalej.

Skwery i place, których jest w Warszawie 160 o pow. blisko 160 ha stanowią podobnie jak parki bardzo ważną część terenów zielonych. Znajdują się najczęściej w pobliżu miejsc zamieszkania i są łatwo dostępne. Umożliwiają łatwy i szybki kontakt z naturą i są świetnym miejscem do uprawiania aktywności fizycznej, indywidualnych sportów oraz spotkań towarzyskich zarówno dla młodych jak i seniorów.

W przestrzeni miejskiej równie ważne są miejsca otwarte, dostępne dla mieszkańców w różnym wieku i turystów, które łączą funkcje sportowe i rekreacyjne z kulturalnymi i społecznymi. Na ich rzecz działają aktywiści miejscy, urbaniści i architekci. Pierwsze takie miejsce powstało w Dzielnicy Bemowo pod nazwą Skwer Sportów Miejskich¹²⁵, do następnych, realizowanych w innych lokalizacjach, należą m.in. projekty Otwarta Żąbkowska, Pawilon Emilia oraz planowane Trasa Łazienkowska, skwer przy stacji metra Świętokrzyska¹²⁶.

8.3. Siłownie plenerowe

W Warszawie powstało 257 siłowni plenerowych w wyniku zainicjowanego w 2013 roku programu „Warszawa w dobrej kondycji”¹²⁷. Obiekty te według założeń programu mają pełnić rolę przestrzeni dla zajęć sportowo-rekreacyjnych w plenerze, głównie dla młodzieży

¹²³ Zarząd Mienia m.st. Warszawy, w: *Sport i Rekreacja. Analiza na potrzeby diagnozy strategicznej Warszawa 2030*, Urząd m.st. Warszawy, 2016, <http://2030.um.warszawa.pl/wp-content/uploads/2017/04/8.-Sport-i-rekreacja.pdf>, dostęp 20.12.2019.

¹²⁴ Miasto dobrego życia 2015; w: *Sport i Rekreacja. Analiza na potrzeby diagnozy strategicznej Warszawa 2030*, Urząd m.st. Warszawy, 2016, <http://2030.um.warszawa.pl/wp-content/uploads/2017/04/8.-Sport-i-rekreacja.pdf>, dostęp 20.12.2019.

¹²⁵ <http://warszawa.naszemiasto.pl/artukul/skwer-sportow-miejskich-powstanie-na-bemowie-zobacz,2827650,art,t,id,tm.html>, dostęp 20.12.2019.

¹²⁶ <https://www.skwer.eu/skwer/>, dostęp 20.12.2019.

¹²⁷ <http://wdobrejkondycji.waw.pl/>; <https://warszawa.naszemiasto.pl/silownie-plenerowe-w-warszawie-pocwicz-w-dlugie-lennie-dni/ar/c1-2344012>, dostęp 20.12.2019.

powyżej 18. roku życia, osób zmagających się z otyłością, seniorów oraz osób nieaktywnych ruchowo w różnym przedziale wiekowym.

Są to najpowszechniej występujące obiekty rekreacyjne na otwartym powietrzu w Warszawie, dobrze utrzymane i wkomponowania w zieleń. Są także traktowane jako miejsca spotkań, rozciągania czy rozgrzewki przy okazji uprawiania innych sportów, ale także jako docelowe miejsce treningowe. Atutami tych miejsc są: dostępność, brak opłat i walory społeczne (możliwość spotkania z innymi ludźmi)¹²⁸.

8.4. Ścieżki rowerowe

Według danych z liczników i pomiarów ręcznych, w II kwartale 2018 roku ruch rowerowy w Warszawie wzrósł o 37% w stosunku do analogicznego okresu w roku 2017. We wrześniu 2019 roku odnotowano przekroczenie granicy miliona przejazdów w ciągu jednego roku na pojedynczej trasie. Jest to pierwszy taki przypadek w historii prowadzenia pomiarów w Polsce. Rekordowy wynik padł na ulicy Świętokrzyskiej, która kilka lat temu, w skutek przebudowy, zyskała drogę dla rowerzystów. Przykłady takie jak ten pokazują, że dotychczasowe inwestycje w rozwój ruchu rowerowego przynoszą wymierne efekty i zaliczyć je trzeba do istotnych sukcesów miasta. Każdego dnia po ulicach Warszawy porusza się ponad 75 tys. rowerzystów¹²⁹.

Promowanie ruchu rowerowego w ruchu miejskim, szczególnie w centrum miasta jest jednym z głównych celów Strategii zrównoważonego rozwoju systemu transportowego Warszawy do 2015 roku¹³⁰. Jest to dogodne połączenie formy rekreacji z zachowaniem zdrowego stylu życia i wspieraniem zrównoważonego rozwoju miasta.

Sieć rowerowa w stolicy liczy już blisko 620 km (w tym 462,5 km dróg dla rowerów, 74,5 km ciągów pieszo-rowerowych, 45 km pasów i 36,5 km ulic z kontra ruchem). Dla porównania Poznań posiada 242,5 km ścieżek rowerowych, Kraków 213,7 km, Gdańsk 734 km, Białystok 128,4 km a Wrocław łącznie 290 km.

Na jednego warszawiaka przypada 2,8 km ścieżki rowerowej patrz Tabela 8.1.3.

Według Rowerowego rankingu polskich miast za 2018 r.¹³¹ ogłoszonego przez www.morizon.pl w klasyfikacji ogólnej, w której przeanalizowano infrastrukturę dla rowerzystów, bezpieczeństwo oraz systemy wypożyczalni rowerów miejskich liderem jest Warszawa, za którą uplasował się Lublin a na dalszych miejscach sklasyfikowano Łódź, Katowice, Poznań, Bydgoszcz, Wrocław, Kraków, Szczecin.

Warszawa została także liderem klasyfikacji tego rankingu w kategorii Infrastruktura rowerowa miast, w której brano pod uwagę dostępność i rozmiar infrastruktury, łączną

¹²⁸ S. Nowak, R. Wierzbicki, Diagnoza społeczna zapotrzebowania na infrastrukturę sportowo-rekreacyjną – streszczenie raportu, Ministerstwo Sportu i Turystyki, Warszawa 2016, s. 4.

¹²⁹ <http://rowery.um.warszawa.pl/pomiary-ruchu/pomiary-ruchu-rowerowego-2018>, dostęp 8.12.2019.

¹³⁰ <http://www.transport.um.warszawa.pl/strategia-transportowa>, dostęp 8.12.2019.

¹³¹ <https://www.morizon.pl/blog/rowerowy-ranking-miast-2018-szczecin/>, dostęp 9.12.2019.

długość ścieżek rowerowych i pasów ruchu, kontrapasów oraz ciągów pieszo-rowerowych w każdym z badanych miast. Dane te porównane zostały z powierzchnią miast - obliczono, ile kilometrów infrastruktury przypada na każdy kilometr kwadratowy miasta. Za Warszawą jako liderem znalazły się Katowice, Wrocław, Lublin, Gdańsk, Kraków, Poznań, Łódź, Bydgoszcz i Szczecin. W uzupełnieniu podajemy dane za rok 2019 według projektu „Warszawskiego Raportu Rowerowego 2019 r.”: w Warszawie jest obecnie 644,7 km infrastruktury rowerowej (w tym ok. 474,5 km dróg dla rowerów, 78 km ciągów pieszo-rowerowych, 44 km pasów i ok. 42,5 km ulic z kontraruchem). Sieć tras rowerowych uzupełnia 442,28 km ulic o ruchu uspokojonym oraz ponad 120 km rekreacyjnych szlaków pieszo-rowerowych i odcinków jezdni serwisowych.

W Warszawie funkcjonują tory rowerowe. Występują rzadko, ale mogą być atrakcyjnym uzupełnieniem jazdy na rowerze czy skateparków, dając większe możliwości zróżnicowanej aktywności miłośnikom rowerów bmx.

Istotne znaczenie dla aktywności fizycznej warszawiaków ma funkcjonowanie systemu Veturilo, który działa w Warszawie od 2012 roku. Ta automatyczna, samoobsługowa wypożyczalnia rowerów działa w okresie od 1 marca do 30 listopada. W 2019 roku do dyspozycji warszawiaków i turystów było ponad 5700 jednośladów w ponad 390 wypożyczalniach w tym 49 to punkty sponsorowane przez prywatne firmy. Warszawiacy skorzystali z rowerów tej firmy blisko 5,9 mln razy.

Dla porównania stolica Francji dysponuje 1800 stacjami wypożyczania rowerów rozlokowanymi co ok. 300 m. Stacje wyposażono łącznie w ponad 23 tys. rowerów, które można wypożyczać przez całą dobę. W Warszawie dostępne są dla wypożyczających w ramach sieci Veturilo różne modele rowerów: elektryczne, tandemy, dziecięce, z wałkiem zamiast łańcucha.

8.5. Skateparki

Znajdują się poza ścisłymi centrami miast. Umożliwiają aktywność miłośnikom rolek, deskorolek, bmxów, hulajnóg. Miejsca spotkań lokalnych „wspólnot”, mają znaczenie integrujące. Użytkownicy zauważają, że skateparki warto kojarzyć z innymi urządzeniami rekreacji i małą architekturą (tory do jazdy na rolkach, ławki, daszki)¹³².

W ostatnich dwóch latach obserwowany jest znaczny wzrost zainteresowania skatingiem. Lawinowo rośnie zainteresowanie tą dyscypliną sportu, co przekłada się na rekordy frekwencji w skateparkach. Do miejskich zaliczają się skateparki: Jutrzenka, Park Zachodni, Syrenka Wawer, Anin, Tarchomin, Park Herberta, Potocka, Park przy Bażantarni, Most Świętokrzyski, Park Świętokrzyski, Wrocławska, Płocka. Kryty skatepark znajduje się

¹³² http://2030.um.warszawa.pl/wp-content/uploads/2019/01/Analiza-socjologiczna-na-temat-tworzenie-i-funkcjonowania-wspólnot-lokalnych-w-Warszawie_MMD-Milanowa_30_11_18.pdf, dostęp 10.12.2019.

na Stadionie PGE Narodowy. Prywatnym skateparkiem jest Ave Park. Rocznie zorganizowane przejazdy miłośników jazdy na deskorolce i na rolkach gromadzą łącznie ponad 20 tys. uczestników. Dla przykładu liczba osobowości do skateparku Jutrzenka w sezonie 2018/2019 wyniosła 2342.

8.6. Parkoury

To rzadko spotykane miejsca ćwiczeń, częściej organizowane przez ćwiczących, którzy samodzielnie budują przeszkody. Istotą parkouru jest pokonywanie istniejących elementów przestrzeni miejskiej, takich jak mury, schody, poręcze, ściany, słupy. Jest to aktywność bardzo modna i atrakcyjna zwłaszcza dla młodzieży, wokół której buduje się subkultura podobna do innych subkultur związanych ze sportami ulicznymi (np. deskorolki, rowery bmx), która może wносить w przestrzeń miasta także elementy sztuki ulicznej (np. street art – graffiti). Deskorolki, rolki, night skating, gromadzące dziesiątki tysięcy uczestników rocznie stanowią powszechnie dostępną aktywność fizyczną. W Warszawie działa tylko jeden obiekt przeznaczony do bezpiecznej jazdy na rolkach, wrotkach, hulajnogach, deskorolkach i nartorolkach – to rolkostrada licząca 715 m. w dzielnicy Wesoła, zbudowana częściowo w ramach budżetu partycypacyjnego¹³³.

8.7. Miejsca aktywności fizycznej najczęściej i najchętniej odwiedzane przez warszawiaków – powody

Do najpowszechniejszych obiektów w pobliżu miejsca zamieszkania (w zakresie półgodzinnego spaceru) należą boiska, hale sportowe i pływalnie kryte, siłownie i siłownie plenerowe, sale fitness. Następnie korty tenisowe i przyszkolne stadiony.

Najpopularniejszymi obiektami, z których korzysta blisko połowa Polaków¹³⁴ wg Głównego Urzędu Statystycznego, co jest miarodajne także dla Warszawy są:

- kryte pływalnie
- pływalnie otwarte
- siłownie plenerowe
- kręgielnie
- siłownie klubowe.

Zapotrzebowanie na infrastrukturę sportowo-rekreacyjną - obiekty plenerowe¹³⁵

Według Ministerstwa Sportu i Turystyki do najpowszechniejszych obiektów w pobliżu miejsca zamieszkania (w zakresie ok. półgodzinnego spaceru) w Polsce należą boiska, hale

¹³³ <https://rolkostrada.pl>, dostęp 20.12.2019.

¹³⁴ Uczestnictwo w sporcie i rekreacji ruchowej w 2016 r., GUS Rzeszów 2016.

¹³⁵ Badanie Ministerstwa Sportu i Turystyki, diagnoza społeczna zapotrzebowanie na infrastrukturę sportowo-rekreacyjną [/MSiT_diagnoza_zapotrzebowanie%20na%20inf.%20sportowo-rekreacyjn%C4%85_skr%C3%B3t.pdf](#) dostęp marzec 2020.

sportowe i pływalnie kryte, siłownie i siłownie plenerowe, sale fitness, korty tenisowe, przyszkolne stadiony, stoły pingpongowe. Do rzadziej występujących obiektów należą korty do squasha, ścianki wspinaczkowe, miejsca do uprawiania street workout/kalisteniki/parkouru. Najpopularniejszym obiektem, z którego korzysta blisko połowa Polaków, jest pływalnia kryta. Następnie: pływalnia otwarta, siłownia plenerowa, kręgielnia i siłownia.

W ostatnich latach wrasta, także w Warszawie, zainteresowanie obiektami plenerowymi. Najistotniejszymi walorami urządzeń plenerowych są: dobra dostępność (pieszo lub rowerem), położenie na świeżym powietrzu, bliskość zieleni, bliskość innych obiektów sportowych oraz innych atrakcji, niekoniecznie sportowych. Do obiektów tych należą wspomniane wcześniej siłownie plenerowe, boiska zewnętrzne, skateparki, tory rowerowe, urządzenia do uprawiania street workoutu i kalisteniki, inne obiekty plenerowe takie jak pływalnie odkryte, obiekty lekkoatletyczne, korty tenisowe, place zabaw, skwery.

Za największe atuty urządzeń sportowo-rekreacyjnych w otwartej przestrzeni uznaje się dostępność i zróżnicowanie urządzeń, wielofunkcyjność, możliwość trenowania (albo zabawy) – w zależności od potrzeb, możliwość implementacji obiektów jako uzupełniających istniejącą ofertę, np. w pobliżu innych urządzeń lub ścieżek rowerowych, integrujący charakter urządzeń, mogących pełnić także rolę miejsca spotkań lokalnych grup. Do głównych zagrożeń należy obawa przed dewastacją, brak nadzoru, obawa przed brakiem dostępności spowodowanym ciągłym obłożeniem obiektów.

W przestrzeni miejskiej widać wyraźne zainteresowanie nowymi formami zagospodarowania sportowo-rekreacyjnego i potrzebę wprowadzania nowych rozwiązań, zwłaszcza o charakterze wielofunkcyjnym, integrującym, dostępnym dla wszystkich grup wiekowych, umożliwiającym podejmowanie różnych form aktywności o zróżnicowanym poziomie trudności.

W ofercie obiektów sportowo-rekreacyjnych w miastach, w tym także w Warszawie, dominują zajęcia płatne i komercyjne. Obiekty bezpłatne są zauważane, ale nie wpisują się w potrzeby wszystkich grup docelowych. Niezależnie od dostępności finansowej, brak obiektów sportowych w najbliższej okolicy dostrzega połowa ogółu Polaków i 65% osób aktywnych fizycznie. Do brakujących urządzeń należą pływalnie kryte, siłownie, siłownie plenerowe, lodowiska, ścianki wspinaczkowe, hale sportowe, tory rowerowe, kręgielnie i orliki. Do najbardziej pożądanых obiektów, z których badani chcieliby korzystać, należą: pływalnia kryta, siłownia plenerowa i sala fitness.

Najpełniejszą odpowiedzią na aktualne potrzeby mieszkańców miast, w tym także Warszawy, w zakresie ogólnodostępnych, powszechnych, bezpłatnych obiektów sportu i rekreacji byłoby inwestowanie w strefy sportowo rekreacyjne, które:

- skupiają zróżnicowane elementy infrastruktury sportowo-rekreacyjnej (przy jednoczesnym wydzieleniu poszczególnych boisk / placów / torów, aby wzajemnie sobie nie przeszkadzać i nie tworzyć sytuacji niebezpiecznych);
- umożliwiają podejmowanie różnorodnych form aktywności;

- zawierają ofertę skierowaną do różnorodnych grup wiekowych przy jednoczesnym zapewnieniu intymności przestrzeni przeznaczonej dla różnych grup odbiorców (chodzi o to, aby poszczególne urządzenia w ramach strefy były adresowane do różnych grup wiekowych, ale też nie wykluczały udziału osób spoza tych grup);
- poprzez swoje zagospodarowanie i różnorodność oferty mogą pełnić integrującą i włączającą rolę zwłaszcza w środowisku lokalnym;
- są dostępne w zmieniających się porach roku i warunkach atmosferycznych dzięki oświetleniu, częściowemu zadaszeniu, zacienieniu, ochronie przed wiatrem¹³⁶.

8.8. Działania m.st. Warszawy w zakresie sportu i rekreacji dla mieszkańców

Główne kierunki działań Biura Sportu i Rekreacji Urzędu m.st. Warszawy w latach 2010 - 2019 były zgodne z założeniami „Strategii Rozwoju Sportu w Warszawie do roku 2020” przyjętej na mocy Uchwały nr XCIII/2728/2010 Rady m.st. Warszawy z dnia 21 października 2010 roku, Programu dla Warszawy na lata 2010-2020 Prezydenta m.st. Warszawy „Zmiany na lepsze C.D.N.”, Strategii Rozwoju m.st. Warszawy do roku 2020 oraz Społecznej Strategii Warszawy.

W działaniach Biura Sportu i Rekreacji Urzędu miasta stołecznego Warszawy położono szczególny nacisk na:

- rozwój sportu młodzieżowego w różnorodnych dyscyplinach sportowych, przygotowania reprezentacji Warszawy do udziału w Ogólnopolskim Systemie Sportu Młodzieżowego,
- wsparcie stowarzyszeń działających w zakresie kultury fizycznej,
- programy wspierające rozwój aktywności fizycznej mieszkańców Warszawy poprzez różnorodne formy sportu i rekreacji, adresowane do poszczególnych grup społecznych (w tym dzieci, młodzieży, osób starszych i osób z niepełnosprawnościami),
- kontynuowanie zadań inwestycyjnych dotyczących modernizacji i budowy infrastruktury sportowej, stawiając na pierwszym miejscu potrzeby społeczne w zakresie dostępu do obiektów sportowo-rekreacyjnych,
- uruchomienie procesu przekształcenia miejskich ośrodków sportu i rekreacji pod względem organizacyjnym i prawnym w celu efektywnego wykorzystania potencjału,
- zrealizowanie działań na rzecz promocji Warszawy poprzez sport i promocję sportu oraz rekreację wśród mieszkańców podczas międzynarodowych imprez sportowych,

¹³⁶ Badanie Ministerstwa Sportu i Turystyki, diagnoza społeczna zapotrzebowanie na infrastrukturę sportowo-rekreacyjną [/MSiT_diagnoza_zapotrzebowanie%20na%20inf.%20sportowo-rekreacyjn%C4%85_skr%C3%B3t.pdf](#) dostęp marzec 2020.

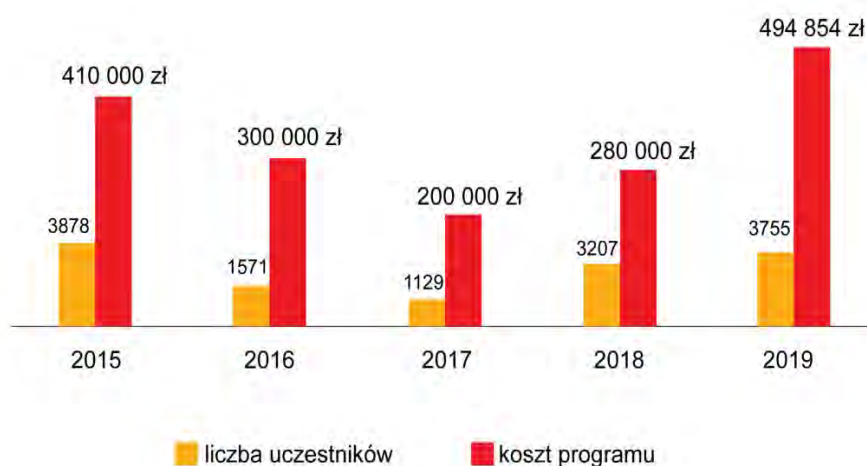
- zrealizowanie działań na rzecz promocji Warszawy przez wybitnych sportowców związanych z Warszawą,
- zainicjowanie projektu dotyczącego włączenia sportu i rekreacji do zadań społecznych, ze szczególnym uwzględnieniem zastosowania sportu i rekreacji jako narzędzi służących rozwiązywaniu problemów społecznych,
- rozpoczęcie współpracy z sektorem organizacji pozarządowych na rzecz pozyskiwania środków europejskich dla projektów kultury fizycznej,
- nawiązanie współpracy z innymi miastami europejskimi służącą wymianie doświadczeń i integracji międzynarodowej,
- zrealizowanie projektów międzynarodowych, finansowanych ze środków europejskich oraz przygotowanie nowego wystąpienia w tym zakresie, zainicjowanie procesu powstawania wolontariatu sportowego.

Programy aktywności fizycznej dla mieszkańców Warszawy realizowane przez Biuro Rekreacji i Sportu:

- Aktywny Warszawiak
- Senior starszy sprawniejszy
- Od zabawy do sportu
- Lato w mieście i Zima w mieście
- Niepełnosprawny sprawniejszy
- Aktywność w przestrzeni - siłownie plenerowe
- Aktywnie nad Wisłą
- Warszawska Olimpiada Młodzieży.

8.9. Program „Aktywny Warszawiak”

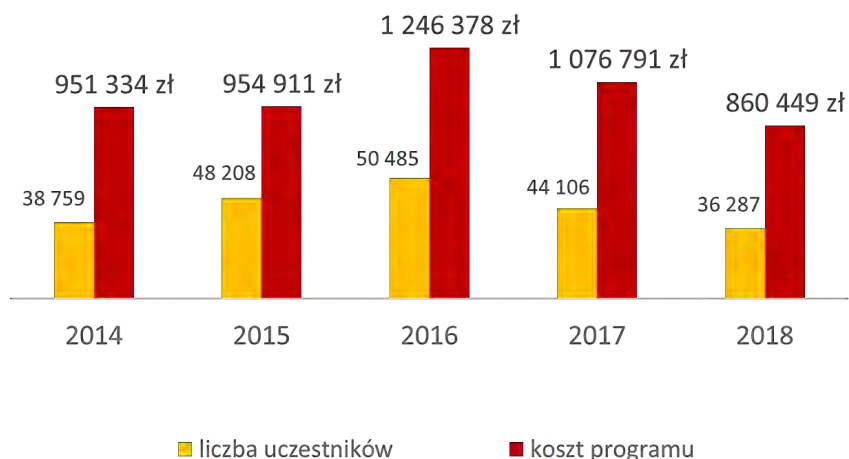
Program „Aktywny Warszawiak” wprowadzony został w roku 2015 i ma na celu podniesienie sprawności fizycznej mieszkańców Warszawy. Zakłada przeprowadzenie różnorodnych zajęć rekreacyjno-sportowych (min. Nordic walking, nartorolki, joga, pilates, gimnastyka, fitness), skierowanych do różnych grup wiekowych i społecznych. W założeniu skierowany do osób nieaktywnych ruchowo, osób otyłych, mających problemy z utrzymaniem właściwej wagi, osób starszych, emerytów i rencistów. W 2018 roku był realizowany przez 14 organizacji pozarządowych. Z zajęć skorzystało 3 164 uczestników. Wydatkowana kwota – 263 712 zł.



Wykres 8.9.1. Program „Aktywny Warszawiak” 2015-2018.

8.10. Program „Od zabawy do sportu”¹³⁷

Program ten ma na celu podniesienie sprawności fizycznej dzieci z najmłodszej grupy szkolnej, która ma najmniejsze szanse na korzystanie z profesjonalnie prowadzonych lekcji wychowania fizycznego w szkole. Program ma także na celu przygotowanie dzieci do uczestnictwa w szeroko pojętej kulturze fizycznej, uczestnictwa w sporcie oraz do odbioru widowiska sportowego. Z uwagi na wiek i związany z tym odpowiedni rozwój psychofizyczny dzieci z klas I-III szkoły podstawowej, program zakłada prowadzenie zajęć w oparciu o zabawy i gry ruchowe.



Wykres 8.10.1. Od zabawy do sportu 2014-2018.

8.11. Warszawska Olimpiada Młodzieży

Warszawska Olimpiada Młodzieży, to najbardziej efektywny system sportu dzieci i młodzieży w Polsce. Dzięki niemu Warszawa zajmuje I miejsca we współzawodnictwie wojewódzkim i ogólnopolskim. Zawody organizowane są na poziomie szkolnym, dzielnicowym oraz stołecznym. Finałiści uczestniczą w finałach mazowieckich.

W roku szkolnym 2017/2018 uczestnictwo w Warszawskiej Olimpiadzie Młodzieży w Warszawie przedstawia się następująco.

W zawodach finałowych na poziomie stołecznym uczestniczyło:

4 070 zawodników i zawodniczek ze 130 szkół podstawowych,

¹³⁷ Dane BSiR Urząd m.st. Warszawy.

5 007 zawodników i zawodniczek ze 135 szkół podstawowych i średnich,
1 730 zawodników i zawodniczek z 75 szkół średnich.

W eliminacjach dzielnicowych uczestniczyło:

28 460 zawodników i zawodniczek, z 226 szkół podstawowych,
23 524 zawodników i zawodniczek ze 140 szkół podstawowych i średnich,
8 171 zawodników i zawodniczek z 89 szkół średnich.

Łącznie w zawodach finałowych uczestniczyło 10 807 dzieci i młodzieży. Razem z eliminacjami dzielnicowymi daje to liczbą 70 960 uczestników¹³⁸.

W roku szkolnym 2018/2019:

4 140 zawodników i zawodniczek ze 187 szkół podstawowych,
4 689 zawodników i zawodniczek z 212 szkół podstawowych i średnich,
1 914 zawodników i zawodniczek z 96 szkół średnich.

W eliminacjach dzielnicowych uczestniczyło:

28 684 zawodników i zawodniczek, z 252 szkół podstawowych,
23 342 zawodników i zawodniczek ze 174 szkół podstawowych i średnich,
8 251 zawodników i zawodniczek ze 109 szkół średnich.

Łącznie w zawodach finałowych uczestniczyło 10 743 dzieci i młodzieży. Razem z eliminacjami dzielnicowymi daje to liczbę 71 000 uczestników¹³⁹.

8.12. Program „Senior starszy sprawniejszy”

Program został uruchomiony w roku 2010 z myślą o upowszechnianiu aktywności fizycznej seniorów (osób w wieku 60+). Obejmował organizację i prowadzenie zajęć usprawniających rekreacyjno-sportowych realizowanych w obiektach sportowych, np. pływalnie i sale sportowe, oraz w plenerze, pod kierunkiem wykwalifikowanych instruktorów¹⁴⁰. W ofercie programowej znalazły się takie aktywności, jak: pływanie, aqua aerobik, gimnastyka, spacer.

¹³⁸ Urząd m.st. Warszawy, Biuro Sportu i Rekreacji, Szkolny Związek Sportowy Warszawy i Województwa Mazowieckiego, *Komunikat końcowy 51 Warszawskiej Olimpiady Młodzieży*, Warszawa 2018, s. 2-3.

¹³⁹ Urząd m.st. Warszawy, Biuro Sportu i Rekreacji, Szkolny Związek Sportowy Warszawy i Województwa Mazowieckiego, *Komunikat końcowy 52 Warszawskiej Olimpiady Młodzieży*, Warszawa 2019, s. 3.

¹⁴⁰ <https://fundusze.ngo.pl/312453-realizacja-programu-pn-senior-starszy-sprawniejszy-312453.html>, dostęp 10.12.2019.

Główne cele programu to:

- podniesienie sprawności psychofizycznej osób starszych – emerytów i rencistów,
- wdrażanie nawyku do prozdrowotnego stylu życia obejmującego ćwiczenia fizyczne, dietę i pozytywne myślenie,
- podniesienie zdolności do samodzielnego funkcjonowania,
- podniesienie jakości życia,
- przeciwdziałanie monotonii dnia codziennego,
- uświadomienie potrzeby i kształtowanie nawyku aktywności ruchowej,
- rozszerzenie możliwości kontaktu z innymi ludźmi dla osób samotnych.

Istotne w tym działaniu było uświadomienie starszym osobom potrzeby kształtowania nawyku aktywności ruchowej niezbędnej do samodzielnego funkcjonowania, stworzenie możliwości aktywnego spędzania czasu wolnego w grupie rówieśniczej i wyjścia z domu dla „przyjemności”. Obecnie program jest realizowany pod różnymi nazwami (np. Aktywny Senior) przez Dzielnice m.st. Warszawy, ośrodki sportu i rekreacji, inne instytucje miejskie (np. także ośrodki kultury). Od roku 2015 uczestniczy w nim średnio 18 tys. osób rocznie. Świadczy to o znacznym rozpowszechnieniu działań tego rodzaju i intensywności zapotrzebowania na nie.

Od roku 2017 m.st. Warszawa organizuje Warszawską Olimpiadę Seniorów. Program wydarzenia obejmuje rywalizację w wybranych dyscyplinach sportu i grupach wiekowych dla osób powyżej 60 roku życia. W roku 2017 w imprezie uczestniczyły 694 osoby, w roku 2018 - 1302 osób, w roku 2019 – 1512 osób. Ponad dwukrotny wzrost liczby uczestników tej imprezy w ciągu dwóch lat obrazuje rosnące zapotrzebowanie na tego rodzaju działania w grupie wiekowej 60+.

8.13. Uczestnicy imprez sportowo-rekreacyjnych na poziomie ogólnomiejskim w latach 2018 – 2019.

Istotnym elementem popularyzacji aktywności fizycznej mieszkańców Warszawy są imprezy sportowo –rekreacyjne współfinansowane przez m.st. Warszawa, organizowane przez organizacje pozarządowe lub podmioty komercyjne. Imprezy te są przeznaczone dla osób o różnym poziomie zaawansowania i organizowane przez cały rok.

Tabela. 8.13.1 Podsumowanie ogólnomiejskich programów aktywności fizycznej w okresie 2015-2019:

Nazwa programu	Profil uczestników	Liczba uczestników średnio w roku	Rodzaj zajęć	Zasięg
Aktywny Warszawiak	Wszystkie grupy wiekowe	2 700	Ogólnorozwojowe, gimnastyka, siłownie plenerowe	Wybrane dzielnice, lokalizacje
Senior starszy sprawniejszy/ Aktywny senior	60+	18 000	Gimnastyka, pływanie, Nordic walking	Ogólnomiejski, realizowany lokalnie
Od zabawy do sportu	Dzieci z klas I-III szkół podstawowych	43 000	Gry i zabawy ruchowe	Ogólnomiejski, realizowany lokalnie
Zima w mieście i Lato w mieście	Dzieci i młodzież szkolna (głównie uczniowie szkół podstawowych)	30 000	Pływanie, gry zespołowe	Ogólnomiejski, realizowany lokalnie
Niepełnosprawny sprawniejszy	Osoby z niepełnosprawnością ruchową	70	Nauka i doskonalenie pływania	Ogólnomiejski, wybrane dzielnice, lokalizacje
Aktywność w przestrzeni – siłownie plenerowe	18+	635	Zajęcia rekreacyjno-sportowe przeprowadzone na siłowniach plenerowych	Ogólnomiejski, wybrane dzielnice, lokalizacje
Aktywnie nad Wisłą	Wszystkie grupy wiekowe	1500	Kajakarstwo, wioślarstwo i żeglarstwo	Ogólnomiejski, wybrane lokalizacje
Warszawska Olimpiada Młodzieży	Dzieci i młodzież szkolna (uczniowie szkół podstawowych i średnich)	70 000		Ogólnomiejski, realizowany lokalnie
Razem		165 905		

Razem liczba uczestników ogólnomiejskich programów sportowo-rekreacyjnych średnio rocznie w latach 2015-2019: **165 905**.

Do programów sportowo-rekreacyjnych dodać należy **Program promocji zdrowia pn. „Aktywny Senior” dla osób powyżej 60 roku życia**.

Program realizowany był w latach 2018-2019 przez 12 podmiotów leczniczych, dla których m.st. Warszawa jest podmiotem tworzącym oraz 2 spółki, których jedynym udziałowcem jest m.st. Warszawa. W ramach programu uczestnicy odbyli cykl spotkań, w których przedstawiono informację na temat zagrożeń wynikających z niskiej aktywności fizycznej oraz zachowań prozdrowotnych, a następnie przeprowadzono cykl zajęć ogólnousprawniających z wykorzystaniem drobnego sprzętu sportowo-rekreacyjnego. W roku 2018 z programu skorzystało 1418 osób, natomiast w roku 2019 uczestniczyło w programie 2768 osób.

8.14. Działania dzielnic Warszawy w zakresie rozwoju sportu i rekreacji w latach 2018 i 2019.

Dzielnice m.st. Warszawy zgodnie ze swoimi statutowymi obowiązkami są odpowiedzialne za podejmowanie inicjatyw mających na celu popularyzację sportu i rekreacji wśród swoich mieszkańców. Realizują je w oparciu o miejską bazę sportowo – rekreacyjną, i we współpracy z organizacjami pozarządowymi i sektorem prywatnym.

Zajmują się także tworzeniem warunków do rozwoju sportu w ramach zajęć pozalekcyjnych a także organizują zawody szkolne. Współpracują z organizacjami pozarządowymi, klubami sportowymi i innymi podmiotami w zakresie sportu i rekreacji. Dzielnic Warszawy tworzą warunki do upowszechniania kultury fizycznej także wśród osób z niepełnosprawnościami. Inicjują działania na rzecz rozwoju bazy sportowej i rekreacyjnej oraz nadzorują Ośrodki Sportu i Rekreacji.

Niektóre dzielnice wyróżniają się zwiększoną aktywnością na rzecz sportu i rekreacji mieszkańców pod względem liczby imprez sportowo-rekreacyjnych i ich uczestników (Tabela 8.14.1). Należą do nich: Bielany, Mokotów, Ursynów, Wola, Praga Południe, Białołęka. Do dzielnic o najslabszej aktywności zaliczyć należy: Pragę Północ, Żoliborz, Wesołą, Śródmieście, Ochotę, przy czym najslabiej wypada Praga Północ i Śródmieście.

Tabela 8.14.1. Uczestnicy imprez sportowo-rekreacyjnych na poziomie dzielnicowym w 2018 r.

	DZIELNICA M.ST. WARSZAWY	LICZBA UCZESTNIKÓW	LICZBA IMPREZ
1	Targówek	5 850	39
2	Bielany	19 840	182
3	Praga Północ	1 600	5
4	Ursus	8 100	43
5	Żoliborz	4 550	24
6	Ursynów	11 600	125
7	Wawer	10 000	20
8	Włochy	8 500	14
9	Wesoła	3 840	32
10	Śródmieście	2 039	10
11	Ochota	4 967	21
12	Mokotów	32 317	46
13	Bemowo	7 536	40
14	Rembertów	10 420	36
15	Wilanów	5 000	17
16	Wola	20 600	22
17	Praga Południe	15 453	25
18	Białołęka	17 307	45

Razem liczba uczestników imprez sportowo-rekreacyjnych w dzielnicach m.st. Warszawy w roku 2018: **189 519**.

Do największych problemów i barier w zakresie upowszechniania sportu i rekreacji w dzielnicach należą:

- niewystarczająca liczba obiektów sportowo-rekreacyjnych lub problemy z ich dostępnością, w niektórych dzielnicach niewystarczająca liczba terenów rekreacyjnych otwartych (nowopowstające osiedla)
- braki w komunikacji z mieszkańcami, niski udział mieszkańców w wydarzeniach sportowo-rekreacyjnych
- ograniczenia budżetowe.

Najpopularniejszą dyscypliną sportu, jakiej poświęcają uwagę dzielnice jest piłka nożna, sporty walki, piłka siatkowa, pływanie. Ogólną tendencją ograniczającą aktywność dzielnic w zakresie sportu jest niewystarczająca ilość obiektów sportowych.

Łączna liczba uczestników programów i imprez sportowo-rekreacyjnych ogólnomiejskich i dzielnicowych średnio rocznie w okresie 2015-2019 wynosi: **355 424**. Oznacza to, że około **20% mieszkańców** korzysta z oferty miejskiej i dzielnicowej w zakresie aktywności fizycznej.

W szkoleniu i współzawodnictwie sportowym uczestniczy średnio rocznie **44 500** dzieci i młodzieży, co stanowi około **11%** młodych mieszkańców miasta¹⁴¹.

8.15. Program i jego uczestnicy – ocena zadowolenia mieszkańców z oferty sportowo-rekreacyjnej

Warszawa w roku 2018 według rankingu portalu nasze miasto pod względem jakości życia znalazła się na drugim miejscu w Polsce po Sopocie¹⁴². Według rankingu Eurostatu oceniającego zadowolenie z życia w danym mieście za rok 2015 Warszawa z wynikiem 93% znalazła się na ósmym miejscu wśród europejskich stolic¹⁴³.

Wśród tych metropolii królują miasta Skandynawii. Liderem opublikowanego przez Eurostat rankingu jest Oslo. Aż 99% mieszkańców stolicy Norwegii jest zadowolonych z życia w swoim mieście (wzrost o 3 punkty procentowe), z czego aż 87% mieszkańców jest bardzo zadowolonych. Bardzo dobre wyniki wśród stolic osiągnęły także Sztokholm i Kopenhaga uzyskując po 97%.

Na świecie panuje w chwili obecnej kierunek rozwoju miast zielonych, zrównoważonych ekologicznie, przyjaznych mieszkańcom i naturalnemu środowisku, mieszkańcom i turystom. Miast, w których panuje niskie zanieczyszczenie powietrza, niski poziom hałasu, wysoki poziom bezpieczeństwa, a ludność egzystuje zgodnie w przyjaznych warunkach. Miasta przodujące pod tym względem w rankingu światowym to Singapur, Kopenhaga, Sydney, Wiedeń i Sztokholm.

Podczas badania jakościowego aktywności fizycznej mieszkańcy Warszawy wskazali, że Warszawa jest miastem wielu możliwości, nie tylko w dziedzinie edukacji, pracy, kultury i rozrywki, lecz także w zakresie kultury fizycznej i sportu. Możliwości aktywności sportowej w mieście są bogate i różnorodne zarówno w ramach klubów komercyjnych, jak i oferty miasta stołecznego Warszawy.

Jednak miasto nie jest pod tym względem jednolite. W niektórych dzielnicach warunki do rekreacji są lepsze, w innych gorsze. Badani nie zawsze byli w stanie rozróżnić, które elementy oferty sportowej są komercyjne, a które miejskie. Z ofertą miasta bezsprzecznie

¹⁴¹ Dane BSiR Urząd m.st. Warszawy 2019; Statystyka Warszawy nr 1/2019, Biuro Marketingu Miasta, Urząd m.st. Warszawy, Warszawa 2019.

¹⁴² <https://sopot.naszemiasto.pl/sopot-miastem-w-ktorym-zyje-sie-najlepiej-na-ktorym-miejscu/ar/c3-4799841>, dostęp 23.12.2019.

¹⁴³ <https://sopot.naszemiasto.pl/sopot-miastem-w-ktorym-zyje-sie-najlepiej-na-ktorym-miejscu/ar/c3-4799841> dostęp 12.12.2019.

kojarzono: ścieżki rowerowe, siłownie plenerowe i baseny OSiR. Starsi respondenci podawali też przykłady programów dedykowanych seniorom lub dzieciom.

Warszawiacy aktywność sportową podejmują zarówno dla zdrowia, sylwetki i lepszego samopoczucia, jak też z powodów towarzyskich i rodzinnych (integruje i pozwala dobrze spędzić czas z bliskimi). Najczęściej podejmowane aktywności to: spacer, bieganie, jazda rowerem, gry zespołowe, pływanie, fitness, siłownia.

Zasadniczymi barierami aktywności fizycznej dla tych, którzy chcieliby ćwiczyć jest brak czasu, zbyt mała liczba obiektów sportowo-rekreacyjnych w ich okolicy i/lub zbyt wysokie koszty korzystania z nich. Złe nawyki, brak umiejętności i związany z tym wstyd powstrzymują niektóre osoby przed podjęciem aktywności. Bariera jest też brak wiedzy o dostępnej ofercie sportowo-rekreacyjnej.

W zakresie oczekiwań mieszkańcy stolicy bardzo cenią wszelkie możliwości bezpłatnej rekreacji oferowane przez miasto stołeczne Warszawa, jednak popyt wydaje się większy niż dostępna oferta. Badani skarżyli się na niewystarczającą liczbę obiektów takich jak boiska czy baseny; brak miejsc w obiektach i w grupach (gimnastyka, fitness).

Dużym uznaniem cieszą się obiekty pozwalające na aktywność fizyczną niezależnie od wieku, kondycji czy zasobności portfela tj. parki i tereny zielone, ścieżki rowerowe, siłownie plenerowe. Osobom mającym dzieci lub wnuki bardzo podoba się możliwość wspólnych aktywności (plac zabaw przy siłowniach plenerowych). Istotnym walorem takich miejsc jest ich bliska lokalizacja (dystans pieszy).

Strefy rekreacyjne blisko domu wydają się rozwiązaniem, które w dużym stopniu mogłoby odpowiedzieć na oczekiwania warszawiaków dotyczące łatwo dostępnych i popularnych form rekreacji. Ważne jednak, aby takie strefy żyły i były dla mieszkańców zachęcające. Postulowano, żeby przy ich organizowaniu wziąć pod uwagę różne formy zachęty dla mieszkańców (np. zajęcia z instruktorem, wydarzenia sportowe, strefę relaksu [kawiarnia, leżaki]; wypożyczalnię sprzętu jak siatki, piłki, etc.)

W sezonie zimowym rośnie zainteresowanie obiektami krytymi (hale sportowe, baseny, zajęcia na sali – gimnastyka, fitness). Tu postulowano zniżki i dofinansowania nie tylko dla seniorów, ale także większe i powszechniejsze zniżki dla osób zameldowanych w Warszawie¹⁴⁴.

¹⁴⁴ Badanie Sportowa Warszawa. Raport z badania jakościowego, czerwiec 2019 r., BSiR Urząd m.st. Warszawy.

8.16. Aktywność fizyczna warszawiaków według Barometru Warszawskiego

91 % ankietowanych mieszkańców stolicy w listopadzie 2019 r. w ramach Barometru Warszawskiego dobrze oceniło ofertę sportowo - rekreacyjną miasta. Jedynie 4% wyraziło się o niej krytycznie.

86 % z nich oceniło stolicę jako miasto przyjazne rowerzystom. Jednak 62 % ankietowanych nie korzysta z roweru wcale. Tylko 14% procent korzysta z roweru od czasu do czasu, ale mniej niż raz w tygodniu. Natomiast codziennie lub raz w tygodniu jedynie 3 % ankietowanych. W czerwcowej edycji tegorocznego badania 5 % uznało za priorytet inwestycyjny Warszawy rozbudowę ścieżek rowerowych.

Mieszkańcy oceniają ofertę sportowo-rekreacyjną Warszawy bardzo wysoko, a poziom zadowolenia z niej w ostatnich latach rośnie (w roku 2015 ofertę sportowo-rekreacyjną miasta oceniło dobrze 82% mieszkańców, w roku 2016 – 81%, w roku 2017 - 85%, w roku 2018 - 86%, a w roku 2019- 91%)¹⁴⁵.

8.17. Młodzież warszawskich dzielnic ceni aktywność fizyczną

8 % warszawskiej młodzieży, punkty i obiekty sportowe uznała za najbardziej potrzebne w swojej dzielnicy. 17% z nich uznało za najważniejszy atut swojej dzielnicy sport a 10% z ankietowanych uczniów za największą wadę miejsc, w których mieszka uznała kiepską ofertę sportową.

47 % chłopców i 41 % dziewcząt skorzystało w ciągu 12 miesięcy z oferty Ośrodków Sportu i Rekreacji. 65 % uczniów warszawskich szkół korzystało z ogólnodostępnych boisk. Aż 89 % uczniów ankietowanych w ramach badania oceniło ofertę OSiR jako bardzo dobrą i raczej dobrą. Jeśli chodzi o braki, jakie odczuwają warszawscy uczniowie to w pierwszej kolejności 15% z nich wymienia niewystarczającą liczbę obiektów sportowych, w drugiej brak miejsc do uprawiania sportu (13%) a w trzeciej niedostatek zajęć sportowych (10%)¹⁴⁶.

8.18. Warszawskie dzielnice a aktywność sportowa

56 % ankietowanych mieszkańców warszawskich dzielnic ofertę sportowo - rekreacyjną swojej dzielnicy oceniło dobrze, 17% ani dobrze, ani źle, 2 % źle, a 24 % nie miało na ten temat zdania. Najwyżej oceniono ofertę rekreacyjną Żoliborza - 71% ankietowanych oceniło ją pozytywnie. Natomiast z oferty tej średnio skorzystało

¹⁴⁵ Badanie Barometr Warszawski, <https://www.um.warszawa.pl/o-warszawie/warszawa-w-liczbach/2019>, dostęp 28.12.2019.

¹⁴⁶ Raport z badania Dzielnica oczami młodzieży, Biuro Marketingu Miasta, Urząd m.st. Warszawy, 2018.

w ciągu 12 miesięcy jedynie 17 % mieszkańców dzielnic. Największe zainteresowanie tą ofertą przejawiali mieszkańcy Bemowa 23%. Średnio 20 % mieszkańców warszawskich dzielnic uprawia sport, ćwiczenia fizyczne lub gimnastykę. Najmniej w dzielnicy Białołęka 13 %.

Istotne dla analizy działań miasta w zakresie aktywności fizycznej mieszkańców Warszawy są wyniki badania Jakość życia w dzielnicach 2015 sport¹⁴⁷ zrealizowane od września do listopada 2015 r. na losowej, reprezentatywnej próbie mieszkańców warszawskich dzielnic w wieku 15 lat i więcej.

Ankietowani na pytanie dotyczące stopnia nasycenia obiektami sportowymi swojej dzielnicy odpowiadali najczęściej, że jest ich ani za mało, ani za dużo. Odpowiedzi te wahały się od 85% na Ochocie do 52 % na Pradze Północ. Na pytanie: czy jest ich zdecydowanie za mało, padały odpowiedzi pomiędzy 2% (Bemowo, Wesoła, Włochy, Wola) do 7% (Rembertów).

Na pytanie, czy w danej dzielnicy brakuje obiektów sportowych, odpowiedzi wahały się od 19 i 18 % w przypadku dzielnicy Włochy, Ochoty, Pragi Południe przez 12 i 10% Targówek i Ursynów do 3 – 7 % w dzielnicach Żoliborz, Bielany, Wesoła i Białołęka.

W trakcie badania pytano także o brak udogodnień, tj. m.in. obiektów i usług w zakresie aktywności fizycznej. Brak siłowni średnio wskazało 30% badanych, 48% basenów, 27% lodowisk a 14 % kortów tenisowych. Natomiast obiekty sportowe w Warszawie są według badanych mieszkańców dzielnic blisko od ich miejsc zamieszkania. Na dotarcie do nich 29% mieszkańców traci jedynie do 7 minut, 52 % traci od 8 do 20 minut i 14% traci od 21 do 60 minut.

Na pytanie jak ocenia Pan(i) ofertę sportowo-rekreacyjną Pana(i) dzielnicy nikt z badanych nie odpowiedział, że źle. 56% odpowiedziało, że raczej dobrze (48%) i zdecydowanie dobrze (8%). Najwięcej zadowolonych z tej oferty jest mieszkańców Woli (60%), Żoliborza (57%), Białołęki (55%) i Bemowa (54%).

W ciągu 12 miesięcy 2015 roku z oferty sportowo-rekreacyjnej warszawskich dzielnic skorzystało średnio jedynie 17 % mieszkańców, a 81 % nie. Najchętniej z oferty rekreacyjno-sportowej swojej dzielnicy korzystali mieszkańcy Bemowa (23%), Ochoty (23%) i Mokotowa (21%). Najrzadziej natomiast mieszkańcy Targówka (6%), Białołęki (9%) i Pragi Północ (9%).

W wyniku pracy grupy roboczej dzielnic wskazano rodzaje aktywności fizycznej, które są najbardziej ekonomiczne, przyjazne środowisku i dostępne, możliwe do uprawiania blisko domu. Należą do nich aktywności realizowane w przestrzeni zewnętrznej, na powietrzu: spacer, bieganie, taniec, jazda na rowerze. Wśród aktywności najbardziej nieprzyjaznych środowisku, najdroższych i o ograniczonym dostępie wskazano sporty halowe, grupowe,

¹⁴⁷ Wyniki badania Jakość życia w dzielnicach 2015 sport. PBS Sp. z o.o.

a także realizowane w obiektach sportowych, których budowa i utrzymanie generuje wysokie nakłady: piłka nożna, pływanie, tenis. Odwrócono tym samym postrzeganie aktywności fizycznej jako działania w oparciu głównie o wyspecjalizowane obiekty sportowe, a skierowano uwagę na bardziej ekonomiczne i bardziej dostępne formy aktywności fizycznej¹⁴⁸.

8.19. Ocena poziomu organizacji oferty w zakresie aktywności fizycznej warszawiaków realizowanej przez podmioty prywatne i organizacje pozarządowe

W związku z rosnącym zapotrzebowaniem na świadczenie usług w zakresie aktywności fizycznej warszawiaków rośnie rynek oferujący coraz bardziej profesjonalny serwis w tym zakresie. Powstało szereg sieci siłowni, często zlokalizowanych tuż obok a czasami nawet wewnątrz budynków mieszkalnych i biurowych. Ofertę tę proponują przede wszystkim podmioty prywatne, które szybko potrafią dostosować swoje usługi do zmieniających się potrzeb klientów, a czasami nawet tworzą ją same korporacje i firmy. Coraz powszechniejsze są świadczenia oferowane przez korporacje pracownikom, na których szczególnie im zależy, w postaci darmowych karnetów do siłowni. Mieści się to w najbardziej atrakcyjnym pakiecie świadczeń pracodawcy. 46,5% pracowników korzystających z darmowych karnetów na siłownię bardziej ceni sobie to świadczenie niż samochód służbowy¹⁴⁹.

Powstało wiele wyspecjalizowanych firm eventowych, w tym organizacji pozarządowych i firm turystycznych, świadczących dla pracowników instytucji i korporacji wyspecjalizowany zakres rywalizacji sportowej, budujących w ten sposób ofertę atrakcyjnych imprez pracowniczych. Gry terenowe, paintball, różnego rodzaju rywalizacja sportowa w nowych dyscyplinach sportu, w tym także e-sport, rozgrywki lig w wybranych dyscyplinach np. PlayVolley, oceniane są najwyżej na rynku tych usług. Mistrzostwa korporacji w wybranych dyscyplinach sportu dla kobiet i mężczyzn, których finałem są wielkie imprezy na kilkaset osób budują więź i identyfikację z marką pracodawcy.

Organizacje pozarządowe działające w obszarze sportu i rekreacji współpracują z m.st. Warszawy, organizując przede wszystkim szkolenie i współzawodnictwo sportowe dzieci i młodzieży na poziomie ogólnomiejskim i dzielnicowym. Organizacje te nastawione są głównie na osiąganie wyników sportowych i stwarzanie warunków do rozwoju młodych sportowców. Niewielka część tych podmiotów podejmuje działania dotyczące wspierania aktywności fizycznej mieszkańców. Jak wykazały wyniki pracy warsztatowej grupy roboczej sport kwalifikowany kluby sportowe nie mają na celu promowania aktywności fizycznej mieszkańców, ponieważ ich głównym celem jest współzawodnictwo sportowe.

¹⁴⁸ Raport warsztat grupy roboczej dzielnic, Warszawa 3.12.2019 r., BSiR Urząd m.st. Warszawy.

¹⁴⁹ <https://www.branzafitness.com/raport-sedlaksedlak-karnety-na-silownie-najpopularniejsze-benefity/> dostęp 26.12.2019.

Organizacje te nie mają również kadr i możliwości angażowania się w inną działalność poza szkoleniem sportowym. Aktywność fizyczna mieszkańców często opiera się na formach ofertowanych przez sektor prywatny lub jest realizowana indywidualnie, niejako „własnymi siłami” z pewnym wsparciem samorządu. Istotną rolę odgrywa tu sektor prywatny, który jest istotnym dostarczycielem bazy i zajęć aktywności fizycznej mieszkańców¹⁵⁰.

¹⁵⁰ Raport warsztat grupy roboczej sport kwalifikowany, Warszawa 9.12.2019 r., BSiR Urząd m.st. Warszawy.

Potencjał realizatorów

Potencjał miasta dotyczący realizacji celu 2.2 w zakresie aktywności fizycznej jest bogaty i różnorodny. Wśród podmiotów, które mogą przyczynić się do zrealizowania celu 2.2 w zakresie aktywności fizycznej mieszkańców, znajdują się jednostki miasta dedykowane sprawom sportu i rekreacji, organizacje pozarządowe działające w zakresie kultury fizycznej, a także inne organizacje i instytucje na terenie miasta o roli wspomagającej, np. sektor nauki, biznesu, innych obszarów działalności społecznej.

Szczególną rolę w zakresie upowszechniania aktywności fizycznej mają instytucje i organizacje sportu i rekreacji działające na terenie m.st. Warszawy, w szczególności uczniowskie kluby sportowe, stowarzyszenia kultury fizycznej zwane klubami sportowymi, fundacje. W Warszawie działa ponad dwa tysiące organizacji pozarządowych (2053) ukierunkowanych na sektor sportu i turystyki, które specjalizują się w wielu dyscyplinach sportu, w tym także w sporcie osób z niepełnosprawnościami, oraz w działaniach rekreacyjnych. Są to zarówno duże organizacje, skupiające tysiące członków, o randze ogólnopolskiej i międzynarodowej, jak również mniejsze organizacje działające głównie lokalnie. Organizacje pozarządowe kultury fizycznej są głównymi wykonawcami zadań miasta w zakresie sportu i rekreacji. Miasto współpracuje co roku z ponad 300 organizacjami, którym powierza realizację zajęć sportowo-rekreacyjnych dla mieszkańców. Ich rola w kształtowaniu oferty aktywności fizycznej, jej upowszechnianiu i udostępnianiu jest kluczowa dla programu. Udział tych podmiotów w realizacji programu jest konieczny ze względu na tworzenie i udostępnianie oferty aktywności fizycznej, a także współdziałanie na rzecz jej rozwoju.

Organizacje pozarządowe kultury fizycznej mogą być wspomagane w działaniach na rzecz aktywności fizycznej mieszkańców przez inne organizacje sektora społecznego (m.in. kultury, edukacji, wychowania, pomocy i projektów społecznych, zdrowia). Rolę wspomagającą mogą mieć tutaj sektory najsilniej reprezentowane przez organizacje pozarządowe:

1. kultury, gdzie działa ponad dwa tysiące organizacji pozarządowych (2124)
2. edukacji i wychowania z przeszło tysiącem (1195) takich organizacji¹⁵¹.

Jako wsparcie wystąpić mogą organizacje działające na rzecz pomocy i projektów społecznych oraz zdrowia. W Warszawie najliczniej reprezentowane wśród organizacji społecznych sektory to kultura, sport i edukacja¹⁵².

Istotne jest zauważenie i wykorzystanie potencjału instytucji i jednostek miejskich działających w obszarze edukacji, kultury, pomocy społecznej i zdrowia, które mogą przyczynić się do zwiększenia oferty aktywności fizycznej mieszkańców.

W obszarze edukacji są to przede wszystkim szkoły i przedszkola, a także placówki edukacji pozaszkolnej. Miasto stołeczne Warszawa jest organem współprowadzącym dla 29

¹⁵¹ ngo.pl, ngo.um.warszawa.pl oraz dane BSiR, 2019.

¹⁵² Programu Rozwoju Współpracy m.st. Warszawy i Organizacji Pozarządowych do roku 2020, Ocena współpracy Urzędu m.st. Warszawy z warszawskimi organizacjami pozarządowymi – raport za rok 2017, <http://ngo.um.warszawa.pl/program-rozwoju-wsp-pracy>, dostęp 7.04.2020.

placówek edukacji pozaszkolnej: 8 ognisk pracy pozaszkolnej, 7 młodzieżowych domów kultury, 5 ogrodów jordanowskich 5 międzyszkolnych ośrodków sportowych, a także Pałac Młodzieży. W Warszawie działa blisko 500 szkół (łącznie: podstawowych, ponadpodstawowych i policealnych) oraz około 350 przedszkoli, które oferować mogą ofertę zajęć aktywności fizycznej przede wszystkim dla dzieci i młodzieży, a także infrastrukturę sportowo-rekreacyjną, która może być udostępniana mieszkańcom.

W sektorze kultury istotne dla wspierania aktywności fizycznej lokalnie są domy kultury znajdujące się w dzielnicach (23 dzielnicowe domy kultury oraz ok. 50 nadzorowanych przez nie filii i innych jednostek), które w swojej ofercie mają zajęcia sportowo-rekreacyjne (głównie gimnastykę i spacer Nordic walking dla seniorów). Nierzadko zajęcia sportowo-rekreacyjne oferują także ośrodki pomocy społecznej i centra dla seniorów, a w niektórych przypadkach także podmioty lecznicze (np. aktywizacja ruchowa seniorów w programie Aktywny Senior).

Powodzenie programu zależy w znacznym stopniu od potencjału, jakim będą dysponowali jego przyszli realizatorzy. Potencjał ten obejmuje następujące obszary:

- 1) Strategia, wiedza (w przypadku podmiotów sportu i rekreacji: zarówno z zakresu konkretnej dziedziny sportu, jak i uniwersalna – np. z zakresu rozwoju aktywności fizycznej), sposoby działania i kultura organizacyjna poszczególnych podmiotów.
- 2) Kwalifikacje i doświadczenie osób kierujących tego rodzaju i instytucjami i organizacjami,
- 3) Fundusze na tworzenie i udostępnianie oferty poszczególnych podmiotów – istotne zarówno ze względu na skalę i zakres działalności, ale także z perspektywy realizowania przedsięwzięć skierowanych do grup, które są mniej aktywne. Ważna jest nie tylko wysokość finansowania, lecz również jego stabilność,
- 4) Infrastruktura i sprzęt umożliwiające dostarczanie różnorodnej oferty sportowo-rekreacyjnej (np. infrastruktura sportowo-rekreacyjna – obiekty zamknięte, otwarte, tereny zieleni, różnorodne miejsca dla aktywności fizycznej, ich funkcjonalność i wyposażenie),
- 5) zapewnienie dostępności do aktywności fizycznej (rozwiązania zapewniające fizyczną dostępność obiektów dla osób z niepełnosprawnościami oraz ewentualnie korzystanie z oferty również z domu – np. transmisje, ćwiczenia indywidualne),
- 6) Współpraca pomiędzy podmiotami z różnych sektorów, zaangażowanymi w umożliwianie mieszkańcom Warszawy korzystania z różnorodnych form aktywności fizycznej.

9. Uwarunkowania organizacyjne i finansowe m.st Warszawy – nakłady na sport i aktywność fizyczną mieszkańców

9.1. Główne działania w 2019 r.

W roku **2019** na sport i rekreację przeznaczona została kwota **250 183 429 zł**¹⁵³. Jak co roku realizowano działania sportowo-rekreacyjne podnoszące sprawność fizyczną mieszkańców: „Aktywny warszawiak”, „Aktywność w przestrzeni – siłownie plenerowe”, „Od zabawy do sportu”, „Aktywnie nad Wisłą” i in. Dzielnice przygotowały wiele zajęć dla mieszkańców, np. gimnastykę, fitness, jogę, tai chi, pilates, zumbę, treningi biegowe, Nordic walking, piłkę siatkową, zajęcia z hipoterapii dla dzieci, samoobronę dla kobiet, zajęcia sportowo-rekreacyjne dla seniorów. W zadaniach ogólnomiejskich na wiodącej pozycji znalazło się współzawodnictwo sportowe dzieci i młodzieży szkolnej, w tym Warszawska Olimpiada Młodzieży w relacji klubowej oraz sport akademicki i sport osób z niepełnosprawnościami. Warszawscy sportowcy i trenerzy otrzymali stypendia i nagrody sportowe finansowane z budżetu Warszawy.

9.2. Wyszczególnienie wydatków Urzędu m. st. Warszawy na rekreację i sport w 2019 r.

W przekroju sfer działalności, z uwzględnieniem rezerw ujmowanych formalnie w sferze **Finanse i różne rozliczenia**, wydatki bieżące przeznaczone na rekreację, sport i turystykę zaplanowano 201 129 118 zł to 1,24 % struktury, a w roku 2018 r. wydano 170 181 439 zł., to 1,13 % struktury budżetu¹⁵⁴, ¹⁵⁵. W stosunku do planu z roku 2018 na rok 2019 założono wzrost wydatków bieżących o 18,2 %, tj. o **30,9 mln zł**¹⁵⁶.

Wydatki majątkowe w układzie zadaniowym wg sfer w latach 2018 - 2019 na rekreację i sport wyniosły:¹⁵⁷ plan na 2018 rok to kwota 80 451 239 zł, przy strukturze 2,69 % a plan na 2019 rok to kwota 56 275 594 zł przy strukturze 1,90 %.

Wydatki majątkowe w zakresie sportu i rekreacji zaplanowane na rok 2019 to kwota 56 224 602 zł. w tym na główne inwestycje:

- Modernizacja Ośrodka Szczęśliwice przy ul. Drawskiej 22 – 12,5 mln zł,
- Modernizacja Parku Kultury w Powsinie – 9,7 mln zł,

¹⁵³ Dział 926 kultura fizyczna, Plan 2019.

https://www.bip.warszawa.pl/dokumenty/budzet_finanse/kompendium/KompendiumB2019.pdf, s. 99, dostęp 20.12.2019.

¹⁵⁴ https://www.bip.warszawa.pl/dokumenty/budzet_finanse/kompendium/KompendiumB2019.pdf

TAB. 3. WYDATKI BIEŻĄCE WG SFER DZIAŁALNOŚCI Z UWZGLĘDNIENIEM REZERW W LATACH 2018-2019, s. 16.

¹⁵⁵ https://www.bip.warszawa.pl/dokumenty/budzet_finanse/kompendium/KompendiumB2019.pdf

TAB. 7. WYDATKI BIEŻĄCE W UKŁADZIE ZADANIOWYM WG SFER Z UWZGLĘDNIENIEM REZERW W LATACH 2018-2019, s. 32.

¹⁵⁶ https://www.bip.warszawa.pl/dokumenty/budzet_finanse/kompendium/KompendiumB2019.pdf, s. 35.

¹⁵⁷ Ibidem, s. 37.

- Modernizacja hali sportowej (etap II) wraz z zagospodarowaniem terenu przy ul. Obrońców Tobruku 40 (Ośrodek Sportu i Rekreacji w Dzielnicy Bemowo) – 7,1 mln zł,
- Modernizacja Ośrodka Namysłowska – 3 mln zł,
- Modernizacja kortów tenisowych (Ośrodek Sportu i Rekreacji w Dzielnicy Ursus) – 2,5 mln zł,
- Modernizacja Pływalni Delfin przy ul. Kasprzaka 1/3 (Ośrodek Sportu i Rekreacji w Dzielnicy Wola) – 2,5 mln zł.

Wydatki w układzie klasyfikacji budżetowej, w tym wydatki bieżące na kulturę fizyczną wyniosły:¹⁵⁸

- Plan na rok 2018 to kwota 162 552 499 zł,
- Plan na rok 2019 to kwota 193 958 827 zł,

Wydatki majątkowe na kulturę fizyczną:¹⁵⁹

- Plan na rok 2018 to kwota 80 451 239 zł,
- Plan na rok 2019 to kwota 56 224 602 zł,

W roku 2018 Warszawa wydała na zadania w obszarze sportu i rekreacji 230,2 mln zł. Stanowiło to 0,2% całego budżetu miasta. Dla porównania kultura osiągnęła wskaźnik 0,6%, zdrowie i pomoc społeczna 2,3 %, edukacja 4,2%¹⁶⁰.

W latach 2015-2019 rosną nakłady m.st. Warszawy na sport i rekreację. Wydatki miasta na ten cel przedstawiają się następująco:
Wydatki m.st. Warszawy na kulturę fizyczną dział 926:

Rok 2015 - 120 462 187,80 zł¹⁶¹

Rok 2016 - 141 449 336,64 zł¹⁶²

Rok 2017 - 150 629 243,09 zł¹⁶³

Rok 2018 - 222 881 645,39 zł¹⁶⁴

Rok 2019 - 250 183 429 zł¹⁶⁵.

¹⁵⁸ https://www.bip.warszawa.pl/dokumenty/budzet_finanse/kompendium/KompendiumB2019.pdf , s. 40.

¹⁵⁹ https://www.bip.warszawa.pl/dokumenty/budzet_finanse/kompendium/KompendiumB2019.pdf , s. 41.

¹⁶⁰ <https://www.um.warszawa.pl/budzetwpiqulce/2018-wykonanie-budzetu-przeznaczenie-pieniedzy>, dostęp 27.12.2019.

¹⁶¹ https://bip.warszawa.pl/Menu_przedmiotowe/budzet_polityka_finansowa_v2/wykonanie_budzetu/2015/Sprawozdanie_z_wykonania_budzetu/Kompendium/default.htm s. 122.

¹⁶² https://bip.warszawa.pl/Menu_przedmiotowe/budzet_polityka_finansowa_v2/wykonanie_budzetu/2016/Sprawozdanie_z_wykonania_budzetu/Kompendium/default.htm, s. 129.

¹⁶³ https://bip.warszawa.pl/Menu_przedmiotowe/budzet_polityka_finansowa_v2/wykonanie_budzetu/2017/Sprawozdanie_z_wykonania_budzetu/Kompendium/default.htm, s. 140.

¹⁶⁴ https://bip.warszawa.pl/Menu_przedmiotowe/budzet_polityka_finansowa_v2/wykonanie_budzetu/2018/Sprawozdanie_z_wykonania_budzetu/Kompendium/default.htm, s. 144.

¹⁶⁵ https://www.bip.warszawa.pl/dokumenty/budzet_finanse/kompendium/KompendiumB2019.pdf, s.99.

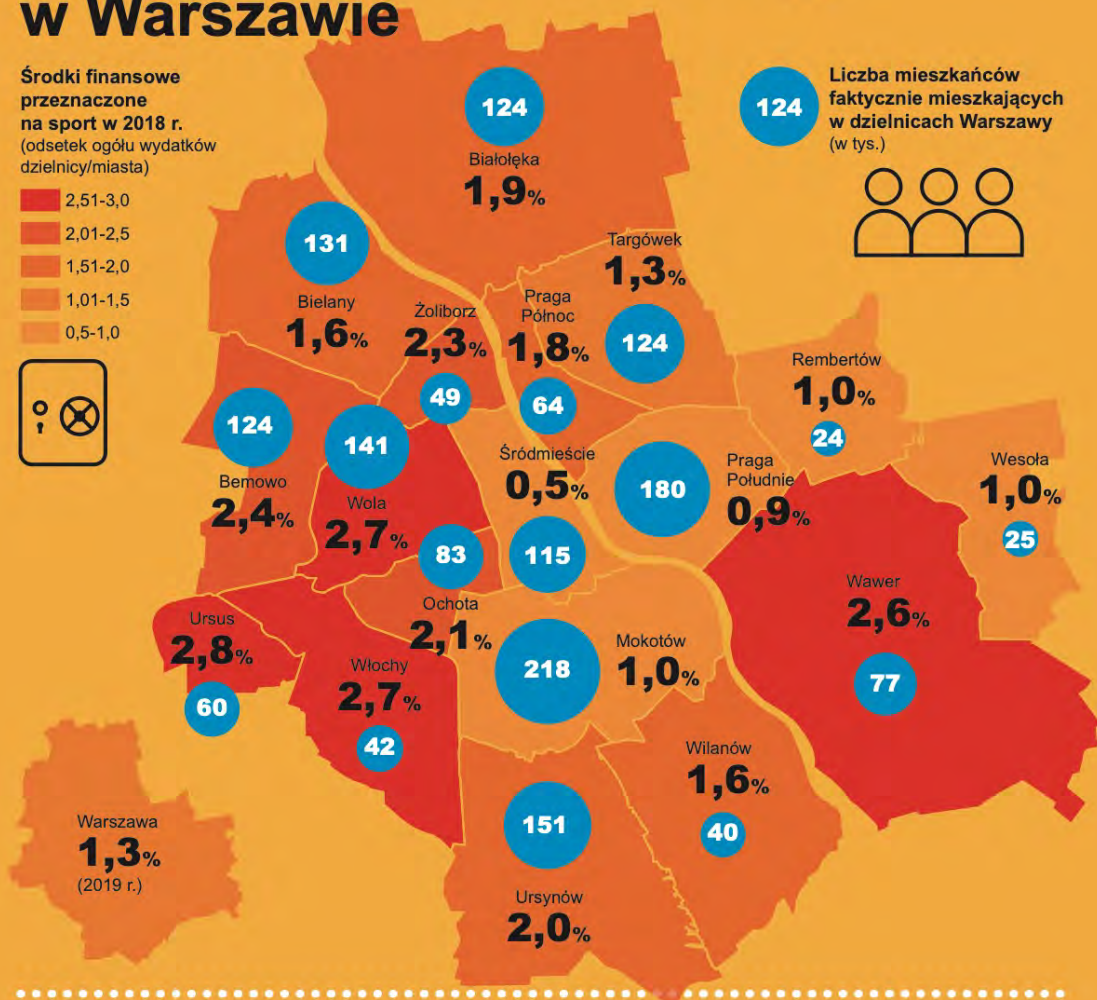
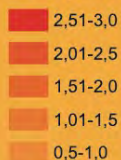
9.3. Budżety dzielnic m. st. Warszawy przeznaczone na sport w roku 2018.

Każda z 18 dzielnic m.st. Warszawy ma swój własny budżet stanowiący załącznik do budżetu m.st. Warszawy. Dzielnice mają zagwarantowane ustawowo dochody w postaci 100% wpływów z podatku od nieruchomości i podatku od środków transportowych, 70% wpływów z majątku miasta, 100% wpływów z innych dochodów miasta pozyskiwanych przez dzielnice w wyniku realizacji zadań statutowych. Dzielnice mają także do dyspozycji środki z budżetu państwa przyznane Warszawie w stopniu proporcjonalnym do zadań, jakie wykonują, środki na realizację inwestycji i zadań własnych oraz środki wyrównawcze ustalane corocznie przez Radę m.st. Warszawy¹⁶⁶.

¹⁶⁶ <https://www.um.warszawa.pl/budzetwpigulce/2019-budzet-budzety-dzielnic>.

Wydatki na sport i rekreację w Warszawie

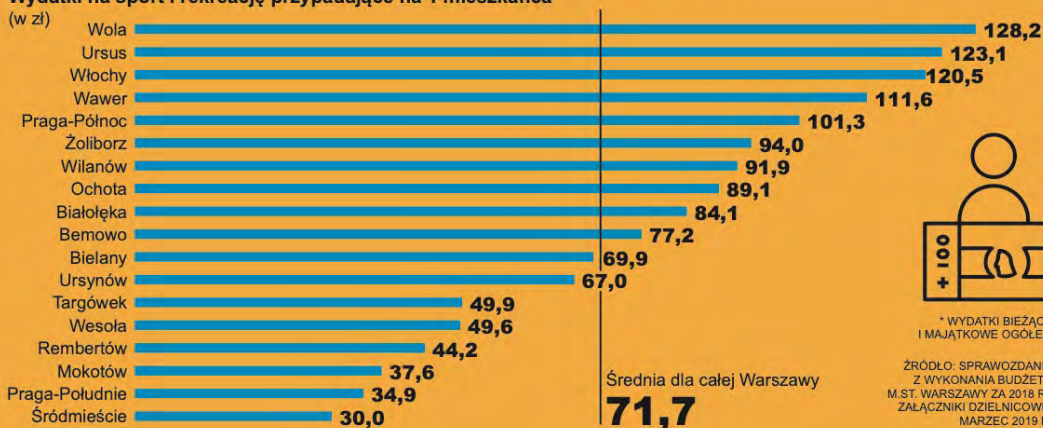
Środki finansowe przeznaczone na sport w 2018 r. (odsetek ogółu wydatków dzielnicy/miasta)



Liczba mieszkańców faktycznie mieszkających w dzielnicach Warszawy (w tys.)



Wydatki na sport i rekreację przypadające na 1 mieszkańca*



* WYDATKI BIEŻĄCE I MAJĄTKOWE OGÓŁEM

ŹRÓDŁO: SPRAWOZDANIE Z WYKONANIA BUDŻETU M.ST. WARSZAWY ZA 2018 R., ZAŁĄCZNIKI DZIELNICOWE, MARZEC 2019 R.

Rys. 9.3.1. Wydatki na sport i rekreację w Warszawie.

Tabela 9.3.1: Wydatki dzielnic m.st. Warszawy ogółem w roku 2018 (bieżące i majątkowe) Dział 926 wraz z częścią procentową budżetu dzielnic na rekreację i sport¹⁶⁷.

Dzielnica	Wydatki dzielnicy ogółem	Wydatki dzielnicy na sport i rekreację	Procentowy udział
Bemowo	391 217 913,68	9 573 365,90	2,4
Białołęka	562 533 537,77	10 442 582,18	1,9
Bielany	559 302 993,40	9 219 294,91	1,6
Mokotów	852 047 851,65	8 188 897,65	1,0
Ochota	353 229 921,34	7 371 108,77	2,1
Praga Południe	678 583 851,01	6 267 783,52	0,9
Praga Północ	368 599 975,55	6 496 944,97	1,8
Rembertów	109 456 152,64	1 076 099,41	1,0
Śródmieście	715 324 719,50	3 466 080,88	0,5
Targówek	482 481 720,84	6 203 988,75	1,3
Ursus	262 372 451,74	7 397 565,89	2,8
Ursynów	514 875 635,99	10 095 442,09	2,0
Wawer	329 165 695,49	8 618 051,07	2,6
Wesoła	120 188 009,25	1 261 886,53	1,0
Wilanów	236 359 340,49	3 679 668,27	1,6
Włochy	192 821 364,20	5 166 476,46	2,7
Wola	673 155 025,92	18 071 878,47	2,7
Żoliborz	218 042 297,84	4 914 480,62	2,3

9.4. Priorytetowe, planowane zadania w zakresie wspierania i upowszechniania kultury fizycznej w 2020 r.

Do zadań planowanych na rok 2020 należą: organizacja imprez sportowych i rekreacyjnych, szkolenie i współzawodnictwo sportowe dzieci i młodzieży w różnych kategoriach wiekowych, wspieranie przygotowania i udziału warszawskich drużyn w ogólnopolskich rozgrywkach ligowych w grach zespołowych, podnoszenie sprawności fizycznej mieszkańców, obejmujące m.in. realizację programów, takich jak: „Zima i Lato w Mieście”, „Od zabawy do sportu”, „Aktywny Warszawiak”, „Warszawska Olimpiada Seniorów”, sport i rekreacja osób z niepełnosprawnościami, „Warszawska Olimpiada Młodzieży” w relacji klubowej i szkolnej, realizacja projektów międzynarodowych w zakresie sportu i rekreacji, sportowy system stypendialny i nagrodowy, promocja Miasta Stołecznego

¹⁶⁷ Sprawozdanie z wykonania budżetu m.st. Warszawy za 2018 r., Załączniki Dzielnicowe, Marzec 2019 r.
https://bip.warszawa.pl/Menu_przedmiotowe/budzet_polityka_finansowa_v2/wykonanie_budzetu/2018/Sprawozdanie_z_wykonania_budzetu/Zalaczniki_dzielnicowe/default.htm

Warszawy poprzez sport, opracowanie i wdrożenie Programu Operacyjnego Sport i Rekreacja w Warszawie w ramach Strategii #Warszawa2030¹⁶⁸.

Wstępny projekt budżetu na rok **2020** przewiduje następujące kwoty na sport i rekreację w poszczególnych dzielnicach:

Tabela 2: Wstępny projekt budżetu miasta stołecznego Warszawy na 2020 r. – dzielnice¹⁶⁹.

Dzielnice	Kwota w PLN
Bemowo	7 941 808
Białołęka	9 681 300
Bielany	9 818 321
Mokotów	8 100 000
Ochota	6 089 842
Praga-Południe	17 570 866
Praga-Północ	7 050 000
Rembertów	702 300
Śródmieście	3 022 000
Targówek	5 828 382
Ursus	6 350 723
Ursynów	7 671 500
Wawer	7 812 200
Wesoła	1 199 500
Wilanów	3 926 950
Włochy	5 400 000
Wola	8 201 100
Żoliborz	1 590 000

W 2020 r. działania inwestycyjne będą skierowane na kontynuację programu modernizacji i rewitalizacji obiektów sportowych. Przewiduje się, że zakres prowadzonych działań związanych z rozwojem infrastruktury sportowej może być sukcesywnie rozszerzany w ramach wydatków zarezerwowanych na program „Przyjazna przestrzeń rekreacyjna dla mieszkańców”¹⁷⁰.

¹⁶⁸<https://bip.warszawa.pl/NR/rdonlyres/00160d2c/bykqapvooqbgauxhifctcbnkujlnqsue/Za%C5%82o%C5%BCenia2020.pdf>
s. 56.

¹⁶⁹https://bip.warszawa.pl/Menu_przedmiotowe/budzet_polityka_finansowa_v2/budzet/2020/Wstepny_projekt_budzetu/Zalaczniki_dzielnicowe/default.htm.

¹⁷⁰

<https://bip.warszawa.pl/NR/rdonlyres/00160d2c/bykqapvooqbgauxhifctcbnkujlnqsue/Za%C5%82o%C5%BCenia2020.pdf>.
70.

9.5. Regulacje wewnętrzne i potencjał rozwojowy miasta st. Warszawy

Miasto stołeczne Warszawa jest gminą mającą status miasta na prawach powiatu. Mieszkańcy gminy tworzą z mocy prawa wspólnotę samorządową, która wspólnie decyduje o rozwoju danej gminy. Rada m.st. Warszawy to organ stanowiący i kontrolny m.st. Warszawy, natomiast organem wykonawczym jest Prezydent m.st. Warszawy, który wykonuje zadania przy pomocy jednostki organizacyjnej, jaką jest Urząd m.st. Warszawy oraz podległe mu biura. W mieście stołecznym Warszawa tworzone są obowiązkowo jednostki pomocnicze zwane dzielnicami m. st. Warszawy Statut dzielnicy nadany przez Radę m.st. Warszawy określa nazwę dzielnicy, jej granice, zadania i kompetencje oraz zasady i tryb funkcjonowania jej organów. Organem stanowiącym i kontrolnym dzielnicy jest rada dzielnicy, a organem wykonawczym – zarząd dzielnicy. Miasto wykonuje zadania publiczne we własnym imieniu i na własną odpowiedzialność, poprzez swoje organy i poprzez organy dzielnic. Miasto może w celu wykonywania zadań publicznych tworzyć jednostki organizacyjne, a także zawierać umowy z innymi podmiotami, w tym z organizacjami pozarządowymi¹⁷¹.

W strukturze Urzędu m.st. Warszawy sprawami sportu i rekreacji kieruje właściwy Zastępca Prezydenta m.st. Warszawy i nadzorowane przez niego biuro właściwe ds. sportu i rekreacji (Biuro Sportu i Rekreacji). W zakresie nadzoru biura pozostają dwie jednostki organizacyjne dedykowane sprawom sportu i rekreacji: Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA i Park Kultury w Powsinie. Do zadań Biura Sportu i Rekreacji należy przede wszystkim inicjowanie i wdrażanie działań na rzecz sportu i rekreacji na poziomie ogólnomiejskim. Na poziomie dzielnic realizacją zadań w zakresie sportu i rekreacji zajmują się zarządy dzielnic oraz jednostki organizacyjne.

Na terenie miasta działają ośrodki sportu i rekreacji, zlokalizowane w dzielnicach miasta i nadzorowane przez Burmistrzów Dzielnic. Pełnią one istotną rolę w realizacji zadań miasta na rzecz upowszechniania aktywności fizycznej mieszkańców. Istnieje pewien obszar działań wkraczających w sferę aktywności fizycznej mieszkańców, który realizują także inne biura i jednostki urzędu, w tym dzielnice na poziomie lokalnym w oparciu o budżety dzielnicowe. Poza zakresem działań Biura Sportu i Rekreacji pozostają np. siłownie plenerowe (dzielnice, Centrum Komunikacji Społecznej), ścieżki rowerowe i stacje rowerowe (Zarząd Dróg Miejskich), parki i tereny rekreacyjne (Zarząd Zieleni Miejskiej), niektóre inwestycje (np. Bulwary Wiślane, Port Czerniakowski). Miejsca te mają istotne znaczenie dla oferty aktywności fizycznej. Podobnie przedstawia się sytuacja z placówkami edukacji pozaszkolnej (ogrody jordanowskie, międzyszkolne ośrodki sportowe i Pałac Młodzieży), które oferują infrastrukturę sportowo-rekreacyjną i zajęcia sportowo-rekreacyjne dostępne dla mieszkańców. Placówki te są nadzorowane odpowiednio przez dzielnice lub bezpośrednio przez Biuro Edukacji.

¹⁷¹ Ustawa o ustroju m.st. Warszawy, prawo.sejm.gov.pl; Statut m.st. Warszawy, bip.warszawa.pl.

Realizacja działań w zakresie aktywności fizycznej mieszkańców wymaga wielopoziomowej i interdyscyplinarnej współpracy biur urzędu m.st. Warszawy oraz jednostek pomocniczych (dzielnic) i organizacyjnych (np. osirów) m.st. Warszawy. Istotny jest też udział instytucji kultury (np. ośrodki kultury w dzielnicach m.st. Warszawy, w których organizowane są zajęcia sportowo-rekreacyjne), organizacji pozarządowych działających na rzecz sportu i aktywności fizycznej, innych instytucji sektora publicznego, innych jednostek samorządu terytorialnego oraz podmiotów prywatnych.

W latach 2015-2019 w Urzędzie m.st. Warszawy funkcjonowały programy międzysektorowe, realizowane w sferze usług społecznych, uwzględniające sport i aktywność fizyczną mieszkańców, m.in. Strategia rozwiązywania problemów społecznych na lata 2009-2020, Programy: Warszawa Przyjazna Seniorom na lata 2013-2020, Warszawski Program Działań na rzecz Osób z Niepełnosprawnościami na lata 2010-2020, Młoda Warszawa. Miasto z klimatem dla młodych 2016-2020, Program rozwoju edukacji w Warszawie w latach 2013-2020.

Współpraca wielu biur i jednostek urzędu w tych programach stała się podłożem rozwoju działań międzysektorowych rozwijających aktywność fizyczną mieszkańców jako sposób na włączenie społeczne, integrację międzypokoleniową, rozwój zainteresowań, podniesienie ogólnej sprawności psychofizycznej, wzmacnianie poczucia dobrostanu mieszkańców, a także budowanie kapitału społecznego w wielu wymiarach.

10. Ocena działań promocji aktywności fizycznej warszawianek i warszawiaków

Jednym z najistotniejszych elementów mających wpływ na zwiększanie aktywności fizycznej i uczestnictwa w sporcie są przekazy medialne oraz kampanie popularyzujące tego rodzaju postawy. W działaniach mediów spoczywa bardzo duży potencjał rozwojowy.

W celu uzyskania skutecznego instrumentu mającego wpływ na popularyzację uczestnictwa warszawiaków w aktywności fizycznej należy w sposób planowy podjąć zadanie wykreowania, zaplanowania i prowadzenia przez cały rok skutecznej kampanii informacyjno-promocyjnej. Tak jak w przypadku innych stolic europejskich kluczem do osiągnięcia satysfakcji władz i mieszkańców jest stałe wskazywanie im coraz szerszego zakresu oferty rekreacyjnej i sportowej miasta.

10.1. Sposoby i techniki promocji aktywności fizycznej warszawianek i warszawiaków oraz ocena jej jakości

Osiągnięcia komunikacyjne wiązały się z trafnym wyborem nośników oraz opracowaniem odpowiedniej treści dotarcia do aktywnych warszawiaków. Pole to wydaje się być otwarte na nowe inicjatywy.

We współczesnym świecie największą skuteczność dotarcia gwarantują obecnie media społecznościowe takie jak np. Facebook, Instagram, Twitter, Youtube, LinkedIn, Pinterest, Snapchat. Personalizowanie treści i możliwość dotarcia do odbiorcy we wszystkich praktycznie warunkach stwarza przewagę nad tradycyjnymi technikami. Jakkolwiek media społecznościowe tzw. social media stworzyły skuteczny sposób dotarcia i przekazu posługujący się krótką, merytoryczną formą bardzo często opartą o fotografie i video to tradycyjny przekaz telewizyjny nadal gromadzi milionowe widownie. Jest on nadal bardzo skuteczny, jeśli chodzi o relacjonowanie wydarzeń sportowych, gwarantujących sponsorom ekspozycję medialną docierającą do milionów odbiorców, kibiców sportu.

Organizowane w Warszawie imprezy rekreacyjno - sportowe zyskują różną jakościowo oprawę medialną, która ma bezpośredni wpływ na skuteczność dotarcia. W zależności od potrzeb korzysta się z określonego nośnika. Jak dotąd promocja aktywności fizycznej korzystała i z informacji, i z reklamy telewizyjnej, radiowej, prasy oraz mediów społecznościowych, Internetu, reklamy zewnętrznej i wszelkiego rodzaju elementów stanowiących scenografię pola sponsorskiego podczas imprez i wydarzeń sportowych.

Poprzez witryny internetowe www.sportowa.warszawa.pl będącą podstroną czy www.um.warszawa.pl następuje dotarcie do mieszkańców z ofertą imprez i możliwości skorzystania z oferty aktywności fizycznej pozostającej w rękach miasta. Portal www.sportowa.warszawa.pl, odwiedziło w okresie 1.12.2018 – 12.2019 jedynie 448 436 osób a średni czas spędzony w tarcie odwiedzin na tej stronie wynosi 1 minutę 34 sekundy. Należy więc wnioskować, że strona ta jest ona traktowana przede wszystkim jako źródło

informacji na temat godzin funkcjonowania obiektów, czasu odbywania imprez i adresów placówek sportowo-rekreacyjnych. Poprzez tę witrynę można także doładować kartę „Wspólna aktywna”.

Dzielnicowe Ośrodki Sportu i Rekreacji dysponują swoimi stronami www zawierającymi opis usług i w zależności od operatywności osób odpowiedzialnych za realizację tych witryn są one mniej lub bardziej atrakcyjne. Z analizy tych stron wynika, że posiadają one bardzo duży potencjał rozwojowy.

Warszawa nie dysponuje nowoczesną aplikacją internetową dla swoich mieszkańców, za pośrednictwem, której możliwa byłaby kompleksowa informacja oraz przekazywanie istotnych, rozbudowanych treści informacyjnych dla osób aktywnych fizycznie. Aplikacja WarsawTour w swojej zakładce „Warszawa sportowa” dysponuje jedynie skromnymi informacjami dotyczącymi wybranych miejsc do aktywności fizycznej.

Wykres. 10.1.1. Korzyści płynące z zaangażowania miasta Warszawy w promocję imprez sportowych.



Po Mistrzostwach Europy w Piłce Nożnej EURO 2012 Warszawa nabrała zdecydowanie bardziej sportowego wizerunku w ocenie międzynarodowej¹⁷². Wówczas dostrzeżono także potencjał, jaki niesie sport dla promocji miasta na arenie międzynarodowej. W ostatnich latach znacznie wzrosły nakłady finansowe na promocję miasta przez sport. W działaniu tym udział wzięło więcej podmiotów sportowych uczestniczących w rozgrywkach ligowych. Warszawę promowano przede wszystkim poprzez zamieszczenie znaku promocyjnego na strojach zawodników i w materiałach promocyjnych, a także w przekazach medialnych.

¹⁷² Marka Warszawa. Tożsamość, wartości, nowa narracja, 2013, Urząd m.st. Warszawy; Warszawa przyjazna turystom. Raport 2014, Stołeczne Biuro Turystyki.

Szacuje się, że wartość marketingowa Warszawy dzięki tym nakładom także wzrosła i w 2018 roku ekwiwalent marketingowy w ramach działań promocyjnych biura wyniósł 45 205 556,88 zł.

NAKŁADY NA PROMOCJĘ w roku 2018 to 6 432 000,00 PLN

14. Zrealizowano 23 umowy zakupu usługi promocyjnej na imprezach sportowych i rekreacyjnych.
15. Podpisano 7 umów na promocję m.st. Warszawy podczas rozgrywek ligowych.
16. **Największe imprezy:** BOLL Warsaw FIM Speedway Grand Prix of Poland, Cavaliada Warszawa, Finał Pucharu Polski Koszykarzy, FIVB Beach Volleyball World Tour 2018, Enea 5150 Warsaw Triathlon, Piknik Olimpijski.

NAKŁADY NA PROMOCJĘ w roku 2019 (zgodnie z zakładanym planem, wzrost o 56 % względem roku 2018) to 11 500 000,00 PLN

Największe zgłoszone oferty imprez:

17. BOLL Warsaw FIM Speedway Grand Prix of Poland, Cavaliada Warszawa, Finał Pucharu Polski Koszykarzy, Enea 5150 Warsaw Triathlon, FIVB Beach Volleyball World Tour 2019, Piknik Olimpijski.

W 2019 roku podpisano umowy na promocję m.st. Warszawy podczas rozgrywek ligowych z następującymi podmiotami:

- Legia Warszawa S.A. – piłka nożna
- Polonia Warszawa S.A. – piłka nożna
- Legia Warszawa Sekcja Koszykówki S.A. – koszykówka mężczyzn
- Onico Warszawa S.A. – siatkówka mężczyzn
- Projekt Warszawa Sp. z o.o. – siatkówka mężczyzn
- Wisła Warszawa S.A. – siatkówka kobiet.

10.2. Grupy docelowe

Zasadniczym elementem każdej kampanii informacyjnej jest grupa docelowa, do której kierowany jest przekaz. Ponieważ odbiorcą usług i ofert w zakresie aktywności fizycznej warszawiaków są praktycznie wszystkie grupy wiekowe, kobiety i mężczyźni, osoby zamieszkujące wszystkie rejony Warszawy, o różnym poziomie wykształcenia i statusie majątkowym to przekaz medialny kierowany do nich powinien być spersonalizowany. Dlatego działalność informacyjna miasta w tym zakresie musi być sprofilowana i dostosowana do potrzeb i wymagań ww. grup odbiorców.

Komunikacja dotycząca promocji proaktywnych postaw w zakresie rekreacji fizycznej i sportu musi korzystać z aktualnie akceptowanego, właściwego języka, którym porozumiewają się poszczególne grupy. Współczesne dyscypliny sportu np. te uprawiane przez młodzież, stwarzają pole do istnienia i działania subkultur sportowych, które posiadają swój własny język. Inny przekaz należy kierować do kobiet, inny do mężczyzn a jeszcze inny do rodzin. Istotne jest rozróżnienie wieku adresatów tego przekazu.

10.3. Podmioty odpowiedzialne za promocję miasta poprzez sport

W ramach działań w zakresie komunikacji i promocji zasadniczą rolę pełnią struktury odpowiedzialne za realizację strategii informacyjnej. Biuro Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy własną strategią działania określa zakres, tematykę oraz grupy docelowe, jakie są decydujące z punktu widzenia realizacji zadań w zakresie aktywności fizycznej, ale także osiągnięcia innych celów związanych z promocją miasta takich jak:

- popularyzacja sportu wśród mieszkańców i budowanie ich świadomości w zakresie aktywności ruchowej i jej pozytywnych aspektów
- tworzenie pozytywnych nastrojów lokalnej społeczności
- reklama miasta w kraju i za granicą
- zainteresowanie mediów
- pozyskanie potencjalnych partnerów do kolejnych dużych imprez
- zwiększenie wiarygodności i uznanie w branży marketingowej
- pozyskanie potencjalnych inwestorów
- inwestycje w infrastrukturę
- rozwój turystyki
- prestiż jako Miasta przyjaznego i otwartego
- atrakcje dla mieszkańców¹⁷³.

Dzielnicowe ośrodki sportu i rekreacji oraz ponaddzielnicowe struktury w ramach pełnionych działań prowadzą aktywność w zakresie komunikacji. Ich celem jest zachęcanie do aktywności fizycznej mieszkańców Warszawy oraz przekazywanie informacji nt. imprez i dostępnej bazy.

Promocja wydarzeń sportowych w Dzielnicach m.st. Warszawy odbywa się głównie poprzez stronę internetową dzielnic, profile facebookowe dzielnic, plakaty przekazywane do domów kultury, bibliotek, szkół, przedszkoli, przychodni. Informacje przekazywane są do

¹⁷³ Dane BSIR Urząd m.st. Warszawy 2019.

mediów, do uczestników, do szkół, np. poprzez ogłoszenia w Librusie. Informacje o wydarzeniach umieszczane są w gazetkach dzielnicowych. Wykorzystywane są słupy informacyjne, gabloty i inne. W niektórych dzielnicach brakuje środków na promocję (Praga-Północ). Ulotki dotyczące imprez udostępniane są na terenie urzędów.

Podobną rolę promowania tego rodzaju aktywności pełnią dotowane przez m. st. Warszawa instytucje w tym przede wszystkim kluby i stowarzyszenia sportowe. Miasto promuje swoje cele działania w zakresie aktywności fizycznej i jej popularyzowania także poprzez dotowanie imprez sportu masowego jak i wyczynowego.

Organizowany co rok Plebiscyt na Najlepszych Sportowców Warszawy to jeden z bardzo dobrych przykładów na skuteczną promocję aktywności fizycznej i budowanie skojarzeń warszawiaków z najlepszymi sportowcami miasta. Imprezy miejskie z cyklu Triada Biegowa (Bieg Konstytucji 3 maja, Bieg Powstania Warszawskiego i Bieg Niepodległości) także pełnią bardzo istotną rolę promocyjną.

Za promocję aktywności fizycznej warszawiaków i ich zamiłowania do sportu mogą być odpowiedzialne nie tylko jednostki Urzędu miasta stołecznego Warszawy, ale także kluby wspierane finansowo przez miasto oraz sponsorzy, którzy znajdą w tej aktywności przestrzeń dla własnych korzyści.

11. Analiza SWOT – Sport kwalifikowany i aktywność fizyczna w Warszawie

Zagadnienia ujęte w analizach SWOT zostały sformułowane podczas warsztatów grup roboczych z udziałem ekspertów, zorganizowanych przez Biuro Sportu i Rekreacji Urzędu m.st. Warszawy i poświęcone następującej problematyce:

18. Sport kwalifikowany, Warsztaty zorganizowane w dniu 7 i 9 lipca 2019 r.
19. Aktywność fizyczna mieszkańców, Warsztat zorganizowany w dniu 10 lipca 2019 r.

11.1. Sport kwalifikowany w Warszawie

MOCNE STRONY (tu i teraz)	SŁABE STRONY (tu i teraz)	SZANSE (czynniki zewnętrzne)	ZAGROŻENIA (czynniki zewnętrzne)
<p>KAPITAŁ LUDZKI</p> <p>Wzrost liczby mieszkańców.</p>	<p>Rozwarstwienie ekonomiczne mieszkańców.</p>	<p>Wysokie aspiracje mieszkańców.</p>	<p>Styl życia - praca jako dominujący motyw życia.</p>
<p>KAPITAŁ EKONOMICZNO-GOSPODARCZY I POLITYCZNY MIASTA.</p> <p>Warszawa jako miasto przyciągające kapitał i inwestycje.</p>	<p>Brak hali widowiskowo-sportowej i stadionu lekkoatletycznego.</p>	<p>Sport jako istotny atrybut kreowania marki WARSZAWA.</p>	<p>Ograniczenia budżetu miasta.</p>
<p>FINANSOWANIE SPORTU</p> <p>Stąły, rosnący, coroczny budżet.</p>	<p>Zbyt małe nakłady finansowe w stosunku do potrzeb i aspiracji.</p>	<p>Zwiększenie budżetu na sport kwalifikowany.</p>	<p>Dysproporcje w wielkościach budżetów Dzielnic.</p>
<p>FINANSOWANIE SPORTU PRZEZ KAPITAŁ PRYWATNY</p>			

MOCNE STRONY (tu i teraz)	SŁABE STRONY (tu i teraz)	SZANSE (czynniki zewnętrzne)	ZAGROŻENIA (czynniki zewnętrzne)
Duży potencjał finansowy biznesu w Warszawie.	Brak polityki współpracy miasta ze sponsorami.	Wzrost finansowania sportu przez sponsorów, kibiców i odbiorców oferty sportowej.	Niska świadomość biznesu. Potrzeby angażowania się w sport.
KADRY SZKOLENIOWE Wysokiej klasy trenerzy działający w Warszawie.	Niewystarczająca ilość programów szkoleniowych.	Podniesienie kompetencji kadry szkoleniowej.	Niewystarczające wynagrodzenia trenerów i instruktorów.
OŚRODKI SPORTU I REKREACJI Funkcjonowanie dzielnicowych i ponaddzielnicowych jednostek sportu i rekreacji.	Niewystarczająca baza w stosunku do liczby trenujących.	Poszerzenie bazy dzielnicowych i ponaddzielnicowych jednostek sportu i rekreacji.	Brak wspólnej wizji zarządzania ośrodkami i infrastrukturą.
SPORT DZIECI I MŁODZIEŻY Wysoka pozycja Warszawy w systemie sportu młodzieżowego.	Malejące zainteresowanie sportem wśród młodzieży.	Wzrost efektywności szkolenia w sporcie dzieci i młodzieży.	Zbyt wczesna specjalizacja w uprawianiu sportu, brak ciągłości finansowania procesu szkolenia.
KLUBY I ORGANIZACJE SPORTOWE Duża liczba klubów i organizacji sportowych w różnych dyscyplinach. Silne pozytywne tradycje sportu warszawskiego.	Brak wiedzy na temat nowoczesnego zarządzania sportem - finanse, marketing, promocja, szkolenie.	Rywalizacja klubów na poziomie miasta i dzielnic. Wdrożenie obowiązku posiadania przez kluby Strategii rozwoju.	Brak nowoczesnych metod zarządzania klubami sportowymi. Brak w strategii klubów identyfikacji ze środowiskami lokalnymi.
KOMUNIKACJA I PROMOCJA	Współpraca z mediami.		

MOCNE STRONY (tu i teraz)	SŁABE STRONY (tu i teraz)	SZANSE (czynniki zewnętrzne)	ZAGROŻENIA (czynniki zewnętrzne)
<p>Promocja miasta przez sport.</p> <p>Kreowanie wizerunku Warszawy.</p>	<p>Niewystarczające wykorzystanie potencjału gwiazd w promocję sport.</p>	<p>Pozyskiwanie sponsorów.</p> <p>Wielki potencjał w promocji miasta poprzez sport.</p>	<p>Brak długofalowego programu promocji miasta przez sport.</p> <p>Brak wspólnego kalendarza imprez.</p>
<p>INFRASTRUKTURA</p> <p>Duża liczba małych i średnich obiektów sportowych.</p>	<p>Zbyt niski standard obiektów, niespełniających wymogów nowoczesnego treningu i organizacji imprez międzynarodowych.</p>	<p>Budowa nowych obiektów sportowych oraz remonty i modernizacje.</p>	<p>Przestarzałe wyposażenie i dekapitalizacja niektórych obiektów miejskich.</p>
<p>IMPREZY SPORTOWE</p> <p>Duże imprezy międzynarodowe pozytywnie wpływają na wizerunek i promocję miasta.</p>	<p>Uciążliwości dla mieszkańców.</p>	<p>Duży potencjał w zakresie organizacji imprez sportowych o randze międzynarodowej na PGE Stadionie Narodowym.</p>	<p>Poprzez brak profesjonalnej bazy ograniczenie możliwości organizacji dużych imprez międzynarodowych.</p>

11.2. Aktywność fizyczna mieszkańców Warszawy

MOCNE STRONY (tu i teraz)	SŁABE STRONY (tu i teraz)	SZANSE (czynniki zewnętrzne)	ZAGROŻENIA (czynniki zewnętrzne)
<p>KAPITAŁ LUDZKI</p> <p>Liczebność populacji.</p> <p>Warszawa miastem ludzi „młodych duchem”, aktywnych, otwartych na nowoczesny styl życia.</p>	<p>Rozwarstwienie społeczne mieszkańców Warszawy.</p>	<p>Rosnąca świadomość społeczna korzystnego wpływu aktywności fizycznej na zdrowie i samopoczucie.</p> <p>Moda na sport.</p>	<p>Bariery i ograniczenia w podejmowaniu aktywności fizycznej.</p>
<p>KAPITAŁ EKONOMICZNO - GOSPODARCZY</p> <p>Różnorodność instytucjonalna, centrum polityczno - gospodarcze, ośrodek metropolitalny.</p>	<p>Niewystarczająca infrastruktura lokalna i oferta dla mieszkańców blisko ich domów.</p>	<p>Aktywność fizyczna i biznes – wzajemne dobre oddziaływanie.</p>	<p>Ograniczenia środków miasta na sport.</p> <p>Malejące dochody miasta.</p> <p>Nierównomierny podział środków na sport w dzielnicach.</p>
<p>OFERTA</p> <p>Programy aktywności fizycznej dla warszawiaków oferowane przez miasto.</p>	<p>Zbyt mały udział warszawiaków w oferowanych programach.</p>	<p>Wspólne z mieszkańcami opracowanie oferty w dzielnicach i osiedlach.</p>	<p>Niewystarczająca wiedza na temat potrzeb i oczekiwań w zakresie planowania i realizacji programów – cykliczne badania.</p>
<p>IMPREZY SPORTOWE I REKREACYJNE</p> <p>Wielość programów, akcji, imprez.</p>	<p>Zła lokalizacja imprez paraliżujących ruch w mieście.</p>	<p>Organizacja lokalnych i międzynarodowych imprez dla amatorów.</p> <p>Poszerzenie oferty imprez o elementy włączające publiczność w aktywność fizyczną</p>	<p>Brak prawidłowej komunikacji i promocji imprez.</p>

MOCNE STRONY (tu i teraz)	SŁABE STRONY (tu i teraz)	SZANSE (czynniki zewnętrzne)	ZAGROŻENIA (czynniki zewnętrzne)
<p>WIEDZA nt. AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ</p> <p>Zaplecze edukacyjne i eksperckie.</p> <p>Wyniki badań prowadzonych przez Unię Europejską - Raport Eurobarometer.</p>	<p>Brak cyklicznych badań aktywności i kondycji fizycznej mieszkańców.</p>	<p>Pozyskanie szerokiej wiedzy o stanie zdrowia mieszkańców, a także ich motywacji i barier w uprawnianiu aktywności fizycznej.</p> <p>Prowadzenie cyklicznych badań.</p>	<p>Brak danych z badań znacząco utrudnia przygotowanie odpowiednich programów i lokowanie środków finansowych na ich realizację.</p>
<p>PRZESTRZEŃ DLA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, MIEJSCA OTWARTE, TERENY ZIELENI</p> <p>Otwarte, liczne tereny zieleni oraz inna infrastruktura dla uprawiania aktywności fizycznej.</p>	<p>Niewystarczająco wykorzystana przestrzeń i brak jej połączenia z siecią ścieżek rowerowych i pieszych.</p>	<p>Przestrzeń jako potencjał do zagospodarowania dla aktywności fizycznej.</p> <p>Lepsze wykorzystanie potencjału Dzielnic.</p>	<p>Zanieczyszczenie powietrza.</p> <p>Niewystarczające warunki bezpieczeństwa.</p>
<p>KOMUNIKACJA I INFORMACJA NA TEMAT AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ WARSZAWIAKÓW</p> <p>Liczne możliwości promocji aktywności fizycznej w oparciu o nośniki pozostające w dyspozycji miasta.</p>	<p>Brak strategii komunikacji aktywności fizycznej i sportu w Warszawie.</p> <p>Brak kampanii społecznych promujących aktywność fizyczną.</p>	<p>Wykorzystanie Internetu, mediów społecznościowych, do promocji i edukacji nt. aktywności fizycznej.</p>	<p>Brak atrakcyjnej komunikacji i promocji aktywności fizycznej.</p>

12. Podsumowanie - wnioski i rekomendacje.

Z treści niniejszej diagnozy należy wyciągnąć następujące wnioski:

1. Wszystkie inicjatywy, projekty i działania, które sprzyjają promocji i zwiększeniu aktywności fizycznej mieszkańców stolicy, szczególnie tej o umiarkowanej intensywności, są i będą w przyszłości konsekwentnie realizowane przez władze Warszawy.
2. Działania w zakresie aktywności fizycznej mieszkańców Warszawy inicjowane przez władze stolicy uznane zostaną jako istotny atrybut marki Warszawa, jako ta wartość, która w znaczący sposób wpływa na atrakcyjność postrzegania metropolii Warszawa przez jej mieszkańców, turystów i potencjalnych inwestorów krajowych i zagranicznych.
3. Należy podjąć działania prowadzące do optymalnego wykorzystania istniejącej miejskiej infrastruktury sportowej i rekreacyjnej, a w szczególności infrastruktury sportowo – rekreacyjnej warszawskich szkół, oraz siłowni plenerowych, obszarów zielonych, parków i skwerów pozwalających na realizację Celu operacyjnego 2.2. Aktywnie spędzamy czas wolny blisko domu.
4. Warto przystosować, stosunkowo niewielkim kosztem, wiele miejsc takich jak parki, skwery, tereny zielone, puste i niewykorzystane miejsca, które znajdują się blisko miejsc zamieszkania lokalnych społeczności lub wręcz znajdują się na ich terenie, tak by zachęcały do podejmowania aktywności fizycznej.
5. Konieczne jest konsekwentne wspieranie procesu rozwoju warszawskiego sportu wyczynowego, co powinno być uzależnione od osiągniętych wyników oraz realnych prognoz awansu sportowego ubiegających się o wsparcie dyscyplin, które występując o dofinansowanie powinny zaprezentować swoje profesjonalne Strategie rozwoju.
6. Dla skutecznego kreowania wizerunku stolicy potrzebne jest organizowanie i współorganizowanie najatrakcyjniejszych, komercyjnych imprez sportowych będących elementem promocji miasta i gwarantujących przychody finansowe z tytułu obecności w stolicy kibiców z Polski i zagranicy oraz przychodów z tytułu sprzedaży praw do ich upowszechnienia przez media.
7. Sugerujemy udział Warszawy w międzynarodowych programach partnerskich, które stawiają sobie za cel poprawę zdrowia i zwiększanie aktywności fizycznej mieszkańców miast np. URBACT, Global Active City, Healthy Cities, itp.
8. Konieczne jest zbudowanie w Warszawie hali sportowo-widowiskowej na miarę stolicy Polski.
9. Trzeba wykorzystać Kartę Warszawiaka i Kartę Dużej Rodziny, aby ułatwić mieszkańcom dostęp do obiektów sportowych i rekreacyjnych (zniżki, jednolity system).
10. Konieczna jest dalsza rozbudowa ścieżek rowerowych i ciągów pieszych, tak by stanowiły spójne i bezpieczne ciągi komunikacyjne oraz rozważenie i wdrożenie różnorodnych inter-modalnych rozwiązań transportowych.
11. Dla grup najbardziej zagrożonych brakiem aktywności należy udostępnić usługi i infrastrukturę sportową za darmo lub za symboliczną opłatą - seniorzy, osoby z niepełnosprawnościami, bezrobotni i osoby zagrożone wykluczeniem społecznym.

12. Niezbędne jest wdrożenie nowoczesnych technologii w tworzeniu rozwiązań informacyjnych i promujących aktywność fizyczną mieszkańców Warszawy.
13. Konieczne jest realizowanie cyklicznych (corocznych), szerokich badań mieszkańców Warszawy, np. takich jak Special Eurobarometr 472 lub IPAQ, a także uzupełniających je badań jakościowych.
14. Pewne działania są i w najbliższym czasie będą trudne do przeprowadzenia z uwagi na uwarunkowania polityczne, prawne, organizacyjne lub finansowe. Warto skoncentrować się zatem na tych, które mogą być realizowane przez miasto w obecnych, realnych uwarunkowaniach.
15. Pożądane jest wykreowanie takiej formy aktywności fizycznej warszawiaków, która będzie uznawana przez inne metropolie jako dobra praktyka i wzór do naśladowania. W czym niezbędne jest niekonwencjonalne myślenie i współpraca z ośrodkami kreatywnymi z różnych dziedzin.

Rekomendacje:

1. Tworzenie lokalnych, interdyscyplinarnych projektów dla zwiększenia aktywności fizycznej mieszkańców (kreatywne podejście do obszarów wspólnych sportu i kultury).
2. Łączenie funkcji obiektów zlokalizowanych blisko domu (np. sport i kultura w jednym miejscu, aby przyciągać wzajemnie odbiorców oferty)
3. Włączanie mieszkańców we wspólne tworzenie oferty aktywności fizycznej blisko domu (np. warsztaty w dzielnicach i osiedlach).
4. Podnoszenie świadomości mieszkańców na temat korzyści płynących z aktywności oraz na temat odpowiednich dla wieku i stylu życia form aktywności fizycznej.
5. Skuteczna informacja na temat oferty aktywności fizycznej blisko domu (np. poprzez wykorzystanie aplikacji i mediów społecznościowych).
6. Wykorzystanie lokalnych zasobów (infrastruktura i przestrzeń miejska) na cele aktywności fizycznej mieszkańców.
7. Tworzenie projektów na rzecz włączenia grup mieszkańców nieaktywnych lub mniej aktywnych.
8. Położenie nacisku na grupy mieszkańców, w których aktywność fizyczna jest najniższa (seniorzy, kobiety).
9. Podniesienie bezpieczeństwa miejsc otwartych dla stworzenia w nich warunków dla aktywności fizycznej (np. oświetlenie parku, patrol straży miejskiej, lokalni animatorzy sportu).
10. Wykorzystanie i otwieranie infrastruktury lokalnej dla aktywności fizycznej mieszkańców – skwery, podwórka, boiska szkolne, strefy lokalne, miejsca wokół węzłów komunikacyjnych, niewykorzystane puste w weekendy hale sportowe.

11. Wsparcie dla programów i projektów miejskich, których celem jest rozwijanie masowej aktywności fizycznej (np. Aktywny Warszawiak, imprezy sportowo-rekreacyjne z czynnym udziałem mieszkańców)
12. Dostrzeganie potencjału sportów popularnych, nisko kosztowych i łatwo dostępnych, np. jazda na łyżwach, jazda na rowerze, bieganie, spacer.
13. Kampanie promujące aktywność fizyczną, tworzenie mody na aktywność fizyczną, wykorzystanie słynnych sportowców.
14. Włączenie sportu kwalifikowanego do promocji aktywności fizycznej mieszkańców (np. oferta dla rodziców oczekujących na dzieci podczas treningu).
15. Współpraca interdyscyplinarna, międzysektorowa w celu upowszechniania i promocji aktywności fizycznej wśród zróżnicowanych grup odbiorców. Pozwoli to na lepsze zdiagnozowanie potrzeb, możliwości i potencjału różnych grup społecznych.
16. Rozwijanie wspólnych przestrzeni do współpracy między kulturą a sportem, na rzecz wzmocnienia celu 2.2. Strategii #Warszawa2030. Wykorzystanie możliwości promocyjno-komunikacyjnych, jakie pojawiają się, gdy oba obszary się uzupełniają.
17. Rozwijanie różnych funkcjonalności obiektów sportowo-rekreacyjnych. Wykorzystanie infrastruktury sportowo-rekreacyjnej na inne cele niż sportowe. Wielofunkcyjność nowopowstającej infrastruktury.

Opracowanie:
Biuro Sportu i Rekreacji Urzędu m.st. Warszawy



Wojciech Jędrzejewski, Tomasz Dziubiński, Anna Łuczak

Raport z prac nad Programem

„Program Sportowo blisko domu do 2025 roku”

**Cel 2.2 Aktywnie spędzamy czas wolny blisko domu
„Strategia#Warszawa2030”**

SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	1
ZAŁOŻENIA METODYCZNE.....	3
Forma dokumentu.....	3
Horyzont czasowy.....	3
Zakres przedmiotowy.....	3
Struktura dokumentu.....	4
Sposób i zakres prac.....	5
KOMUNIKOWANIE PRAC.....	7
OPRACOWANIE PROJEKTU PROGRAMU.....	9
ETAP 1.....	9
ETAP 2.....	10
ETAP 3.....	11
DIAGNOZA.....	11
CELE SZCZEGŁÓWE.....	12
MONITORING.....	12
SYSTEM REALIZACJI.....	13
PROJEKT PROGRAMU SPORTOWO BLISKO DOMU DO 2025 ROKU.....	13

WSTĘP

„Program sportowo blisko domu do 2025 roku” jest dokumentem wykonawczym do celu operacyjnego 2.2. Aktywnie spędzamy czas wolny blisko domu strategii rozwoju m.st. Warszawy do 2030 roku: „Strategii #Warszawa2030” przyjętej przez Radę m.st. Warszawy Uchwałą nr LXVI/1800/2018 z dnia 10 maja 2018 r.

Zgodnie z założeniami „Strategii #Warszawa2030”, strategia to dokument określający kierunek rozwoju, dlatego wymagane jest przeniesienie jej zapisów do bardziej szczegółowych dokumentów o charakterze wykonawczym. W związku z tym cele operacyjne strategii będą realizowane za pomocą programów, które zostaną przygotowane zgodnie z przyjętymi „Standardami dokumentów programujących rozwój m.st. Warszawy”. Każdy cel operacyjny będzie realizowany w danym momencie w ramach jednego lub kilku programów.

Powyższe założenia ukierunkowały sposób prac nad programem. Przyjęto, że proces ten ma cechować się:

- otwartością – być transparentny i komunikować w sposób zachęcający do udziału i wyrażania opinii, łączyć zaangażowanie przedstawicieli urzędu oraz środowisk mieszkańców;
- profesjonalnością – przeprowadzać planowanie i wdrażanie działań w sposób poprawny metodycznie, efektywny i sprawny, a także użyteczny podczas zarządzania obszarem sportu i rekreacji w mieście.

Ponadto ma inspirować do wspólnych działań pracowników urzędu, mieszkańców i innych zainteresowanych rozwojem sportu i rekreacji w Warszawie.

Za przygotowanie i realizację programu odpowiada Biuro Sportu i Rekreacji (BSiR) Urzędu m.st. Warszawy. Program został przygotowany w modelu partycypacyjnym, przy udziale przedstawicieli Urzędu m.st. Warszawy (biur i urzędów dzielnic) i jednostek organizacyjnych m.st. Warszawy oraz strony społecznej (radnych, przedstawicieli organizacji pozarządowych, ekspertów).

Główne przesłanie dokumentu brzmi:

- Aktywność fizyczna każdego z nas jest ważna w życiu codziennym, wpływa nie tylko na dobrą kondycję, ale też poprawia zdrowie i umysł. Nie bez powodu mówi się dziś o dobrostanie, na który składają się zdrowie psychiczne i sprawność fizyczna, w utrzymaniu których znaczącą rolę odgrywa regularna umiarkowana aktywność fizyczna,
- Rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) – najlepiej ok. 30 minut ruchu dziennie, ale KAŻDY RUCH SIĘ LICZY!

Rozwój aktywności fizycznej mieszkańców i zachęcanie wszystkich do jej częstego uprawiania w odpowiednio wybranej dla siebie formie. Podnoszenie jakości i dostępności miejsc aktywności fizycznej, zajęć i imprez sportowo-rekreacyjnych oraz informacji o nich. Podnoszenie świadomości z korzyści płynących z aktywności fizycznej i zdrowego trybu życia.

Aby działać lepiej i skuteczniej w tym kierunku przygotowany został „**Program sportowo blisko domu do 2025 roku**”, który realizuje cel 2.2. Aktywnie spędzamy czas wolny blisko domu „Strategii #Warszawa2030”.

W programie skupiono się głównie na dostępności i jakości oferty sportowo-rekreacyjnej m.st. Warszawy.

ZAŁOŻENIA METODYCZNE

Forma dokumentu

Przyjęto, że dokument, który powstanie w toku prac, będzie miał nowy kształt w kontekście „Strategii rozwoju sportu do 2020 roku”¹, która zakończyła swoje działanie w roku 2020. Podyktowane to było następującymi wnioskami z częściowej ewaluacji tamtego dokumentu, w świetle zmieniającej się sytuacji i okoliczności rozwoju miasta:

- potrzebą określenia na nowo celów, działań i wskaźników,
- potrzebą doprecyzowania wskaźników i monitoringu efektów,
- większymi możliwościami interdyscyplinarnej współpracy i działań partycypacyjnych, w tym włączenia przedstawicieli biur Urzędu m.st. Warszawy, dzielnic m.st. Warszawy, jednostek organizacyjnych m.st. Warszawy oraz strony społecznej do prac nad programem.

Horyzont czasowy

Horyzont czasowy nowej edycji programu wyznaczono na lata 2021-2025, kierując się standardami dokumentów programujących rozwój m.st. Warszawy oraz datą wygaśnięcia Strategii rozwoju sportu w Warszawie do roku 2020.

Zakres przedmiotowy

„Program sportowo blisko domu do 2025 roku” zakłada współpracę interdyscyplinarną wewnątrz Urzędu m.st. Warszawa oraz między Urzędem m.st. Warszawy a partnerami zewnętrznymi nakierowaną na wspólną realizację celów szczegółowych wskazanych w programie. Program został przygotowany w modelu partycypacyjnym wspólnie

¹ „Strategia rozwoju sportu w Warszawie do roku 2020” przyjęta Uchwałą nr XCIII/2728/2010 Rady m.st. Warszawy z dnia 21 października 2010 roku.

z przedstawicielami biur, urzędów dzielnic m.st. Warszawy i jednostek organizacyjnych m.st. Warszawy, oraz stroną społeczną, którą reprezentowali Radni m.st. Warszawy, przedstawiciele organizacji pozarządowych działających w obszarze sportu i rekreacji oraz eksperci aktywności fizycznej.

Założenia programu wypracowane zostały w wyniku warsztatów grup roboczych aktywności fizycznej i sportu profesjonalnego, które odbywały się w kilku sesjach w latach 2019-2020.

Struktura dokumentu

Określenie szczegółowej struktury dokumentu oraz formy poszczególnych części zostało dokonane z wykorzystaniem wytycznych zawartych w „Standardach dokumentów programujących rozwój Warszawy”². W opracowaniu dokumentu wykorzystano także zapisy w „Systemie zarządzania strategią rozwoju miasta”³.

W świetle tych uwarunkowań przyjęto, że dokument będzie składać się z dwóch części:

- dokumentu głównego, zawierającego ideę, założenia i koncepcję działań, odniesienia do wniosków z diagnozy i badań aktywności fizycznej mieszkańców, tło uwarunkowań społecznych w momencie przygotowania dokumentu, cel główny, cele szczegółowe, typy działań i wskaźniki, system monitoringu i realizacji programu,
- załączników, precyzujących informacje w dokumencie głównym.

Dokument główny obejmuje następujące rozdziały:

- Słownik pojęć używanych w programie
- Wprowadzenie
- Diagnoza strategiczna i rekomendacje – analiza problemów i ograniczeń oraz potencjału i możliwości
- Diagnoza i rekomendacje wobec epidemii COVID-19 – tło pandemii i jej wpływ na aktywność fizyczną mieszkańców
- Prognozy przyszłości – rekomendowane kierunki działań w związku ze zmianą sytuacji pandemicznej, opis scenariusza bazowego
- Katalog aktywności fizycznych blisko domu – wskazanie rodzajów i form aktywności fizycznej rekomendowanych do realizacji w programie
- Cele i działania w programie – rozdział prezentujący cel główny, cele szczegółowe, działania i wskaźniki. Każdy z celów opatrzony jest opisem, ma przypisane działania i typy realizowanych projektów oraz wskaźniki wraz z ich wartościami – bazową

² Załącznik do zarządzenia nr 1868/2017 Prezydenta Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 5 grudnia 2017 r.

³ Załącznik do zarządzenia nr 1277/2019 Prezydenta Miasta Stołecznego Warszawy z dnia 1 sierpnia 2019 r.

i docelową. Ponadto w przypadku celów szczegółowych wskazano powiązania z innymi celami szczegółowymi.

- System realizacji – opis systemowych narzędzi, które będą wykorzystywane do realizacji programu, wskazanie realizatorów działań, budżetu programu oraz sposobów komunikacji.
- Załączniki.

Załączniki do głównego dokumentu obejmują:

- Załącznik nr 1 – prezentuje katalog form aktywności fizycznej rekomendowanych dla mieszkańców w programie. Katalog może stać się inspiracją dla projektowanych działań w programie przez biura Urzędu m.st. Warszawy, urzędy dzielnic m.st. Warszawy i jednostki organizacyjne m.st. Warszawy, jak również służyć do indywidualnego wykorzystania przez mieszkańców w czasie ich codziennej aktywności fizycznej.
- Załącznik nr 2 – prezentuje scenariusze przyszłości rozwoju miasta, w tym także w odniesieniu do sytuacji pandemicznej
- Załącznik nr 3 – ocena ryzyka – zestawienie ryzyk realizacji programu wraz z ich oszacowaniem i określeniem sposobów reakcji
- Załącznik nr 4 – karty wskaźników – zestawienie wskaźników monitorujących poziom realizacji celów szczegółowych i działań (wskazanych w dokumencie głównym) wraz z definicjami
- Załącznik nr 5 – Diagnoza sportu i rekreacji w Warszawie 2015-2019 – pogłębiona analiza, przygotowana na bazie badań i opracowań, określająca stan sportu i rekreacji w Warszawie, wskazująca mocne i słabe strony sportu i rekreacji w Warszawie oraz szanse i zagrożenia, wraz z potencjałem.
- Załącznik nr 6 – Raport z prac nad programem (niniejszy dokument)
- Załącznik nr 7 – strefy MSI – lokalne obszary miasta, mniejsze niż dzielnice, na które podzielono Warszawę (<https://zdm.waw.pl/miejski-system-informacji/obszary-msi/>)
- Załącznik nr 8 – koncepcja rozwoju infrastruktury sportowo-rekreacyjnej – ukazująca w formie graficznej nasycenie miasta infrastrukturą sportowo-rekreacyjną w dwóch etapach: uwzględniająca inwestycje planowane w niniejszej edycji programu do 2025 roku oraz w kolejnej do 2030 roku.

Sposób i zakres prac

Prace nad programem przeprowadzono w modelu partycypacyjno-eksperymentalnym. Zaangażowano w nie:

- Odbiorców efektów programu – organizacje pozarządowe, społeczność lokalną;
- Głównych realizatorów programu – władze m.st. Warszawy (przedstawiciele Rady m.st. Warszawy), pracowników Urzędu m.st. Warszawy (przedstawiciele biur, urzędów dzielnic i jednostek organizacyjnych m.st. Warszawy);
- Ekspertów zewnętrznych – działających w obszarze sportu i rekreacji, reprezentujących warszawskie uczelnie.

Za organizację prac odpowiadało Biuro Sportu i Rekreacji odpowiedzialne za realizację celu 2.2. Aktywnie spędzamy czas wolny blisko domu „Strategii #Warszawa2030” w zakresie aktywności fizycznej mieszkańców.

Na potrzeby przeprowadzenia prac nad programem powołano dwie robocze grupy tematyczne:

- aktywność fizyczna mieszkańców,
- sport kwalifikowany,

złożone z przedstawicieli Biura Sportu i Rekreacji, biur Urzędu m.st. Warszawy, urzędów dzielnic m.st. Warszawy i jednostek organizacyjnych m.st. Warszawy współpracujących przy realizacji celu oraz strony społecznej z udziałem klubów sportowych i ekspertów z Uniwersytetu Warszawskiego, Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie, Szkoły Głównej Handlowej, Warszawskiego Centrum Innowacji Edukacyjnych i Szkoleń.

Zadaniem grup roboczych było opracowanie wytycznych dla poszczególnych elementów programu określających zakres interwencji. Prace odbywały się w formie warsztatów i zdalnie.

Prace przebiegały według następującego planu:

- Identyfikacja potrzeb i potencjału,
- Identyfikacja barier i motywów,
- Wypracowanie założeń dla celów szczegółowych, działań i wskaźników.

Na potrzeby programu wykonano:

1. BADANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ MIESZKAŃCÓW (2018-2019)

Badanie ilościowe i jakościowe aktywności fizycznej mieszkańców na poziomie ogólnomiejskim, wspólnie z Biurem Marketingu Miasta:

- Aktywność sportowa warszawiaków w 2018 r.:

celem badania było określenie stopnia aktywności sportowej mieszkańców Warszawy w podziale na wybrane cechy demograficzno-społeczne i wybrane rodzaje aktywności.

- Sportowa Warszawa badanie jakościowe 2019 r.:

celem badania była analiza następujących zagadnień wpływających na aktywność fizyczną:

- Motywy i bariery podejmowania aktywności sportowej;
- Aktywności podejmowane przez badanych;

- Aktualna oferta sportowo-rekreacyjna w Warszawie;
 - Oczekiwania dotyczące oferty sportowo-rekreacyjnej miasta;
 - Szczegółowa ocena wybranych obiektów sportowych.
2. OPRACOWANIA TEMATÓW WSPIERAJĄCYCH REALIZACJĘ PROGRAMU (w roku 2020), we współpracy eksperckiej i z wykorzystaniem doświadczeń organizacji pozarządowych:
- DIAGNOZA sportu i rekreacji w Warszawie (2015-2019) (Grupa CODEX)
 - KATALOG form aktywności fizycznej (załącznik do programu) (AZS Warszawa)
 - PLAN BADAŃ aktywności fizycznej na podstawie międzynarodowego KWESTIONARIUSZA IPAQ (Fundacja Skwer Sportów Miejskich)
 - FORMY INFORMOWANIA i zachęcania mieszkańców do aktywności fizycznej (Grupa CODEX)
 - PRZYGOTOWANIE PROGRAMU W FORMIE DOKUMENTU (2020-2021) w tym: CELE SZCZEGÓŁOWE, DZIAŁANIA, WSKAŹNIKI, TYPY projektów, analizę ryzyk i budżetu.

Metody

Do opracowania powyższych elementów programu wykorzystano następujące metody:

- analiza jakościowa i ilościowa danych zastanych,
- metoda foresight (strategiczne planowanie przyszłości w oparciu o widoczne trendy),
- metoda OKR objective and key results (skuteczne planowanie celów).

W opracowaniu uwzględniono część diagnostyczną dotyczącą sytuacji pandemii.

KOMUNIKOWANIE PRAC

Komunikowanie prac nad programem odbywało się za pośrednictwem strony internetowej urzędu dedykowanej „Strategii #Warszawa2030” <http://2030.um.warszawa.pl/sport-i-rekreacja/>, w formie korespondencji mailowej i telefonicznej. Indywidualne zaproszenia do wybranych członków grup roboczych zostały wysłane przez Biuro Sportu i Rekreacji.

Powołano Radę Programu złożoną z przedstawicieli Urzędu m.st. Warszawy (biur i urzędów dzielnic), radnych i strony społecznej. Indywidualne zaproszenia do udziału w Radzie Programu zostały wystosowane przez Zastępcę Prezydenta m.st. Warszawy.

Po każdym spotkaniu grupy roboczej był sporządzony raport, który był rozsyłany do jej członków. Wyniki pracy grup roboczych w formie skróconego raportu były przedstawione Radzie Programu.

Roboczą wersję celów szczegółowych i działań w programie przedstawiono do opinii grup roboczych i Rady Programu.

Diagnozę sportu i rekreacji przygotowaną na potrzeby programu przekazano do uwag i opinii Rady Programu i grup roboczych.

Wersję programu do konsultacji społecznych przesłano do uwag i opinii grup roboczych oraz zaprezentowano Radzie Programu.

Podczas przygotowania programu na etapie do konsultacji społecznych uwzględniono uwagi zgłoszone przez grupy robocze i Radę Programu.

Konsultacje społeczne programu komunikowano na stronach internetowych urzędu dedykowanych:

- Strategii#Warszawa2030 <https://2030.um.warszawa.pl/aktualnosci/startujemy-z-konsultacjami-spolescznymi-projektu-programu-sportowo-blisko-domu/>
- Konsultacjom społecznym [http://konsultacje.um.warszawa.pl/sportowo blisko domu](http://konsultacje.um.warszawa.pl/sportowo_blisko_domu)
- Sportowej Warszawie www.sportowa.warszawa.pl

Wysłano informację o konsultacjach mailowo do ponad 600 instytucji i stowarzyszeń działających w Warszawie. Informacje o konsultacjach były prezentowane w spotach w komunikacji miejskiej, w ośrodkach sportu i rekreacji, urzędach dzielnic i wybranych jednostkach miejskich, wybranych biurach urzędu oraz w mediach społecznościowych.

Wersje programu wraz z załącznikami były dostępne na stronie internetowej „Strategii #Warszawa2030” oraz na stronie konsultacji społecznych.

OPRACOWANIE PROJEKTU PROGRAMU

Prace nad programem podzielono na trzy etapy:

1. Prace nad diagnozą i wstępny zakres interwencji programu (czerwiec 2019 – czerwiec 2020)
2. Przygotowanie celów szczegółowych, działań i wskaźników (czerwiec 2020 – marzec 2021)
3. Opracowanie projektu programu (marzec 2021-lipiec 2021)

ETAP 1

Prace nad diagnozą i wstępnym zakresem interwencji programu (czerwiec 2019 – czerwiec 2020)

Prace nad diagnozą i wstępnym zakresem interwencji programu trwały od czerwca 2019 do czerwca 2020 roku. Obejmowały następujące działania:

- **Spotkanie otwierające** prace nad programem z udziałem strony społecznej – czerwiec 2019 r.
- **Powołanie grup roboczych** w programie: Aktywność fizyczna mieszkańców i Sport kwalifikowany – czerwiec 2019 r.
- **Warsztaty grup roboczych na temat aktywności fizycznej i sportu kwalifikowanego** – III i IV kwartał 2019 r.
 - **Tematy:** sport i rekreacja w Warszawie, aktywność fizyczna mieszkańców: definicja aktywności fizycznej i zakres problemowy, diagnoza, mocne i słabe strony, bariery, potencjały i motywacje, formy, prognozy i tendencje, rola sportu kwalifikowanego w promowaniu aktywności fizycznej mieszkańców
 - **Uczestnicy:** przedstawiciele Urzędu m.st. Warszawy (biur i urzędów dzielnic), jednostek organizacyjnych m.st. Warszawy, radnych, strony społecznej (organizacje pozarządowe, eksperci)
 - **Praca grup roboczych** prowadzona metodą warsztatową: praca w zespołach, diagnozowanie sytuacji, analiza pozytywnych i negatywnych stron, dyskusja problemowa, pytania – odpowiedzi, projektowanie rozwiązań.
 - **Wyniki pracy grup roboczych:** wskazanie słabych i mocnych stron aktywności fizycznej w Warszawie, określenie zakresu aktywności fizycznej na potrzeby programu, wskazanie barier i motywów podejmowania aktywności fizycznej wśród mieszkańców, określenie trendów rozwoju aktywności fizycznej w najbliższych latach, projektowanie działań wspierających aktywność fizyczną mieszkańców na poziomie dzielnic.
- **Opracowanie „Diagnozy sportu i rekreacji w Warszawie za okres 2015-2019”** – grudzień 2019 (aktualizacja czerwiec 2020).
- **Powołanie Rady Programu** złożonej z przedstawicieli Urzędu m.st. Warszawy (biura i urzędy dzielnic), radnych i strony społecznej – styczeń 2020 r.

- **Warsztaty grup roboczych** z włączeniem warsztatu dla przedstawicieli urzędów dzielnic – marzec 2020 r.
 - **Tematy:** uwagi do diagnozy, formy aktywności fizycznej blisko domu, cele, działania i wskaźniki w programie
 - **Uczestnicy:** przedstawiciele biur, jednostek i dzielnic miasta, radni, strona społeczna (organizacje pozarządowe, eksperci)

ETAP 2

Prace nad celami szczegółowymi, działaniami i wskaźnikami

Prace nad celami szczegółowymi, działaniami i wskaźnikami w programie trwały od czerwca 2020 do marca 2021. Wkroczyły w okres pandemii COVID-19, co wpłynęło na przedłużenie czasu trwania prac i konieczność wykonania analizy sytuacji w związku z pandemią. Dodatkowo opracowano także katalog form aktywności fizycznej rekomendowanych blisko domu, założenia do badania aktywności fizycznej mieszkańców według międzynarodowego kwestionariusza IPAQ, sposoby informowania i zachęcania mieszkańców do aktywności fizycznej). Zadania te zostały wskazane podczas pracy grup roboczych jako wspierające program. Wykonano je przy wsparciu organizacji pozarządowych, przedsiębiorców i ekspertów.

Prace w etapie 2 obejmowały następujące elementy:

- **Wykonanie opracowań do programu:** formy aktywności fizycznej (AZS Warszawa), plan badań aktywności fizycznej (Fundacja Skwer Sportów Miejskich), formy informowania i zachęcania mieszkańców do aktywności fizycznej (Grupa CODEX), opracowanie programu sport i rekreacja w Warszawie w formie dokumentu (Fundacja Skwer Sportów Miejskich),
- **Uwagi i opinie do diagnozy sportu i rekreacji w Warszawie** (ze strony biur Urzędu m.st. Warszawy, urzędów dzielnic m.st. Warszawy i jednostek organizacyjnych m.st. Warszawy),
- **Prace nad celami szczegółowymi, działaniami i wskaźnikami** (w tym analiza ich wykonalności we współpracy z biurami Urzędu m.st. Warszawy, urzędami dzielnic m.st. Warszawy i jednostkami organizacyjnymi m.st. Warszawy),
- **Prace nad projektami do programu** (we współpracy z biurami Urzędu m.st. Warszawy, urzędami dzielnic m.st. Warszawy i jednostkami organizacyjnymi m.st. Warszawy)
- **Aktualizację projektu programu w związku z pandemią COVID-19**, w tym prace nad diagnozą i uwzględnieniem okoliczności związanych z pandemią COVID-19, dostosowaniem projektów w programie, wskaźników, monitoringu i ryzyk do sytuacji pandemii COVID-19,
- **Opracowanie programu w formie dokumentu**, w tym: celów, działań, wskaźników, systematyki projektów w programie, analizy ryzyk i budżetu w formie dokumentu

przy udziale wykonawców zewnętrznych (we współpracy z zespołem ekspertów Fundacji Skwer Sportów Miejskich),

- **Przygotowanie części diagnostycznej dotyczącej pandemii COVID-19** (we współpracy z zespołem ekspertów Fundacji Skwer Sportów Miejskich).

ETAP 3

Opracowanie projektu programu

Prace nad opracowaniem projektu programu w formie dokumentu trwały od marca 2021 do lipca 2021 i obejmowały następujące działania:

- **Korekta treści dokumentu (11 maja 2021),**
- **Przedstawienie pierwszego projektu programu grupom roboczym i Radzie Programu (19 maja 2021),**
- **Akceptacja pierwszego projektu programu przez Radę Programu (19 maja 2021) i Kolegium Prezydenta m.st. Warszawy (23 maja 2021),**
- **Konsultacje społeczne programu (4-25 czerwca 2021),**
- **Uwzględnienie wniosków z konsultacji społecznych programu (15 lipca 2021),**
- **Raport z konsultacji społecznych programu (15 lipca 2021)**
- **Wprowadzenie uwag do programu zgłoszonych przez członków grup roboczych, Radę Programu, biura Urzędu m.st. Warszawy, urzędy dzielnic m.st. Warszawy i jednostki organizacyjne m.st. Warszawy oraz stronę społeczną (30 lipca 2021)**
- **Analiza i uwzględnienie uwag do programu zgłoszonych przez mieszkańców podczas konsultacji społecznych (30 lipca 2021)**
- **Ostateczne przygotowanie projektu programu (30 sierpnia 2021).**

DIAGNOZA

Prace nad diagnozą rozpoczęły się w czerwcu 2019 roku i trwały do czerwca 2020 roku. Tak długi czas prac spowodowany był koniecznością zebrania opinii do diagnozy instytucji i biur zainteresowanych oraz wykonania diagnozy sytuacji covidowej. W diagnozie wykorzystano analizę danych zastanych, analizę danych z zasobów Biura Sportu i Rekreacji, urzędów dzielnic m.st. Warszawy, jednostek organizacyjnych m.st. Warszawy, badania aktywności fizycznej mieszkańców jakościowe i ilościowe, badania barometru warszawskiego (jakości życia w dzielnicach Warszawy), dokonano porównania do innych miast oraz przedstawiono przykłady dobrych praktyk w ramach działań na rzecz aktywności fizycznej w innych krajach. Istotną częścią diagnozy stały się wyniki prac grup roboczych, w tym definicja aktywności fizycznej na potrzeby programu, identyfikacja mocnych i słabych stron sportu i rekreacji w Warszawie, analiza zagrożeń i potencjałów. W diagnozie wskazano także różnice między obszarami miasta w dostępie do infrastruktury i oferty sportowo-rekreacyjnej.

CELE SZCZEGÓŁOWE

Postulaty zebrane w wyniku diagnozy i pracy grup roboczych, przeanalizowane w kontekście dotychczasowych obszarów działania miasta, posłużyły sformułowaniu celów szczegółowych w programie, a następnie przypisaniu do nich działań i wskaźników. W programie przyjęto 3 cele szczegółowe:

1. Mamy dostęp do różnorodnych miejsc aktywności fizycznej blisko domu
2. Mamy dostęp do różnorodnej oferty zajęć sportowo-rekreacyjnych blisko domu
3. Jesteśmy informowani i zachęceni do aktywności fizycznej blisko domu oraz do prowadzenia zdrowego trybu życia.

W celach szczegółowych skoncentrowano się na zwiększeniu dostępności mieszkańców do aktywności fizycznej w trzech głównych sferach: infrastruktury (w tym obiektów sportowych i stref rekreacyjnych), oferty zajęć sportowo-rekreacyjnych (w obiektach sportowych i innych instytucjach miejskich) oraz informacji (na temat infrastruktury i oferty sportowo-rekreacyjnej). Istotnym elementem działań ujętych w celu 3 stała się kwestia podnoszenia świadomości mieszkańców na temat korzyści z aktywności fizycznej oraz zdrowego trybu życia.

MONITORING

Od czerwca 2020 roku do maja 2021 roku trwały prace nad przygotowaniem założeń monitoringu programu oraz wypracowaniem wskaźników dla celów szczegółowych oraz działań. W wyniku analiz w Biurze Sportu i Rekreacji realizowanych z udziałem ekspertów Fundacji Skwer Sportów Miejskich, dotyczących danych dostępnych i możliwych do pozyskania, przyjęto, że wskaźniki rezultatu dla celów szczegółowych zostaną przyjęte w oparciu o badania barometru warszawskiego mówiące o poziomie oceny oferty aktywności fizycznej m.st. Warszawy przez mieszkańców oraz w przypadku celu 1 dodany zostanie indeks dostępności miejsc aktywności fizycznej na bazie danych Miejskiej Pracowni Planowania Przestrzennego i Strategii Rozwoju i danych z zasobów Biura Sportu i Rekreacji, natomiast do działań zostaną przypisane wskaźniki produktu i wskaźniki rezultatu ukazujące poziom dostępności oferty sportowo-rekreacyjnej dla mieszkańców. W okresie marzec-lipiec 2021 dokonano określenia wartości bazowych i docelowych wskaźników na podstawie następujących danych: dla wskaźników rezultatu na bazie barometru warszawskiego na podstawie badania barometru warszawskiego zrealizowanego w czerwcu 2021, dla wskaźników produktu i rezultatu dla działań na bazie analizy listy projektów do programu (stan na dzień 23.07.2021) oraz danych z zasobów Biura Sportu i Rekreacji, urzędów dzielnic m.st. Warszawy i jednostek organizacyjnych m.st. Warszawy. W przypadku wskaźnika rezultatu dla celu 1 (indeks dostępności miejsc aktywności fizycznej) wykorzystane zostały analizy Miejskiej Pracowni Planowania Przestrzennego i Strategii Rozwoju (stan na dzień 16.04.2021).

SYSTEM REALIZACJI

Identyfikacja realizatorów poszczególnych projektów w programie została dokonana przez biura Urzędu m.st. Warszawy, urzędy dzielnic m.st. Warszawy oraz jednostki organizacyjne m.st. Warszawy współpracujące w programie. Ryzyka realizacji programu opracowano w Biurze Sportu i Rekreacji przy współpracy ekspertów z Fundacji Skwer Sportów Miejskich. Finansowanie projektów w programie oszacowano na podstawie listy projektów zgłoszonych do programu, a także planów i prognoz budżetowych na lata 2022-2024. Ostatecznej weryfikacji wskaźników, ryzyk, listy projektów do programu oraz wysokości finansowania dokonano w okresie czerwiec 2021 – lipiec 2021. W programie przyjęto rozwiązanie dotyczące listy projektów do programu, która będzie przygotowywana w każdym roku trwania programu.

PROJEKT PROGRAMU SPORTOWO BLISKO DOMU DO 2025 ROKU

Wyniki poszczególnych etapów prac złożyły się na drugi projekt Programu sportowo blisko domu do 2025 roku, który został przygotowany w sierpniu 2021. W dalszej kolejności planowane są: przyjęcie projektu programu przez Radę Programu i Kolegium Prezydenta m.st. Warszawy oraz procedowanie Zarządzenia Prezydenta przyjmującego program (wrzesień 2021).

Lp.	Dzielnica	Obszary MSI	Opis obszaru
1	Wawer	Aleksandrów	Ulicą Przelęczą od granicy miasta na południe do ulicy Napoleona Bonaparte; ulicą Napoleona Bonaparte do ulicy Brucknera; ulica Brucknera do granicy miasta; granicą miasta do ulicy Przelęczą.
2	Wawer	Anin	Od torów kolejowych na wysokości ulicy Płowieckiej. Torami na południe aż do przedłużenia ulicy Czatów; ulicą Czatów, ulicą Hafciarską, dalej ulicą Zorzy do granicy z dzielnicą Wesola; granicą z dzielnicą Wesola do ulicy Czecha; ulicą Czecha do ulicy Płowieckiej.
3	Mokotów	Augustówka	Oś planowanej Trasy Siekierkowskiej – Wolicka (do wysokości ogródków działkowych) – wzdłuż zachodniego brzegu Jeziora Czerniakowskiego – Jeziorka – Okrężna – Rymanowska – Augustówka, Zawodzie, rzeka Wilanówka, nurt Wisły/ w kierunku północnym do wysokości kanału Nowa Ulga na Pradze (wzdłuż granicy gminy)*.
4	Bemowo	Bemowo-Lotnisko	Od skrzyżowania Powstańców Śląskich i Piastów Śląskich na południe wschodnią granicą osiedla do ul. Dywizjonu 303, ul. Dywizjonu 303 za ul. Powstańców Śląskich na północ do ul. Radiowej; ul. Radiową wzdłuż granicy z obszarem Boernerowo do ul. Piastów Śląskich i dalej Piastów Śląskich do ul. Powstańców Śląskich.
5	Białołęka	Białołęka Dworska	Teren ograniczony: od zachodu torami kolejowymi, od południa projektowaną Trasą Mostu Północnego, od wschodu ul. Ornecką, od północy granicą miasta, ul. Insurekcji, granicą między lasem a linią zabudowy wzdłuż osiedla Polnych Kwiatów.
6	Wilanów	Błonia Wilanowskie	Wzdłuż granicy dzielnic Ursynów/Wilanów na wysokości granicy obszaru Wilanów Powsin do granicy Dzielnic Mokotów/ Wilanów, granicą dzielnic do skrzyżowania Al. Wilanowskiej i ul. Sobieskiego, wzdłuż Al. Wilanowskiej, ul. Przyczółkową do ul. Drewny, ul. Drewny do granicy obszaru Wilanów Powsin, dalej granicą obszarów.
7	Bemowo	Boernerowo	Od ul. Radiowej w okolicach skrzyżowania z ul. Tadeusza Kutrzeby łukiem od północy, dalej na południowy wschód do ul. Dostępnej, wzdłuż ul. Dostępnej do ul. Radiowej, ulicą Radiową do okolic skrzyżowania z ul. T. Kutrzeby.
8	Targówek	Bródno	Od Ronda „Żaba” po zachodniej granicy dzielnicy wzdłuż linii kolejowej Warszawa-Legionowo -północna krawędź Trasy Toruńskiej do ul. Krasnobrodzkiej – ul. Krasnobrodzka do ul. Chodeckiej – ul. Chodecka do ul. Kondratowicza – ul. Kondratowicza do ul. św. Wincentego – św. Wincentego do ul. Budowlanej i dalej wzdłuż muru Cmentarza Bródnowskiego do ul. Odrowąża – ul. Odrowąża wzdłuż granicy ogródków działkowych do Ronda „Żaba”
9	Targówek	Bródno-Podgrodzie	Północna krawędź Trasy Toruńskiej od ul. Krasnobrodzkiej na wschód – wschodnia granica dzielnicy (z gminami Marki i Żąbki) do ul. Radzywińskiej – ul. Radzywińską do ul. Bystrej -ul. Bystra do ul. Kondratowicza – ul. Kondratowicza do ul. Chodeckiej – ul. Chodecka do ul. Krasnobrodzkiej – ul. Krasnobrodzka na zachód do Trasy Toruńskiej
10	Białołęka	Brzeziny	Teren ograniczony: od zachodu ul. Białołęcką, ul. Włodkowica, ul. Szlachecką, ul. Płochocińską, od południa Trasą Toruńską od wschodu ul. Ostródzką, od północy ul. Zdziarską i ul. Przy Kanale
11	Bielany	Chomiczówka	Wólczyńska, Reymonta, Powstańców Śląskich, Księżycowa, Kalinowej Łąki, Kwitnąca, Wólczyńska, Teren ograniczony: od południa ul. Chlubną, ul. Czajki i ul. Skierdowską, ul. Łąkową, ul. Mehoffera, ul.
12	Białołęka	Choszczówka	Polnych Kwiatów oraz granicą między lasem a linią zabudowy wzdłuż osiedla Polnych Kwiatów, od wschodu ul. Insurekcji, od północy granicą miasta, od zachodu ul. Modlińską
13	Bemowo	Chrzanów	Od zachodniej granicy Warszawy ulicą Górczewską do ul. Lazurowej; ul. Lazurową do ul. Szeligowskiej i ul. Szeligowską do ul. Połczyńskiej; dalej przedłużeniem ul. Szeligowskiej do granicy z dzielnicą Włochy; granicą z dzielnicą Włochy do granicy z dzielnicą Ursus. Granicą dzielnicy Ursus do zachodniej granicy miasta; granicą miasta na północ do ul. Górczewskiej.
14	Ursus	Czechowice	Obszar określony jest linią graniczną przebiegającą przez: granicę dzielnicy Ursus z gminą Michałowice, granicę dzielnicy Ursus z gminą Piastów, trasę kolejową Warszawa Centralna-Skierniewice, ulicę Cierlicką, ulicę Kościuszki, ulicę Sosnowskiego.
15	Mokotów	Czerniaków	Południowe ogrodzenie wodociągów (granica dzielnic Śródmieście/Mokotów) – Czerniakowska – Witosa – Idzikowskiego – Gołkowska – zachodni brzeg Jeziorka Czerniakowskiego – wschodni odcinek granicy rejonu będzie wynikać z przygotowywanego planu szczegółowego dla tego obszaru*
16	Wola	Czyste	Al. Solidarności – Wolska – linia kolejowa ze stacją Warszawa-Kasprzaka i Warszawa-Wola począwszy od przecięcia z Wolską do wysokości Ronda Zesłańców Syberyjskich – linia kolejowa ze stacjami Warszawa Zachodnia i Warszawa Główna począwszy od Ronda Zesłańców Syberyjskich do wysokości Pl. Zawiszy (wzdłuż granicy dzielnic Wola/Ochota) – Towarowa.
17	Ursynów	Dąbrówka	ul. Puławska (od południowej granicy gminy do ul. Karczkowskiej) – ul. Karczkowska – ul. Sarabandy – zachodnia granica terenu szkoły podstawowej i jej przedłużenie do ul. Klarncistów – ul. Klarncistów – ul. Kobzy – ul. Farbiarska – ul. Baletowa – ul. Puławska – linia stanowiąca przedłużenie ul. Kobzy w kierunku wschodnim – granica Rezerwatu Las Kabacki (do ul. Jagielskiej) – ul. Jagielska – granica Rezerwatu Las Kabacki (do granicy gminy) – granica gminy (do ul. Puławskiej).
18	Białołęka	Dąbrówka Szlachecka	Teren ograniczony: od południa ul. Mehoffera, od wschodu ul. Łąkową, ul. Czajki i ul. Skierdowską, od zachodu ul. Modlińską, od północy ul. Chlubną
19	Targówek	Elsnerów	Wschodnia granica dzielnicy od ul. Łodygowej do bocznic kolejowej na granicy z gminą. Żąbki -bocznicą kolejowa do Kanału Królewskiego w rejonie ul. Bardowskiego – wzdłuż Kanału Królewskiego do linii kolejowej Warszawa – Tłuszcz – linia kolejowa j. w. do ul. Łodygowej
20	Wawer	Falenica	Od granicy z dzielnicą Wilanów na wysokości ulicy Bystawskiej do granicy miasta; granicą miasta do ulicy Brucknera; ulicą Brucknera do ulicy Napoleona Bonaparte; ulicą Napoleona Bonaparte do ulicy Technicznej; ulicą Techniczną do ulicy Lokalnej; ulicą Lokalną do ulicy Sarny; ulicą Sarny do ulicy Arniki; ulicą Arniki do torów; torami na południe do Małowiejskiej; ulicą Małowiejską do Tawułkowej; Tawułkową do Bystawskiej; ulicą Bystawską do granicy z dzielnicą Wilanów.

21	Ochota	Filtry	Odcinek wzdłuż Al. Jerozolimskich między ul. Chałubińskiego a Pl. Zawiszy wzdłuż granicy dzielnic Ochota i Wola – Raszyńska – Żwirki i Wigury do ul. Batorego (wzdłuż granicy dzielnic Śródmieście/Ochota) - Batorego (wzdłuż granicy dzielnic Ochota/Mokotów) -Al. Niepodległości, Chałubińskiego do wysokości Dworca WKD Warszawa-Śródmieście (wzdłuż granicy dzielnic Śródmieście/Ochota). Od ul. Powstańców Śląskich granicą z dzielnicą Bielany, dalej wzdłuż granicy z dzielnicą Żoliborz; Wzdłuż granicy z dzielnicą Wola do ul. Księcia Bolesława; dalej na zachód do granicy osiedla i granicą wschodnią osiedla mieszkaniowego do skrzyżowania ulic Powstańców Śląskich i Piastów Śląskich, ulicą Powstańców Śląskich do granicy z Dzielnicą Bielany.
22	Bemowo	Fort Bema	Zachodnia granica Warszawy do ulicy Radiowej: ulicą Radiową do wysokości ul. Zachodzącego Słońca i na południe do ul. Dywizjonu 303: ul. Dywizjonu 303 do ulicy Lazurowej: ul. Lazurową do ul. Kocjana: ul. Kocjana do zachodniej granicy Warszawy.
23	Bemowo	Fort Radiowo	Ostrobramska – planowana Al. Tysiąclecia – nurt Wisły w kierunku południowym do wysokości kanału Nowa Ulga (granica dzielnic Praga-Południe/Mokotów) – kanał Nowa Ulga (wzdłuż granicy gminy) – Ostrobramska.
24	Praga-Południ	Goćław	Linia kolejowa pomiędzy ul. Makowską a południowo-zachodnia, granicy Rezerwatu Olszynka Grochowska do wysokości ul. Chłopickiego – Chłopickiego – Zamieniecka – Ostrobramska – Marsa (wzdłuż granicy gminy).
25	Praga-Południ	Goćławek	Obszar określony jest linią graniczną przebiegającą przez: ulicę Gierdziejewskiego, granicę dzielnicy Ursus z gminą Ożarów Mazowiecki, granicę dzielnicy Ursus z gminą Piastów, ulicę Warszawską
26	Ursus	Gołąbki	Od zachodniej granicy Warszawy na wysokości ulicy Górczewskiej do linii kolejowej, na wschód wzdłuż linii kolejowej do ul. Lazurowej, ulicą Lazurową do ul. Dywizjonu 303; ul. Dywizjonu 303 do Radiowej i dalej na wschód do granicy dzielnicy Wola, granicą dzielnicy Wola na południe do ulicy Górczewskiej; ul. Górczewską do granicy Warszawy.
27	Bemowo	Górcze	ul. Płasy (od linii kolejowej PKP) – ul. Poloneza – przedłużenie ul. Poloneza do ul. Galopu – granica terenu PTWK – ul. Puławska – bocznicą kolejową Metra Warszawskiego (do ul. Czempieńskiej) – linia kolejowa PKP (do ul. Płasy).
28	Ursynów	Grabów	Linia kolejowa ze stacją Warszawa-Olszynka Grochowska wzdłuż ul. Makowskiej (od ul. Chłopickiego do przedłużenia ul. Chodakowskiej) – Chodakowska – Stanisławowska -Terespolska -Stanisława Augusta – wzdłuż wschodniej granicy parku Skaryszewskiego – Al. Waszyngtona -planowana Al. Tysiąclecia - Ostrobramska – Zamieniecka – Chłopickiego.
29	Praga-Południ	Grochów	Teren ograniczony: od południa Trasą Toruńską, od zachodu ul. Ostródzką, do północy ul. Zdziarską, od wschodu granicą miasta
30	Białoleka	Grodzisk	– od wschodu – wzdłuż granicy miasta, od południa – wzdłuż osi ulic Prusa i 1. Praskiego Pułku, następnie wzdłuż drogi leśnej prowadzącej do ulicy Wawerskiej,
31	Wesoła	Groszówka	– od zachodu – wzdłuż osi ulic Wawerskiej, Liściastej, Prusa i Matejki, następnie wzdłuż ściany lasu będącej jednocześnie linią zabudowy, aż do ul. Niemcewicza, – od północy – wzdłuż północnej strony ul. Niemcewicza
32	Bemowo	Groty	Ulicą Lazurową od ul. Kocjana na południe do linii kolejowej, na zachód linią kolejową do granicy miasta; granicą miasta do ul. Kocjana i dalej ulicą Kocjana do ulicy Lazurowej.
33	Białoleka	Henryków	Teren ograniczony: od południa projektowaną Trasą Mostu Północnego, od wschodu torami kolejowymi, od północy ul. Mehoffera, od zachodu ul. Modlińską
34	Bielany	Huta	Wólczyńska, gr. Placówki, Wóycickiego, Anny Jagiellonki, Improwizacji, Encyklopedyczna, Nocznikowskiego, Rokokowa
35	Bemowo	Jelonki Południowe	Od ulicy Lazurowej ulicą Człuchowską na wschód do granicy z Dzielnicą Wola, wzdłuż granicy z Dzielnicą Wola na południe do granicy z Dzielnicą Włochy, wzdłuż granicy z Dzielnicą Włochy do przedłużenia ulicy Szeligowskiej, wzdłuż przedłużenia ulicy Szeligowskiej do ulicy Połczyńskiej, od ulicy Połczyńskiej ulicą Szeligowską do rozwidlenia z ulicą Lazurową, ulicą Lazurową do ulicy Człuchowskiej
36	Bemowo	Jelonki Północne	Od ul. Człuchowskiej ulicą Lazurową do ul. Górczewskiej, od ul. Lazurowej ulicą Górczewską do granicy z Dzielnicą Wola, wzdłuż granicy z Dzielnicą Wola w kierunku południowym do ul. Człuchowskiej, ul. Człuchowską do ul. Lazurowej.
37	Ursynów	Jeziorki Południowe	ul. Baletową – ul. Farbiarska – ul. Kobzy – ul. Klarneckistów – zachodnia granica terenu szkoły – ul. Sarabandy do ul. Karczunkowskiej – ul. Karczunkowska do ul. Puławskiej – ul. Puławska do południowej granicy gminy – po granicy gminy do ul. Baletowej.
38	Ursynów	Jeziorki Północne	wzdłuż bocznic kolejowej Metra Warszawskiego (od ul. Czempieńskiej do przedłużenia ul. Farbiarskiej) – ul. Farbiarska – ul. Baletową – po granicy gminy do ul. Czempieńskiej. po północnej granicy Rezerwatu Las Kabacki (od granicy gminy) – wzdłuż zachodniej granicy terenów stacji techniczno-postojowej metra oraz po jej północnej stronie do wysokości ulicy Ustronie, ulicą Ustronie i jej przedłużeniem na północ do ulicy Wełnianej, ulicą Wełnianą do skrzyżowania ul.
39	Ursynów	Kabaty	Stryjeńskich z ul. Wąwozową – ul. Stryjeńskich – ul. Przy Bażantarni – na południe projektowanym odcinkiem Al. Komisji Edukacji Narodowej – przedłużenie ul. Jeżewskiego do Al. Komisji Edukacji Narodowej – ul. Jeżewskiego i jej przedłużenie do granicy gminy – po granicy gminy.
40	Praga-Południ	Kamionek	Linia kolejowa ze stacją Warszawa-Wschodnia począwszy od ul. Chodakowskiej do Mostu Średnicowego (granica dzielnic Praga-Północ/Praga-Południe) – nurt Wisły w kierunku południowym do Mostu Poniatowskiego (granica gminy Śródmieście/Praga-Południe) – Poniatowskiego -Al. Waszyngtona-wschodnia granica parku Skaryszewskiego-Stanisława Augusta-Terespolska – Stanisławowska – Chodakowska do granicy dzielnic Praga-Północ/Praga-Południe.
41	Rembertów	Kawęczyn-Wygoda	Ul. Żołnierska od granicy m. st. Warszawy do ul. Marsa, od ulicy Marsa przedłużenie ul. Żołnierskiej do granic dzielnic Rembertów/Wawer, wzdłuż granicy dzielnic Rembertów/Wawer do granicy dzielnic Rembertów/Praga Południe, wzdłuż granicy Rembertów/Praga Południe, następnie Rembertów/Targówek w kierunku północnym do granic m. st. Warszawy, następnie wzdłuż granicy do ul.
42	Wilanów	Kępa Zawadowska	Od granicy na Wiśle z Dzielnicą Wawer nowoprojektowaną trasą Mostu Południowego do rzeki Wilanówki, wzdłuż rzeki Wilanówki do granicy miasta, granicą miasta do granicy Dzielnicy Wawer.

43	Białołęka	Kobiałka	Teren ograniczony: od północy i wschodu granicą miasta, od południa ul. Zdziarską i ul. Przy Kanale, od zachodu ul. Płochocińską
44	Wola	Koło	Granica dzielnic Żoliborz/Wola od ul. Powązkowskiej – zachodnia granica Lasku na Kole, linia kolejowa przecinająca ul. Obózową (granica gminy) -Górczewska- linia kolejowa do ul. Powązkowskiej. Poprzez park Arkadia (odcinek między koroną Skarpy Warszawskiej a ul. Woronicza) -Woronicza – Wołoska – Al. Wilanowska do wysokości ul. Dominikańskiej – korona Skarpy Warszawskiej w kierunku pomocnym (zgodnie z linią Skarpy wytyczona, w pkt. 14 Stegny tj. wzdłuż ul. Bocheńskiej i Potoki od zachodniej strony i ul. Ikara od strony wschodniej, przekraczając ul. Idzikowskiego do parku Arkadia powyżej Pałacu Królikarnia).
45	Mokotów	Ksawerów	Od granicy na Wiśle z dzielnicą Mokotów, wzdłuż granicy z dzielnicą Praga Południe do ulicy Płowieckiej. Ulicą Płowiecką do Kanału Nowa Ulga. Wzdłuż Kanału Nowa Ulga do ulicy Zastowskiej; ulicą Zastowską do ul. Spadowej, ulicą Spadową do Rowu Zerzeńskiego, Rowem Zerzeńskim wzdłuż zachodniej granicy Jeziora Żabie do Kanału Nowe Ujście; Kanałem Nowe Ujście do granicy na Wiśle z dzielnicą Mokotów i granicą z dzielnicą Praga Południe.
46	Wawer	Las	Podleśna, Marymoncka, Wybrzeże Gdyńskie
47	Bielany	Las Bielański	Na zachodzie granica Warszawy, od północy granicą z dzielnicą Bielany do ul. Powstańców Śląskich: ul. Powstańców Śląskich do ul. Piastów Śląskich, ul. Piastów Śląskich i dalej okrążając łukiem od północy i zachodu obszar Boernerowo do ul. Radiowej; ulicą Radiową do granicy miasta.
48	Bemowo	Lotnisko	Al. Armii Krajowej, Marymoncka, Podleśna, Klaudyny.
49	Bielany	Marymont-Kaskada	Armii Krajowej od Mostu Grota-Roewckiego (granica gminy) – Słowackiego – Potocka – Drohicka – Małogoska – Dygasińskiego – Bohomolca – Promyka – Gwiazdzysta – odcinek między skrzyżowaniem ul. Gwiazdzystej i Promyka a nurtem Wisły od strony północnego ogrodzenia ośrodków sportowych – nurt Wisły w kierunku północnym do Mostu Grota-Roewckiego (granica dzielnic Praga-Pomoc/Żoliborz).
50	Żoliborz	Marymont-Potok	Al. Armii Krajowej, Klaudyny, Podleśna, rzeka Wisła.
51	Bielany	Marymont-Ruda	Od ulicy Płowieckiej wzdłuż granicy z dzielnicą Praga Południe do granicy z dzielnicą Rembertów; do granicy z dzielnicą Wesoła i granicą z dzielnicą Wesoła do ulicy Czecha; ulicą Czecha, dalej Płowiecką do granicy z dzielnicą Praga Południe.
52	Wawer	Marysin Wawerski	Kanał Zagożdziański na wysokości skrzyżowania ulicy Zasadowej z ulicą Draceny. Kanałem Zagożdziańskim na południe do ulicy Bysławskiej. Na wschód Bysławską do ulicy Tawułkowej, ulica Tawułkową do ulicy Małowiejskiej. Małowiejską do torów kolejowych i torami na północ do ulicy Arniki. Arniki do ulicy Sarny; ulicą Sarny do ulicy Lokalnej, Lokalną do Technicznej. Techniczną do ulicy Napoleona Bonaparte, ulicą Napoleona Bonaparte do ulicy Przełęczy; ulicą Przełęczy do ulicy Szytgarów; ulicą Szytgarów do przedłużenia ulicy Młodzieży, ulicą Młodzieży do ulicy Derwida, ulicą Derwida do ulicy Aleksandrowskiej, ulicą Aleksandrowską do ulicy Żeglarskiej. Żeglarską do ulicy Rusałki, ul. Rusałki do ulicy Mozaikowej, ul. Mozaikową do ulicy Lewkonii, ul. Lewkonii do ulicy Draceny, ulicą Draceny do skrzyżowania z ulicą Zasadową i dalej na zachód do kanału Zagożdziańskiego.
53	Wawer	Miedzeszyn	Kanałem Zagożdziańskim na wysokości ulicy Mirtowej (południowy jej kraniec) do wysokości ulicy Juhasów; ulicą Juhasów do ulicy Mrówczej; ulicą Mrówczą na południe do ulicy Zagajnikowej; ulicą Zagajnikową do ulicy Patriotów (zachodnia strona torów kolejowych); ulicą Patriotów na północ do ulicy Wolęcińskiej i ulicą Wolęcińską na wschód do ulicy Janosika; ulicą Janosika i jej przedłużeniem do ulicy Cementowej. Ulicą Cementową na północ do granicy z dzielnicą Wesoła i tą granicą na północ do ulicy Zorzy; ulicą Zorzy do Hafciarskiej; ulicą Hafciarską do ulicy Czatów; ulicą Czatów i jej przedłużeniem do torowiska kolejowego. Linią kolejową na północ. Na zachód granicą lasu na południe od ulicy Piechurów i Mirtowej; dalej do kanału Zagożdziańskiego.
54	Wawer	Międzyzlesie	Kanałem Zagożdziańskim na wysokości ulicy Mirtowej (południowy jej kraniec) do wysokości ulicy Juhasów; ulicą Juhasów do ulicy Mrówczej; ulicą Mrówczą na południe do ulicy Zagajnikowej; ulicą Zagajnikową do ulicy Patriotów (zachodnia strona torów kolejowych); ulicą Patriotów na północ do ulicy Wolęcińskiej i ulicą Wolęcińską na wschód do ulicy Janosika; ulicą Janosika i jej przedłużeniem do ulicy Cementowej. Ulicą Cementową na północ do granicy z dzielnicą Wesoła i tą granicą na północ do ulicy Zorzy; ulicą Zorzy do Hafciarskiej; ulicą Hafciarską do ulicy Czatów; ulicą Czatów i jej przedłużeniem do torowiska kolejowego. Linią kolejową na północ. Na zachód granicą lasu na południe od ulicy Piechurów i Mirtowej; dalej do kanału Zagożdziańskiego.
55	Wola	Mirów	Al. Solidarności – Towarowa – odcinek Al. Jerozolimskich pomiędzy Pl. Zawiszy a Al. Jana Pawła II (granica dzielnic Wola/Ochota) – Al. Jana Pawła II (wzdłuż granicy dzielnic Śródmieście/Wola)
56	Bielany	Młociny	Dziwożony, Estrady, Dziewanowska, Improwizacji, Encyklopedyczna, Pstrowskiego, rzeka Wisła
57	Wola	Młynów	Granice cmentarzy – południowe ogrodzenie Cmentarza Żydowskiego, południowe i wschodnie ogrodzenie Muzułmańskiego Cmentarza Kaukaskiego, wschodnie, południowe i zachodnie ogrodzenie Cmentarza Ewangelicko-Augsburskiego, zachodnie ogrodzenie Muzułmańskiego Cmentarza Kaukaskiego, Cmentarza Żydowskiego i Cmentarza Powązkowskiego – linia kolejowa ze stacją Warszawa-Koło – Wolska – Al. Solidarności – Okopowa.
58	Śródmieście	Muranów	Linia kolejowa ze stacją Warszawa-Gdańska (wzdłuż granicy dzielnic Żoliborz/Śródmieście) – Al. Jana Pawła II (wzdłuż granicy dzielnic Śródmieście/Wola) – Al. Solidarności – Miodowa – Bonifraterska.
59	Wawer	Nadwiśle	Od granicy na Wiśle z dzielnicą Wilanów na przedłużeniu z ulicą Skalnicową, ulicą Skalnicową do cieku wodnego, ciekim wodnym na północ do ulicy Chodzieskiej, ulicą Chodzieską do Traktu Lubelskiego i Traktem Lubelskim na południe; dalej za skrzyżowaniem z ul. Borków na wschód do Kanału Zagożdziańskiego. Na południe do ulicy Bysławskiej; ulicą Bysławską i jej przedłużeniem do granicy na Wiśle z dzielnicą Wilanów. Dalej granicą na Wiśle do przedłużenia Skalnicowej. przedłużenie ul. Płaskowickiej (od wschodniej granicy gminy do skrzyżowania z ul. Rosoła) – ul. Płaskowickiej – projektowany odcinek ul. Płaskowickiej od ul. Pileckiego do ul. Rolnej) – ul. Rolna – przez przejazd kolejowy na połączeniu ulic Żoty-Rolna do granicy Rezerwatu Las Kabacki – po północnej granicy Rezerwatu Las Kabacki – wzdłuż zachodniej granicy terenów stacji techniczno-postojowej metra oraz po jej północnej stronie do wysokości ulicy ustronie, ulicą Ustronie i jej przedłużeniem na północ do ulicy Wełnianej, ulicą Wełnianą do skrzyżowania ul. Stryjeńskich z ul. Wąwozową- ul. Stryjeńskich – ul. Przy Bażantarni – na południe projektowanym odcinkiem Al. Komisji Edukacji Narodowej -przedłużenie ul. Jeżewskiego do Al. Komisji Edukacji Narodowej – ul. Jeżewskiego i jej przedłużenie do granicy gminy – po granicy gminy.
60	Ursynów	Natolin	Obszar określony jest linią graniczną przebiegającą przez: trasę kolejową Warszawa Centralna-Skierniewice, ulicę Gierdziejewskiego, ulicę Warszawską, granicę dzielnicy Ursus z gminą Piastów.
61	Ursus	Niedźwiadek	Linia kolejowa wzdłuż ul. Starzyńskiego ze stacją Warszawa ZOO do Mostu Gdańskiego – nurt Wisły w kierunku południowym do wysokości Mostu Śląsko-Dąbrowskiego (granica dzielnic Śródmieście/Praga-Północ) – Al. Solidarności – linia kolejowa wzdłuż Al. Solidarności – linia kolejowa wzdłuż ul. Plantowej do wysokości ul. Odrowąża (granica gminy).
62	Praga-Północ	Nowa Praga	

63	Śródmieście	Nowe Miasto	<p>Linia kolejowa biegnąca wzdłuż ul. Słomińskiego (granica między dzielnicami Żoliborz/Śródmieście) – Bonifraterska – Długa – Mostowa – Boleść – nurt Wisły w kierunku północnym do wysokości Mostu Gdańskiego (wzdłuż granicy dzielnic Śródmieście/Praga-Północ).</p> <p>Ogród Włochy, Nowe Włochy, Folwark Karolin, Kolonia Wiktoryn, grunty wsi Szamoty i grunty osady Czechowice – Miasto- Ogród Włochy – obejmuje obszar: na wschód od ul. Obywatelskiej do linii kolejowej Warszawa – Żyrardów, granicę północną stanowi linia kolejowa Warszawa – Łowicz (granica z dzielnicą Bemowo), granicę południową stanowi linia kolejowa ze stacją Warszawa Ursus Płn., przebiegająca po granicy z dzielnicą Ursus.</p> <p>– Nowe Włochy – obejmuje obszar: – część terenów pochodzących z planu parcelacyjnego Miasto- gród Włochy w granicach opisanych powyżej. Nazwą tą posługują się mieszkańcy zamieszkujący na tym terenie.</p> <p>– Folwark Karolin – obejmuje obszar na wschód od zbiegu granic dzielnic Ursus i Bemowo do ul. Obywatelskiej.</p> <p>– Kolonia Wiktoryn – obejmuje obszar na wschód od ul. Dźwigowej do ul. Potrzebnej. Granicę obszaru od strony południowej stanowi ulica Redaktorska, a od strony północnej linie kolejowe przebiegające po granicy z dzielnicą Wola.</p>
64	Włochy	Nowe Włochy	<p>– Grunty wsi Macierzysz i wsi Odolany – obejmują obszar : na północ od ul. Noteckiej do linii. kolejowej Warszawa – Łowicz (granica z dzielnicą Bemowo) i na wschód do ul. Dźwigowej.</p> <p>– Grunty wsi Szamoty i Grunty osady Czechowice -obejmują obszar : na południe od ul. Przepiórki do ul. Świerszcza.</p> <p>– Nowe Włochy – przebiega od zbiegu granic Dzielnic Ursus i Bemowo w kierunku północno – wschodnim, południową stroną linii kolejowej (wzdłuż granicy z dzielnicą Bemowo) do ul. Dźwigowej – południowa strona linii kolejowej (wzdłuż granicy z dzielnicą Wola) do ul. Potrzebnej – zachodnia strona toru kolejowego w rejonie parowozowni „Odolany” – w kierunku południowo – zachodnim wzdłuż linii kolejowej Warszawa. – Żyrardów, ze stacją kol. Warszawa – Włochy do granicy z Dzielnicą Ursus – w kierunku północno – zachodnim wzdłuż linii kolejowej. ze stacją Warszawa Ursus Północny, równoległe</p> <p>Teren ograniczony: od południa ul. Mehoffera, od wschodu ul. Modlińską, od północy granicą miasta i od zachodu rzeką Wisłą</p>
65	Białoteka	Nowodwory	
66	Wola	Nowolipki	Okopowa – Al. Solidarności – Al. Jana Pawła II do Ronda Babka (wzdłuż granicy dzielnic
67	Rembertów	Nowy Rembertów	Od przecięcia ul. Żołnierskiej z linią kolejową, wzdłuż linii kolejowej do granic m. st. Warszawy, wzdłuż granicy miasta, wzdłuż granicy dzielnic Rembertów/Wawer do przedłużenia ul. Żołnierskiej, wzdłuż ul. Żołnierskiej do torów kolejowych
68	Wola	Odolany	Wolska – linie kolejowe (wzdłuż granicy gminy) do granicy dzielnic Wola/Ochota – linie kolejowe wzdłuż granicy Wola/Ochota do wysokości Ronda Zesłańców Syberyjskich ze stacją, Warszawa-Reduta Ordon – linia kolejowa ze stacją Warszawa-Wola i Warszawa-Kasprzaka do przecięcia z ul. Wolską. Przebiega: ulicą Łopuszańską w kierunku wschodnim od ul. Marcina Flisa – na północ do ul. Bakalarskiej równoległe do Al. Krakowskiej – ul. Bakalarską do Al. Krakowskiej – Al. Krakowską w kierunku południowym – na wschód po północnej stronie Instytutu Lotnictwa – na północ równoległe po stronie wschodniej ul. Sekundowej przez ul. 17 Stycznia – ul. Radarowa przez ul. Fr. Hynka do ul. Lechickiej – ul. Lechicka – ul. Sulmierzycka – ul. Leżajska – przedłużenie ul. Leżajskiej w kierunku wschodnim przez ul. Żwirki i Wigury i ul. Hżecką do linii kolejowej Warszawa – Radom – od linii kolejowej w kierunku południowym ulicą Hżecką przez ul. Sasanki – w przedłużeniu ul. Hżeckiej przez ul. 17 Stycznia – ul. Bogucicka – w kierunku południowym na wschód od ul. J. G. Bennetta – w kierunku zachodnim na południe od portu lotniczego im. Fryderyka Chopina – w kierunku południowo -zachodnim następnie północnym przez tereny lotniska Okęcie – na zachód do Al. Krakowskiej po południowej stronie ul. Ruchliwej – przecinając Al. Krakowską przebiega w kierunku zachodnim w przedłużeniu ul. Cechowej – ul. Działkowa w kierunku północnym do ul. Krakowiaków – ul. Krakowiaków w kierunku wschodnim do przedłużenia z ulicą Marcina Flisa – po przedłużeniu ul. Marcina Flisa w kierunku północnym – ul. Północno-wschodnia granica rezerwatu Olszynka Grochowska, linia kolejowa wzdłuż ul. Zabranieckiej do wysokości ul. Podskarbińskiej (granica gminy) – linia kolejowa ze stacją Warszawa-Olszynka Grochowska wzdłuż ul. Makowskiej i południowo-zachodniej granicy rezerwatu Olszynka Grochowska do ul. Torowej. Przebiega: w kierunku wschodnim na południe od stacji kolejowej Warszawa Salomea od ul. Badyłarskiej przez ul. Jutrzenki do ul. Działkowej – ul. Działkową w kierunku południowym – ul. Foliałowa do granicy miasta – granica miasta, w kierunku północno -zachodnim granicząc z gminą Raszyn, – ul. Rebusowa w kierunku północno – zachodnim granicząc z Gminą Michałowice, do ul. Badyłarskiej – ul. Badyłarska w kierunku północnym, przecinając linię kolejową WKD, na południe od ul. Serwituty.
69	Włochy	Okęcie	Przebiega: w kierunku północnym od ul. Na Skraju, pozostawiając po stronie zachodniej ulicę Zbiorową, przez teren lotniska w rejon Portu Lotniczego im. Fryderyka Chopina – na zachód do ul. J.G. Bennetta -w kierunku południowym na zachód: od dworca Cargo – od linii kolejowej Warszawa – Radom – linia kolejowa w kierunku południowym – ul. Czempieńska wzdłuż granicy z dzielnicą Ursynów na południe do ul. Kinetycznej – w kierunku północno-zachodnim ul. Kinetyczną – w kierunku zachodnim do ul. Na Skraju wzdłuż granicy z gminą Raszyn
70	Praga-Południ	Olszynka Grochowska	Toruńska (wzdłuż granicy gminy) do Mostu Grota-Roweckiego – nurt Wisły w kierunku południowym do Mostu Gdańskiego (granica dzielnic Żoliborz/Praga-Północ) – linia kolejowa wzdłuż ul. Starzyńskiego ze stacją Warszawa-ZOO do wysokości ul. 11 Listopada – linia kolejowa ze stacją Warszawa-Praga biegnąca wzdłuż ul. Odrowąża do stacji Warszawa-Toruńska (granica gminy).
71	Włochy	Opacz Wielka	Broniewskiego, al. Armii Krajowej, gen. Stanisława Maczka, Reymonta
72	Włochy	Paluch	– od południa – wzdłuż osi ul. Okuniewskiej, – od wschodu, północy i zachodu – wzdłuż ogrodzenia osiedla, Wóycickiego od północno-wschodniej granicy terenu Walcowni Metali „Norblin” do ul. Wólczyńskiej, Wólczyńska do ogrodzenia Centrozłomu, dalej wzdłuż ogrodzenia Centrozłomu w kierunku płn.-wsch. Przechodząca wzdłuż ogrodzenia Huty do terenu Walcowni „Norblin”
73	Praga-Północ	Pelcowizna	
74	Bielany	Piaski	
75	Wesoła	Plac Wojska Polskiego	
76	Bielany	Placówka	

77	Wola	Powązki	Linia kolejowa przecinająca ul. Powązkowską (wzdłuż granicy dzielnic Wola/Żoliborz) – zachodnie ogrodzenie Cmentarza Powązkowskiego – zachodnie ogrodzenie Cmentarza Żydowskiego – zachodnie ogrodzenie Muzułmańskiego Cmentarza Kaukaskiego – zachodnie, południowe i wschodnie ogrodzenie Cmentarza Ewangelicko-Augsburskiego – wschodnie i południowe ogrodzenie Muzułmańskiego Cmentarza Kaukaskiego – wschodnie ogrodzenie Cmentarza Żydowskiego – Okopowa -Al. Jana Pawła II (wzdłuż granicy dzielnic Wola/Śródmieście). Al. Solidarności – korona Skarpy Warszawskiej w kierunku południowym począwszy od Al. Solidarności do Dworca Warszawa-Powisłe (zgodnie z linią Skarpy wytyczoną w pkt. 1 Śródmieście Północne, tj. powyżej ul. Sowiej, Furmańskiej, Browarnej, Topiel, Kruczkowskiego) -linia kolejowa od stacji Warszawa-Powisłe do Mostu Średnicowego – nurt Wisły w kierunku północnym do Mostu Śląsko-Dąbrowskiego (wzdłuż granicy Śródmieście/Praga-Północ).
78	Śródmieście	Powisłe	Wzdłuż rzeki Wilanówki od skrzyżowania na wysokości ul. Rosy i Ruczaj do granicy miasta, granicą miasta do granicy z Dzielnicą Ursynów, granicą Dzielnic do ulicy projektowanej wzdłuż ulicy projektowanej do ul. Drewny, ul. Drewny do ul. Przyczółkowej wzdłuż granicy obszaru Wilanów Powsinek. Na północy ul. Vogla do rzeki Wilanówki, wzdłuż rzeki Wilanówki do ul. Ruczaj – na wysokości ul. Rosy, ul. Ruczaj do drogi łączącej ul. Ruczaj ze skrzyżowaniem ul. Drewny z Przyczółkową, ul. Przyczółkową do ul. Vogla.
79	Wilanów	Powsin	wzdłuż bocznic kolejowej Metra Warszawskiego (od przedłużenia ul. Farbiarskiej do przejazdu kolejowego na połączeniu ulic Żołyń-Rolna) – ul. Żołyń (do skraju Rezerwatu Las Kabacki) – w kierunku południowo-zachodnim po granicy Rezerwatu Las Kabacki – po linii stanowiącej przedłużenie ul. Kobzy do ul. Puławskiej – ul. Puławska – ul. Baletowa – ul. Farbiarska i jej przedłużenie do bocznic kolejowej Metra Warszawskiego.
80	Wilanów	Powsinek	Kampinoska, Estrady, Loteryjki, Wólczyńska, Rokokowa, Nocznickiego, Wólczyńska, Kalinowej Łąki Kanałem Zagoździańskim od ulicy Juhasów na południe i dalej na wschód do skrzyżowania ulic Zasadowej i Draceny; ulicą Draceny do ulicy Lewkonii, ulicą Lewkonii do Mozaikowej, ulicą Mozaikową do Rusałki, ulicą Rusałki do ulicy Żeglarskiej. Ulicą Żeglarską do ulicy Aleksandrowskiej, Aleksandrowską do ul. Derwida, ulicą Derwida do ul. Młodzieży i jej przedłużeniem do ul. Sztymarów; ulicą Sztymarów do ulicy Przełęczy; ulicą Przełęczy na północ do granicy z Wesołą. Na zachód granicą z dzielnicą Wesoła do ulicy Cementowej, ulicą Cementową na południe do ulicy Janosika; ulicą Janosika do ulicy Wołęcińskiej, Wołęcińską do Patriotów; ul. Patriotów (zachodnia strona torów kolejowych) do ulicy Zagajnikowej, Zagajnikową do ulicy Mrówczej i Mrówczą do Juhasów; ulicą Juhasów do kanału Zagoździańskiego Banacha – Grójecka – linia kolejowa Warszawa-Radom ze stacją Warszawa-Rakowiec (granica gminy) – Żwirki i Wigury (granica dzielnic Ochota/Mokotów).
81	Ursynów	Pyry	Raków, Szczęśliwice – Raków – przebiega : na wschód od linii kolejowej WKD w przedłużeniu ul. Zagadki – ul. Bakalarską, na zachód od Al. Krakowskiej, w kierunku południowym przez ul. Podborską do ul. Łopuszańską – ul. Łopuszańską – ul. Flisa w kierunku południowym do ul. Krakowiaków – ul. Krakowiaków w kierunku zachodnim ul. Działkowa w kierunku północnym przez ul. Łopuszańską – linia WKD w kierunku północnym równoległe do ul. Równoległej do przedłużenia ul. Zagadki.
82	Bielany	Radiowo	– Szczęśliwice – przebieg : Ul. Włodarzewska w kierunku wschodnim od ul. Budki Szczęśliwickie przez Al. Jerozolimskie – linia kolejowa Warszawa – Radom w kierunku południowo-wschodnim do Al Krakowskiej – Al. Krakowska w kierunku południowym – ul. Bakalarską – przedłużenie ul. Bakalarskiej w kierunku zachodnim do linii kolejowej WKD do przedłużenia ulicy Zagadki – ul. Prymaty – ul. Popularna – w kierunku północno zachodnim przez Al. Jerozolimskie do ul. Włodarzewskiej.
83	Wawer	Radość	Poczynając od ulicy Lucerny na wysokości kanału Nowa Ulga wzdłuż linii wysokiego napięcia do Kanału Zagoździańskiego, Kanałem Zagoździańskim na wysokości ulicy Mirtowej na wschód wzdłuż ulicy Mirtowej i Piechurów do torów kolejowych i torami kolejowymi na północ do ulicy Lucerny; ulicą Lucerny do kanału Nowa Ulga.
84	Ochota	Rakowiec	Armii Krajowej (wzdłuż granicy gminy) – południowe i zachodnie ogrodzenie Komunalnego Cmentarza Wojskowego, północne ogrodzenie fortów Legii, linia kolejowa przecinająca ul. Powązkowską do ul. Popiełuszki (granica dzielnic Żoliborz/Wola) – Al. Jana Pawła II – Popiełuszki-Słowackiego.
85	Włochy	Raków	Gołkowska – Idzikowskiego – Witosą – Sobieskiego – Nałęczowska, Goplańska (wzdłuż granicy gminy) – Okrężna – Jeziorna – wzdłuż zachodniego brzegu Jeziora Czerniakowskiego. Przebiega ulicą Kleszczową w kierunku wschodnim od przedłużenia z ul. Dukatową -ul. Łopuszańską, przez Al. Jerozolimskie – ul. Działkowa w kierunku południowym przez ul. Krakowiaków od ul. Serwituty – w kierunku zachodnim na południe od ul. Serwituty ze stacją kolejową Salomea, przez ul. Jutrzenki i Salomejską – ul. Badyłarska w kierunku północnym przez Al. Jerozolimskie do ul. Kleszczowej.
86	Wawer	Sadul	Al. Waszyngtona-Al. Poniatowskiego- nurt Wisły w kierunku południowym od Mostu Poniatowskiego do wysokości planowanej Al. Tysiąclecia – planowana Al. Tysiąclecia do Al. Waszyngtona. Południowa granica wodociągów- zachodni odcinek granicy rejonu będzie wynikać z przygotowywanego planu szczegółowego dla tego obszaru* – Wolicka – oś planowanej Trasy Siekierkowskiej – nurt Wisły w kierunku pomocnym do południowej granicy wodociągów (wzdłuż granicy dzielnic Mokotów/Praga-Południe).
87	Żoliborz	Sady Żoliborskie	Nowosielecka, Podchorążych, Gagarina, Spacerowa (wzdłuż granicy dzielnic Śródmieście/Mokotów) - korona Skarpy Warszawskiej w kierunku południowym do ul. Dolnej (jak w pkt. 8 Mokotów Górny), poprzez wschodnią granicy Skweru Małkowskich, wschodnią granicy Warszawianki, przecinając ul. Żywnego i Al. Giżyckiego do wysokości Królikarni-Idzikowskiego- Witosą-Czerniakowska.
88	Mokotów	Sadyba	od ul. Prawdziwka wzdłuż południowo-wschodniej granicy Rezerwatu Las Kabacki – po granicy gminy do ul. Prawdziwka.
89	Włochy	Salomea	Obszar określony jest linią graniczną przebiegającą przez: granicę dzielnicy Ursus z dzielnicą Włochy, granicę dzielnicy Ursus z gminą Michałowice, ulicę Sosnkowskiego, ulicę Kościuszki, ulicę Cierlicką, trasę kolejową Warszawa Centralna-Skierniewice
90	Praga-Południ	Saska Kępa	Al. Armii Krajowej, Broniewskiego, Jarzębskiego, Żeromskiego
91	Mokotów	Siekierki	
92	Mokotów	Sielce	
93	Ursynów	Skarpa Powsińska	
94	Ursus	Skorosze	
95	Bielany	Słodowiec	

96	Mokotów	Służew	Al. Wilanowska – Obrzeźna – Bokserska, południowa część Al. Wyścigowej, Dolina Służewiecka (granica gminy).
97	Mokotów	Służewiec	Woronicza-linia kolejowa Warszawa-Radom ze stacją Warszawa-Służewiec, Bokserska (granica gminy) – Obrzeźna -Wołoska. Linia kolejowa od Mostu Średnicowego do stacji Warszawa-Powisłe – korona Skarpy Warszawskiej w kierunku południowym począwszy od Al. Jerozolimskich na wysokości Muzeum Narodowego, przekraczając ul. Książęcą na wysokości kładki, pomiędzy ul. Na Skarpie i Rozbrat, poprzez park na zapleczu Sejmu do ul. Górnośląskiej na wysokości kładki, powyżej ul. Myśliwieckiej do Trasy Łazienkowskiej –Trasa Łazienkowska – Most Berlinga – nurt Wisły w kierunku północnym do Mostu Średnicowego (wzdłuż granicy dzielnic Śródmieście/Praga-Południe).
98	Śródmieście	Solec	– Zgodnie z granicami wykazanymi w załączniku Nr 2 do uchwały Nr 69/XIII/99 Rady Miasta Wesoła z dnia 28 maja 1999 r. w sprawie utworzenia Dzielnicy Stara Miłosna oraz ul. Teodozji, Leśna, Grzybowa, Wawerska posesja nr 1.
99	Wesoła	Stara Miłosna	Linia kolejowa Warszawa-Skierniewice ze stacjami Warszawa Zachodnia i Warszawa Główna wzdłuż Al. Jerozolimskich do wysokości Ronda Zesłańców Syberyjskich – Bitwy Warszawskiej -Banacha – Żwirki i Wigury – Raszyńska – przez Pl. Zawiszy do linii kolejowej Warszawa-Skierniewice.
100	Ochota	Stara Ochota	Linia kolejowa wzdłuż Al. Solidarności (odcinek do Dw. Wileńskiego) – Al. Solidarności do Mostu Śląsko-Dąbrowskiego -nurt Wisły w kierunku południowym do Mostu Średnicowego – linia kolejowa ze stacją Warszawa-Stadion do wysokości ul. Markowskiej (granica dzielnic Praga-Północ/Praga-Południe) – Markowska.
101	Praga-Północ	Stara Praga	Boleść- Mostowa – Długa – Miodowa – Al. Solidarności – Most Śląsko-Dąbrowski – nurt Wisły w kierunku północnym do wysokości ul. Mostowej (wzdłuż granicy dzielnic Śródmieście/Praga-Północ).
102	Śródmieście	Stare Miasto	Solpise, Witoszyn, Wiktoryn, Budki Szczęśliwickie i Stare Włochy – Solpise – przebiega w kierunku północno – wschodnim linią kolejową od granicy z dzielnicą Ursus równoległe do ulicy Tynkarskiej – na południe od stacji kolejowej Warszawa – Włochy w przedłużeniu ul. Popularnej do ul. Bol. Chrobrego – ul. B. Chrobrego – ul. Kleszczowa – na północ do ul. Husarskiej – na wschód od ul. Wilczyckiej – strona północna ul. Karatowej – strona wschodnia ul. Dukatowej – przez ul. Kleszczową ulicą Badyłarską do granicy z dzielnicą Ursus. Wzdłuż granicy z dzielnicą Ursus w kierunku północno – zachodnim – przez ul. Ryżową – ul. Zapustna (wzdłuż granicy z dzielnicą Ursus) – do linii kolejowej. – Witoszyn – przebiega linią kolejową w kierunku północno – wschodnim od przedłużenia ulicy Gryczanej, do przedłużenia z ul. Czótenkową – ul. Czótenkowa – ul. Starowiejska – ul. Poziomkowa – ul. Szczęsna-do linii kolejowej w przedłużeniu ul. Gryczanej. – Wiktoryn – przebiega linią kolejową w kierunku południowo – wschodnim, od przedłużenia ulicy Czótenkowej przecinając ul. Poronińską – w kierunku południowym na zachód od ul. Budki Szczęśliwickie przez ul. Włodarzewską do zbiegu Al. Jerozolimskich z ul. Popularną- ul. Popularna w kierunku wschodnim – ul. Pryzmaty – ul. Łopuszańska w kierunku zachodnim przez Al. Jerozolimskie – w kierunku północnym na zachód od ul. Czereśniowej – ul. Popularna – w kierunku północnym, na zachód od ul. Naukowej – ul. Czótenkowa – linia kolejowa. – Budki Szczęśliwickie – przebiega: pomiędzy liniami kolejowymi w kierunku zachodnim na północ od ul. Chyłońskiej, . granicą z dzielnicą Wola – granica z dzielnicą Ochota linią kolejową w kierunku południowym przez ul. Poronińską – Al. Jerozolimskie w kierunku południowym – ul. Włodarzewska w kierunku zachodnim – na zachód od ulicy Budki Szczęśliwickie – linia kolejowa w kierunku północno - zachodnim – granica z dzielnicą Wola na północ od ul. Chyłońskiej. – Stare Włochy – przebiega od linii kolejowej Warszawa – Żyrardów w kierunku południowo – wschodnim. w przedłużeniu ul. Gryczanej – ul. Gryczana – ul. Starowiejska – wschodnia strona ul. Czereśniowej do ul. Popularnej – ul. Popularna – wschodnia strona ul. Krańcowej – ul. Kleszczowa do przedłużenia z ul. Dukatową – ul. Dukatowa – północna strona ul. . Karatowej – wschodnia strona ul. Wilczyckiej – ul. Husarska – na wschód od ul. Bol. Chrobrego – ul. Kleszczowa – ul. Bol. Chrobrego – przedłużenie ul. Popularnej w kier. zachodnim do linii kolejowej Warszawa – Żyrardów – wzdłuż linii kolejowej w kierunku północno-wschodnim do przedłużenia z ul. Gryczaną.
103	Włochy	Stare Włochy	Marymoncka, Żeromskiego, Jarzębskiego, Broniewskiego, Reymonta, Kasprzowicza, Lindego przedłużenie ul. Płaskowickiej (od wschodniej granicy gminy do skrzyżowania z ul. Rosoła) – ul. Płaskowickiej – projektowany odcinek ul. Płaskowickiej (od ul. Pileckiego do ul. Rolnej) – ul. Rolna – bocznicą kolejową Metra Warszawskiego (od przejazdu kolejowego na połączeniu ulic Żońny-Rolna do ul. Puławskiej) – ul. Puławska – ul. Pileckiego. Spacerowa, Boya-Żeleńskiego, Batorego (wzdłuż granicy dzielnic Śródmieście/Mokotów) -Chodkiewicza – Wołoska – Raclawicka – Dolna do wysokości kościoła św. Michała – korona Skarpy Warszawskiej w kierunku pomocnym począwszy od ul. Dolnej na wysokości kościoła św. Michała, przecinając ul. Boryszewską, Belgijską, Morskie Oko, Dworkową pomiędzy ul. Stoneczną i Wybieg dochodząc do ul. Granicą m. st. Warszawy od ul. Żołnierskiej do przecięcia z torami kolejowymi, wzdłuż torów kolejowych do przecięcia z ul. Żołnierską, Żołnierską w kierunku północnym do granicy miasta. od skrzyżowania ul. Dolina Służewiecka z al. Wilanowską wzdłuż granicy gminy do ul. Ciszewskiego – ul. Ciszewskiego – ul. Rosoła – wzdłuż południowej granicy osiedla położonego przy ul. Gen. Chłapowskiego oraz jej przedłużeniu w kierunku Fortu Służew” – po południowo-zachodniej granicy Fortu „Służew” oraz jej przedłużeniu w kierunku ul. Dolina Służewiecka – po granicy gminy do al. Wilanowskiej. Odcinek pomiędzy nurtem Wisły a skrzyżowaniem ul. Gwiaździstej i Promyka, w poprzek ul. Wybrzeże Gdynskie, po stronie północnej ogrodzenia ośrodków sportowych – Gwiaździsta – Promyka – Bohomolca – Dygasińskiego – Małogoska – Drohicka – Potocka – Popiełuszki – Al. Jana Pawła II – linia kolejowa ze stacją Warszawa-Gdańska do mostu Gdańskiego (wzdłuż granicy dzielnic Żoliborz/Śródmieście) – nurt Wisły w kierunku północnym do wysokości skrzyżowania ul. Gwiaździstej i Promyka (granica dzielnic Praga-Pomoc/Żoliborz).
104	Bielany	Stare-Bielany	Idzikowskiego do wysokości Królikarni – korona Skarpy Warszawskiej wzdłuż ul. Ikara od wschodniej strony i ul. Bocheńskiej i Potoki od strony zachodniej – Al. Wilanowska – Przy Grobli, Arbusowa, Sobieskiego (wzdłuż granicy gminy) – Sobieskiego.
105	Ursynów	Stary Imielin	
106	Mokotów	Stary Mokotów	
107	Rembertów	Stary Rembertów	
108	Ursynów	Stary Służew	
109	Żoliborz	Stary Żoliborz	
110	Mokotów	Stegny	

111	Białołęka	Szamocin	Teren ograniczony: od zachodu ul. Ornecką, od południa projektowaną Trasą Mostu Północnego, od wschodu ul. Płochocińską, od północy granicą miasta.
112	Ursus	Szamoty	Obszar określony jest linią graniczną przebiegającą przez: trasę kolejową Warszawa Centralna-Skierniewice, granicę dzielnicy Ursus z dzielnicą Włochy, granicę dzielnicy Ursus z dzielnicą Bemowo, granicę dzielnicy Ursus z gminą Ożarów Mazowiecki, ulicę Gierdziejewskiego
113	Ochota	Szczęśliwice	Bitwy Warszawskiej -linie kolejowe ze stacją Warszawa-Reduta Orдона (granica dzielnic Ochota/Wola) - linia kolejowa Warszawa-Radom (wzdłuż granicy gminy) -Grójecka.
114	Praga-Północ	Szmulowizna	Linia kolejowa wzdłuż Al. Solidarności – Markowska – linia kolejowa ze stacją, Warszawa-Wschodnia (wzdłuż granicy dzielnic Praga-Północ/Praga-Południe) do granicy gminy- linia kolejowa wzdłuż ul. Zabranieckiej i Naczelnikowskiej (granica gminy).
115	Śródmieście	Śródmieście Południowe	Al. Jerozolimskie – Chałubińskiego, Al. Niepodległości (wzdłuż granicy dzielnic Śródmieście/Ochota – Batorego, Boya Żeleńskiego (wzdłuż granicy dzielnic Śródmieście/Mokotów – Al. Szucha – Al. Ujazdowskie – Piękna – Górnośląska do Skarpy Warszawskiej (tj. do wysokości kładki) – Skarpa Warszawska w kierunku północnym do wysokości Al. Jerozolimskich (począwszy od zaplecza Sejmu, pomiędzy ul. Na Skarpie a ul. Rozbrat i Kruczkowskiego).
116	Śródmieście	Śródmieście Północne	Al. Solidarności (na odcinku między ul. Schillera i Andersa granica idzie osią północnego odcinka Al. Solidarności) – Al. Jana Pawła II (wzdłuż granicy dzielnic Śródmieście/Wola) – Al. Jerozolimskie – korona Skarpy Warszawskiej w kierunku północnym (począwszy od Dworca Warszawa-Powisłe, pomiędzy ul. Kruczkowskiego a ul. Smolną, Foksal, Okólnik, Ordynacką przekroczywszy Tamkę na wysokości Pałacu Ostrogskich pomiędzy ul. Bartoszewicza, Sewerynow a Dynasy, na tyłach Uniwersytetu Warszawskiego, wzdłuż ul. Browarnej, Furmańskiej i Sowiej, dochodząc do Al. Solidarności na wysokości Zamku Królewskiego).
117	Białołęka	Tarchomin	Teren ograniczony: od południa projektowaną Trasą Mostu Północnego, od wschodu ulicą modlińską, od północy ul. Mehoffera, od zachodu rzeką Wisłą.
118	Targówek	Targówek Fabryczny	Wzdłuż linii kolejowej Warszawa-Tłuszcz od ul. Radzywińskiej do Kanału Królewskiego – Kanał Królewski – bocznica kolejowa od ul. Bardowskiego do ul. Utrata – ul. Utrata – ul. Zabraniecka wzdłuż południowej granicy dzielnicy do ul. Radzywińskiej
119	Targówek	Targówek Mieszkaniowy	Południowo-zachodnia granica dzielnicy od ul. Radzywińskiej wzdłuż linii kolejowej Warszawa-Legionowo do Ronda „Żaba” – ul. Odrowąża do muru Cmentarza Bródnowskiego – wzdłuż muru Cmentarza Bródnowskiego do ul. św. Wincentego – ul. św. Wincentego do ul. Nowo-Trockiej -ul. Nowo-Trocka – wiadukt w ul. Nowo-Rzecznej do linii kolejowej Warszawa-Tłuszcz – linia kolejowa j. w. do ul. Radzywińskiej (południowo-zachodnia granica dzielnicy)
120	Śródmieście	Ujazdów	Trasa Łazienkowska – korona Skarpy Warszawskiej w kierunku północnym powyżej ul. Myśliwieckiej do kładki na ul. Górnośląskiej – Górnośląska – Piękna – Al. Ujazdowskie -Al. Szucha -Spacerowa, Gagarina, Podchorążych, Nowosielecka, Czerniakowska, południowe ogrodzenie wodociągów do rzeki Wisły/ (wzdłuż granicy Śródmieście/Mokotów) – nurt Wisły w kierunku pomocnym do Mostu Berlinga (wzdłuż granicy dzielnic Śródmieście/Praga-Południe).
121	Wola	Ulrychów	Górczewska – linia kolejowa do wysokości ul. Potczyńskiej (granica gminy) -Wolska – linia kolejowa wzdłuż Al. Prymasa Tysiąclecia do wysokości ul. Górczewskiej.
122	Ursynów	Ursynów Północny	wzdłuż Potoku Służewieckiego (od granicy gminy w al. Wyścigowej do zachodniej granicy PTWK) – po granicy PTWK do ul. Puławskiej – ul. Puławska -ul. Pileckiego – ul. Ciszewskiego – ul. Rosoła – wzdłuż południowej granicy osiedla położonego przy ul. Gen. Chłapowskiego oraz jej przedłużeniu w kierunku Fortu Służew” – po południowo-zachodniej granicy Fortu Służew” oraz jej przedłużeniu w kierunku ul. Dolina Służewicka – po granicy gminy do przecięcia z Potokiem Służewieckim w al. Wyścigowej.
123	Ursynów	Ursynów-Centrum	przedłużenie ul. Płaskowickiej (od wschodniej granicy gminy do ul. Rosoła) – ul. Płaskowickiej – ul. Pileckiego – ul. Ciszewskiego – przedłużenie ul. Ciszewskiego do granicy gminy – granica gminy (do przedłużenia ul. Płaskowickiej).
124	Targówek	Utrata	Wzdłuż wschodniej granicy dzielnicy od bocznic kolejowej na granicy z gminą. Ząbki do ul. Gwarków – południowa granica dzielnicy do ul. Utrata – ul. Utrata do bocznic kolejowej i dalej wzdłuż bocznic kolejowej do wschodniej granicy z gminą Ząbki
125	Wawer	Wawer	Od ul. Płowieckiej do kanału Nowa Ulga i wzdłuż kanału Nowa Ulga (na południe) aż do ulicy Lucerny.
126	Bielany	Wawrzyszew	Ulicą Lucerny do torów kolejowych [stacja Warszawa-Anin]; torami kolejowymi na północ do ulicy Płowieckiej; ulicą Płowiecką do kanału Nowa Ulga.
127	Wesoła	Wesoła-Centrum	Oczapowskiego, Reymonta, Wólczyńska, Kwitnąca, Gotycka, Wólczyńska, Nocznickiego, Kasprowicza – od wschodu – wzdłuż osi ul. Chodkiewiczza, – od południa – wzdłuż południowej strony ul. Berenta (ściana lasu) oraz teren OSP, następnie wzdłuż zachodniej strony ul. 1. Praskiego Pułku i dalej na zachód wzdłuż ściany lasu będącej jednocześnie linią zabudowy (przedłużenie ul. Berenta) oraz wzdłuż ogrodzenia terenu kościelnego i cmentarza, – od zachodu – wzdłuż granic cmentarza aż do ul. Kilińskiego, następnie wzdłuż ściany lasu będącej jednocześnie linią zabudowy, aż do ul. Okuniewskiej, – od północy – wzdłuż osi ul. Okuniewskiej,
128	Mokotów	Wierzбно	Dolna – Ractawicka – Wołoska – Woronicka – poprzez park Arkadia – korona Skarpy Warszawskiej w kierunku północnym (zgodnie z linią Skarpy wytyczoną w pkt. 9 Mokotów Dolny tj. przecinając Al. Giżyckiego i ul. Żywnego, wzdłuż wschodniego ogrodzenia Warszawianki do ul. Dolnej na wysokości kościoła św. Michała).
129	Wilanów	Wilanów Królewski	Od Al. Wilanowskiej na przedłużeniu ul. Obornickiej, ul. Obornicką do ul. Biedronki, ul. Biedronki do ul. Łucznicznej, ul. Łucznicznej do ul. Trójpolowej, ul. Trójpolową do rzeki Wilanówki, wzdłuż rzeki Wilanówki do ul. Vogla, ul. Vogla do ul. Przyczółkowej, ul. Przyczółkową do Al. Wilanowskiej, al. Wilanowską do granicy z obszarem Wilanów Wysoki.
130	Wilanów	Wilanów Niski	Od granicy z Dzielnicą Mokotów, wzdłuż ul. Królowej Marysieńki do ul. Obornickiej, ul. Obornicką do ul. Biedronki, ul. Biedronki do ul. Łucznicznej, ul. Łucznicznej do ul. Trójpolowej, ul. Trójpolową do rzeki Wilanówki, wzdłuż rzeki Wilanówki do granicy z Dzielnicą Mokotów.
131	Wilanów	Wilanów Wysoki	Na północy od granicy z Dzielnicą Mokotów, ul. Królowej Marysieńki do ul. Obornickiej, przedłużeniem ul. Obornickiej do Al. Wilanowskiej, al. Wilanowską i ul. Sobieskiego do granicy z Dzielnicą Mokotów.

132	Wesoła	Wola Grzybowska	<p>– od wschodu – wzdłuż granicy miasta, – od południa – wzdłuż ściany lasu będącej jednocześnie linią zabudowy, aż do ul. Chodkiewicza, – od zachodu – wzdłuż osi ul. Chodkiewicza, od północy – wzdłuż osi ul. Okuniewskiej oraz leśniczówka,</p>
133	Bielany	Wólka Węglowa	Loteryjki, Rękopis, wzdłuż granicy Gminy Izabelin i Łomianek, Estrady, Dziewanowska, Wóycickiego
134	Bielany	Wrzeciono	Lindego, Kasprowicza, Nocznickiego, Marymoncka
135	Ursynów	Wyczółki	wzdłuż Potoku Służewieckiego (od granicy gminy w al. Wyścigowej do zachodniej granicy PTWK) – po granicy PTWK do wjazdu z ul. Poleczki do ul. Galopu -ul. Poleczki – ul. Poloneza – ul. Płasy – po granicy gminy.
136	Mokotów	Wyględów	Przedłużenie ul. Batorego od wysokości ul. Chodkiewicza (wzdłuż granicy dzielnic Ochota/Mokotów) – Żwirki i Wigury- linia kolejowa Warszawa-Radom (granica gminy) – Woronicza – Wołoska – Chodkiewicza. Wschodnia granica dzielnicy (z Gminą Żąbki) od ul. Radzymińskiej do linii kolejowej Warszawa-Siedlce – wzdłuż linii kolejowej j. w. do wiaduktu w ul. Nowo-Rzecznej – ul. Nowo-Rzeczna -ul. Nowo-Trocka do ul. św. Wincentego ul. św. Wincentego do ul. Kondratowicza ul. Kondratowicza do ul. Bystrzej – ul. Bystra do ul. Radzymińskiej – ul. Radzymińską. na północ do wschodniej granicy dzielnicy
137	Targówek	Zacisze	Przebiega:— ul. Mineralna w kierunku wschodnim od ul. Działkowej — Al. Krakowska w kierunku północnym – w kierunku wschodnim na południe od ul. Ruchliwej – na południe przez teren lotniska do ul. Na Skraju – ul. Na Skraju w kierunku zachodnim, granicząc z gminą Raszyn – Al. Krakowska w kierunku północnym – ul. Finałowa w kierunku wschodnim, granicząc z gminą Raszyn – ul. Foliałowa w kierunku północnym – ul. Działkowa przez ul. Szyszkową – ul. Mineralna.
138	Włochy	Załużki	Od granicy na Wiśle z Dzielnicą Wawer, granicą z Dzielnicą Mokotów, wzdłuż rzeki Wilanówki, do projektowanej trasy Mostu Południowego, trasą Mostu Południowego do granicy Dzielnicy Wawer. Od Kanału Nowa Ulga wzdłuż ulicy Zastowskiej do ulicy Spadowej; Ulicą Spadową do kanału Rów Zerzeński; Rowem Zerzeńskim zachodnią granicą Jeziora Żabie do kanału Nowe Ujście; kanałem Nowe Ujście do granicy na Wiśle z dzielnicą Mokotów. Granicą z dzielnicą Mokotów do granicy z dzielnicą Wilanów i przedłużenia ulicy Skalnicowej. Skalnicową do cieków wodnych; ciekami wodnymi na północ do ulicy Chodzieskiej, ulicą Chodzieską do ulicy Trakt Lubelski; Traktem Lubelskim na południe i dalej za skrzyżowaniem z ulicą Borków na wschód do kanału Zagoździańskiego. Na północ Kanałem Zagoździańskim do kanału Nowa Ulga na wysokości ulicy Zastowskiej.
139	Wilanów	Zawady	– od wschodu – wzdłuż wschodniej strony ul. Mokrej i południowej strony ul. Wspólnej, następnie wzdłuż ściany lasu do ul. Niemcewicza i jej północną stroną aż do linii zabudowy i dalej wzdłuż tejże linii na południe do skrzyżowania ulic Matejki i Warszawskiej. Następnie wzdłuż osi ul. Matejki aż do ul. Prusa, – od południa – wzdłuż południowej strony ul. Prusa następnie zgodnie z ogrodzeniem szkoły do ul. Krótkiej i dalej jej południową stroną do granicy miasta,
140	Wawer	Zerzeń	– od zachodu – wzdłuż granicy miasta (ul. Jagiellońska), – od północy – wzdłuż granicy miasta (od ul. Wspólnej do ul. Przejazdowej), następnie północną stroną ul. Długiej (oraz zabudowania przy ul. Długiej 21),
141	Wesoła	Zielona-Grzybowa	Teren ograniczony ulicami: od strony południowej Trasą Toruńską, od wschodniej ul. Białołęcką, ul. Włodkowska, ul. Szlachecką, ul. Płochocińską, od północy projektowaną Trasą Mostu Północnego, od zachodu rzeką Wisłą.
142	Białołęka	Żerań	

Koncepcja rozwoju infrastruktury „Program sportowo blisko domu do 2025 roku”

Obszary interwencji do 2025 roku

Zgodnie z przyjętymi Standardami dokumentów programujących rozwój m.st. Warszawy w przypadku, kiedy program przewiduje realizację inwestycji o charakterze infrastrukturalnym, a takim jest „Program sportowo blisko domu do 2025 roku”, konieczne jest opracowanie koncepcji rozwoju infrastruktury.

Koncepcja rozwoju infrastruktury do „Programu sportowo blisko domu do 2025 roku” uwzględnia prognozy potrzeb w zakresie dostępu do infrastruktury sportowo-rekreacyjnej. Koncepcja została przedstawiona na mapach¹, wskazujących obszary MSI, w których dostęp do infrastruktury sportowo-rekreacyjnej jest niewystarczająca, co stanowi przesłankę do podjęcia interwencji.

Rozwój infrastruktury sportowo-rekreacyjnej realizowany będzie do roku 2025 zgodnie z założeniami celu szczegółowego 1. „Programu sportowo blisko domu do 2025 roku” – Mamy dostęp do różnorodnych miejsc aktywności fizycznej blisko domu. Działanie 1.1. Tworzenie nowych miejsc aktywności fizycznej.

Priorytetem „Programu sportowo blisko domu do 2025 roku” jest zmniejszanie międzydzielnicowych różnic w dostępie do miejsc aktywności fizycznej na poziomie obszarów MSI² poprzez zapewnienie miejsc aktywności fizycznej o zasięgu lokalnym tj. w odległości „blisko domu”, co oznacza do 15 minut pieszego dojścia od miejsca zamieszkania dla stref rekreacji (odległość od 500-1200 m, w zależności od stopnia urbanizacji obszaru miasta) i do 30 minut pieszego dojścia dla obiektów sportowych (odległość od 1200-2400 m, w zależności od stopnia urbanizacji obszaru miasta)³ z uwzględnieniem gęstości zaludnienia. Optymalna średnia odległość do miejsc aktywności fizycznej (terenów sportu powszechnego) nie większa niż 1000 m.

Konieczne jest również zapewnienie miejsc aktywności fizycznej tam, gdzie występuje koncentracja ludności, a dostęp do miejsc aktywności fizycznej jest niewystarczająca tzn. liczba mieszkańców w zasięgu obiektu sportowego i siłowni plenerowej w stosunku do liczby mieszkańców w całym MSI

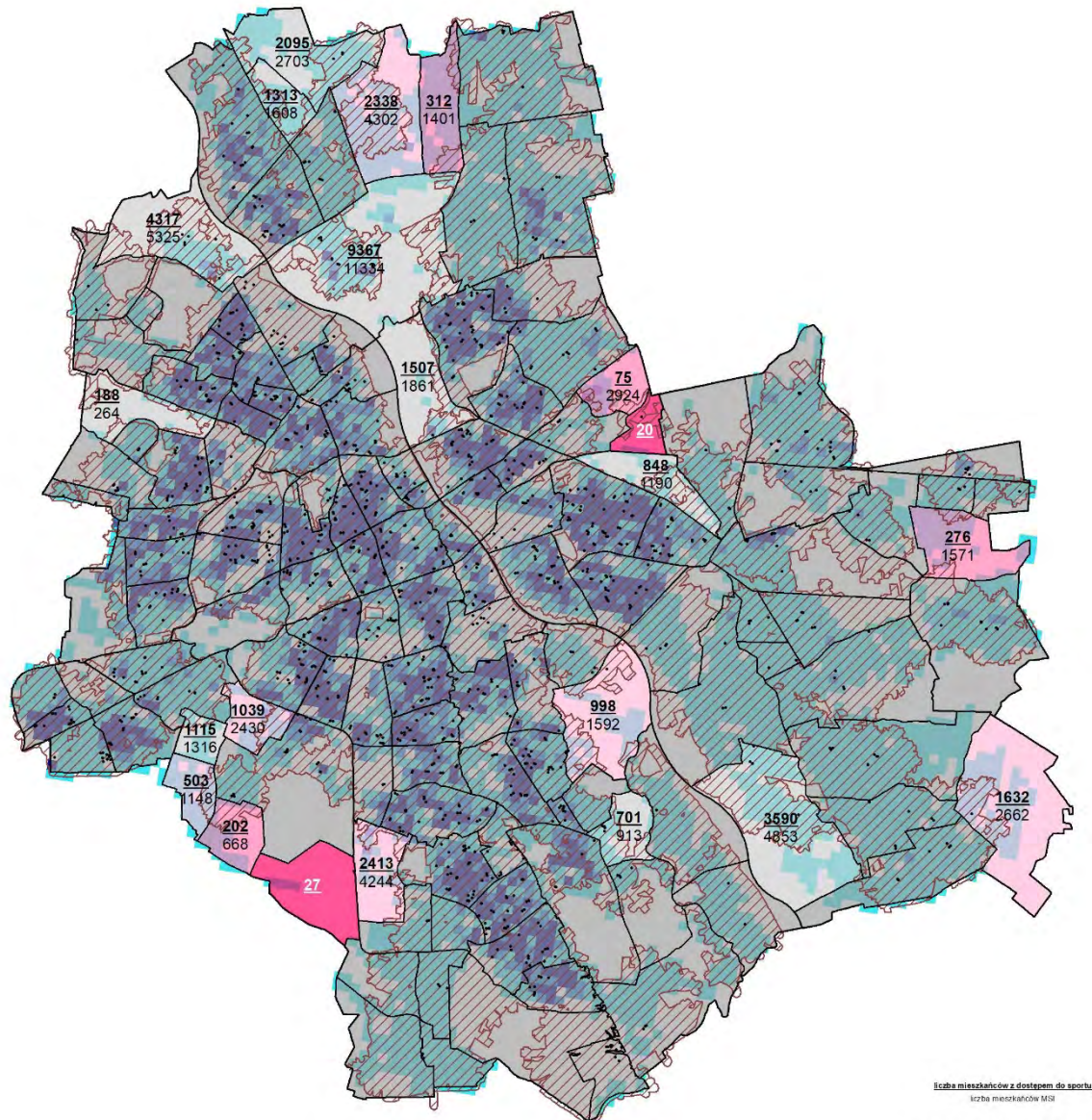
¹ Mapy opracowane przez Biuro Architektury i Planowania Przestrzennego Urzędu m.st. Warszawy na podstawie danych GUS, sporządzonych na potrzeby przygotowania nowego Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego m.st. Warszawy (liczba mieszkańców w obszarach 250 m x 250 m). Opracowanie własne, stan na dzień 31.12.2018 r. Bazy danych są niekompletne, trwa ich aktualizacja.

² Obszary, na które zostały podzielone dzielnice m.st. Warszawy: <https://zdm.waw.pl/miejski-system-informacji/obszary-msi/>, szczegółowo opisane w załączniku nr 7 do „Programu sportowo blisko domu do 2025 roku”.

³ Odległości i czas dojścia na podstawie załącznika nr 4 do „Strategii#Warszawa2030” oraz analiz przeprowadzonych do nowego dokumentu studium uwarunkowań przestrzennych m.st. Warszawy.

wynosi od 0 do 66% (obszary różowe) i od 67% do 85% (obszary jasnoszare), co obrazuje Mapa 1. Na Mapie 1 zaznaczono dodatkowo także obszary o wysokim zagęszczeniu ludności (powyżej 1000 mieszkańców w obszarze 250x250 m), które wymagać będą pogłębionej analizy w zakresie dodatkowego doinwestowania oraz poszerzonej interwencji w kolejnych etapach programu.

Mapa 1.



Liczba mieszkańców z dostępem do sportu
Liczba mieszkańców MSI

źródło: opracowanie własne

USŁUGI SPOŁECZNE |

DOSTĘPNOŚĆ OBIEKTU SPORTOWEGO (1200 M, 2400 M)/
SIŁOWNI PLENEROWEJ (500M , 1200M)

| SKALA: 1:150 000

LICZBA MIESZKAŃCÓW W ZASIĘGU OBIEKTU SPORTOWEGO/SIŁOWNI PLENEROWEJ W STOSUNKU DO LICZBY MIESZKAŃCÓW W CAŁYM MSI

1% - 33% 34% - 66% 67% - 85% 86-100%

1232 OBSZARY MSI Z BRAKIEM DOSTĘPNOŚCI DO OBIEKTU SPORTOWEGO/SIŁOWNI PLENEROWEJ WRAZ Z LICZBĄ MIESZKAŃCÓW

· OBIEKTY SPORTOWE I SIŁOWNIE PLENEROWE

▨ OBSZAR Z DOSTĘPEM DO OBIEKTÓW SPORTOWYCH I SIŁOWNI PLENEROWYCH

LICZBA MIESZKAŃCÓW
W OBSZARZE 250MX250M

3 - 500

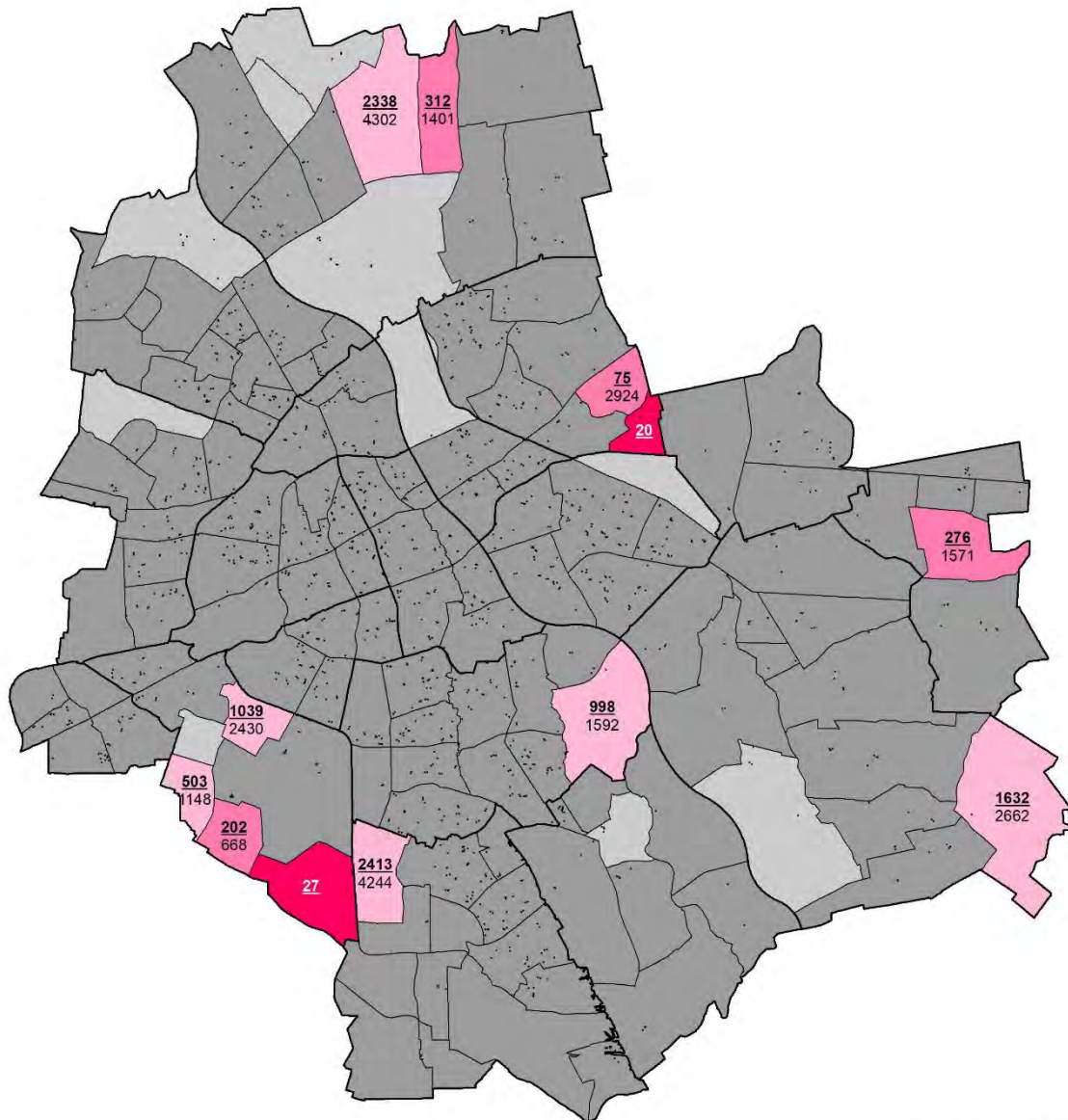
501 - 1000

1001 - 3364

Biorąc pod uwagę liczbę mieszkańców w zasięgu obiektu sportowego i siłowni plenerowej w stosunku do liczby mieszkańców w całym MSI jako priorytetowe w zakresie planowania i tworzenia nowych miejsc aktywności fizycznej do roku 2025 wskazuje się te obszary MSI, w których liczba mieszkańców w zasięgu obiektu sportowego/siłowni plenerowej w stosunku do liczby mieszkańców w całym MSI wynosi od 0 do 66%, co obrazuje Mapa 2.

Mapa 2.

Priorytetowe obszary interwencji (MSI) w zakresie tworzenia nowych miejsc aktywności fizycznej do roku 2025 oznaczone na mapie kolorami ciemno różowym, różowym i jasno różowym: Białoleśka Dworska, Szamocin, Elsnerów, Utrata, Groszówka, Aleksandrów, Augustówka, Wyczółki, Paluch, Załuski, Opacz Wielka, Raków.



źródło: opracowanie własne

USŁUGI SPOŁECZNE |

DOSTĘPNOŚĆ OBIEKTU SPORTOWEGO (1200 M, 2400 M)/
SIŁOWNI PLENEROWEJ (500M , 1200M)

| SKALA: 1:150 000

LICZBA MIESZKAŃCÓW W ZASIĘGU OBIEKTU SPORTOWEGO/SIŁOWNI PLENEROWEJ W STOSUNKU DO LICZBY MIESZKAŃCÓW W CAŁYM MSI

1% - 33% 34% - 66% 67% - 85% 86% - 100%

Liczba mieszkańców z dostępem do sportu
Liczba mieszkańców MSI

· OBIEKTY SPORTOWE I SIŁOWNIE PLENEROWE

1232 OBSZARY MSI Z BRAKIEM DOSTĘPNOŚCI DO OBIEKTU SPORTOWEGO/SIŁOWNI PLENEROWEJ WRAZ Z LICZBĄ MIESZKAŃCÓW

W obszar interwencji do roku 2025 włącza się ponadto dzielnice Rembertów i Wesola, które nie posiadają ośrodka sportu i rekreacji.

Przesłanki do decyzji o dalszych obszarach interwencji po 2025 roku

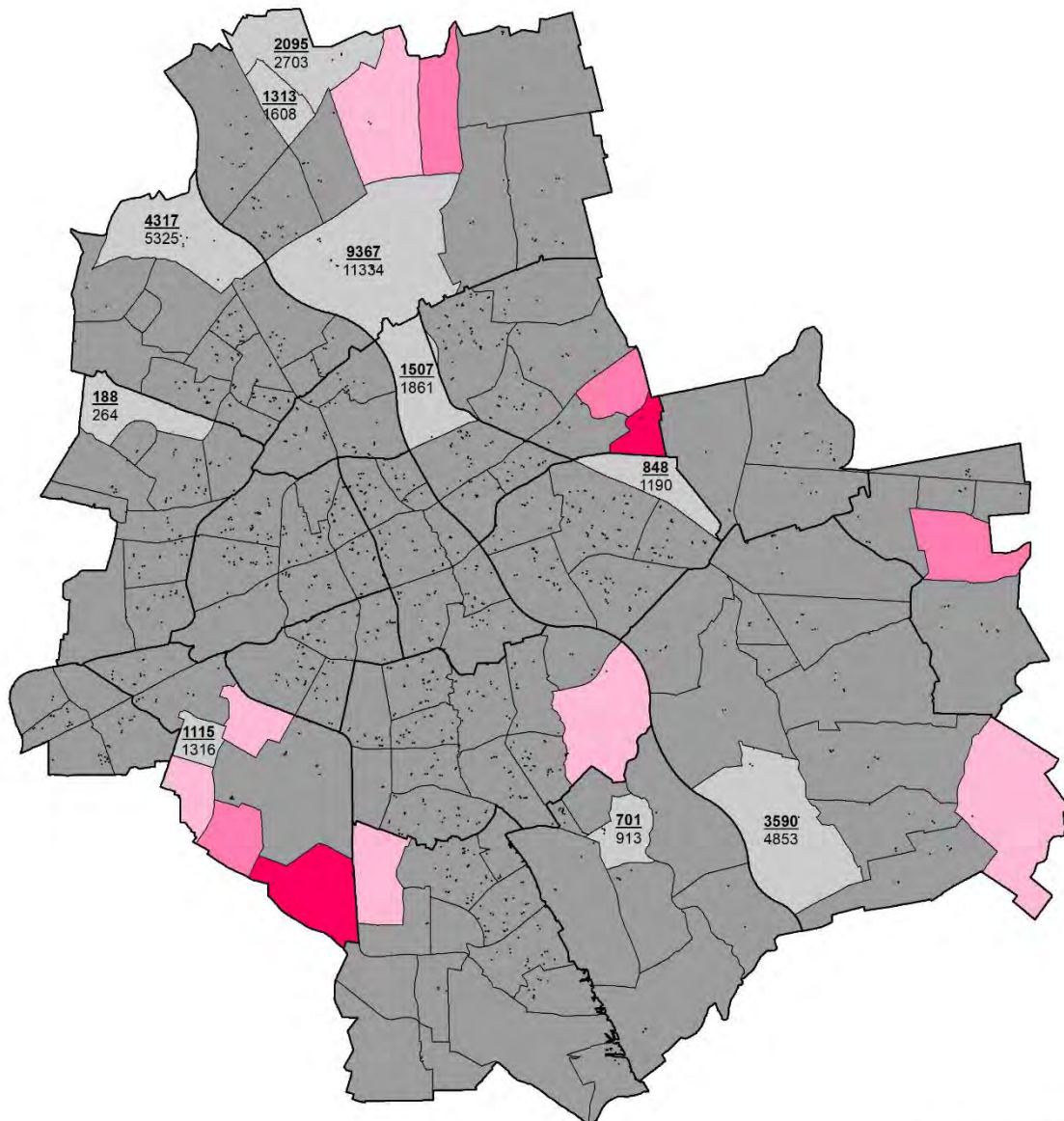
„Strategia#Warszawa2030” wyznaczyła ogólne założenia kształtowania struktury funkcjonalno-przestrzennej Warszawy, które będą odwzorowane i uszczegółowione w nowym Studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego m.st. Warszawy, w celu wspierania spójności społecznej i budowania społeczności lokalnych m.in. poprzez funkcje rekreacyjne.

„Program sportowo blisko domu do 2025 roku” nie zniweluje wszystkich niedoborów w zakresie infrastruktury sportowo-rekreacyjnej, dlatego zakłada się, że działania związane ze zmniejszeniem międzydzielnicowych różnic w dostępie do miejsc aktywności fizycznej będą wymagały kontynuacji w latach 2026-2030.

Jako priorytetowe w zakresie planowania i tworzenia nowych miejsc aktywności fizycznej po roku 2025 wskazuje się te obszary MSI, w których liczba mieszkańców w zasięgu obiektu sportowego/siłowni plenerowej w stosunku do liczby mieszkańców w całym MSI wynosi od 67% do 85%, co obrazuje Mapa 3. Po 2025 roku zostaną wskazane po przeanalizowaniu także wybrane obszary o największym zagęszczeniu ludności wymagające interwencji.

Mapa 3.

Priorytetowe obszary interwencji (MSI) w zakresie tworzenia nowych miejsc aktywności fizycznej w latach 2026-2030 oznaczone na mapie kolorem jasnoszarym: Dąbrówka Szlachecka, Choszczówka, Żerań, Pelcowizna, Olszynka Grochowska, Nadwiśle, Wilanów Królewski, Salomea, Lotnisko, Młociny.



źródło: opracowanie własne

USŁUGI SPOŁECZNE |

DOSTĘPNOŚĆ OBIEKTU SPORTOWEGO (1200 M, 2400 M)/
SIŁOWNI PLENEROWEJ (500M , 1200M)

| SKALA: 1:150 000

LICZBA MIESZKAŃCÓW W ZASIĘGU OBIEKTU SPORTOWEGO/SIŁOWNI PLENEROWEJ W STOSUNKU DO LICZBY MIESZKAŃCÓW W CAŁYM MSI

1% - 33% 34% - 66% 67% - 85% 86% - 100%

Liczba mieszkańców z dostępem do sportu
Liczba mieszkańców MSI

· OBIEKTY SPORTOWE I SIŁOWNIE PLENEROWE

■ OBSZARY MSI Z BRAKIEM DOSTĘPNOŚCI DO OBIEKTU SPORTOWEGO/SIŁOWNI PLENEROWEJ WRAZ Z LICZBĄ MIESZKAŃCÓW

Do obszarów wskazanych powyżej dołączone zostaną te, w których nasycenie infrastrukturą sportowo-rekreacyjną zostanie zdiagnozowane w roku 2025 jako nadal niewystarczające (tzn. liczba mieszkańców w zasięgu obiektu sportowego i siłowni plenerowej w stosunku do całego MSI będzie nadal wynosiła od 0 do 66%).

Kryteria dla inwestycji realizowanych we wskazanych obszarach interwencji

Inwestycje realizowane we wskazanych powyżej obszarach MSI zgodnie z założeniami Programu sportowo blisko domu do 2025 roku będą:

- Zgodne z katalogiem form aktywności fizycznej rekomendowanych blisko domu. Umożliwiające prowadzenie tych aktywności.
- Przyjazne wszystkim użytkownikom - w każdym wieku i o różnym poziomie sprawności.
- Wielofunkcyjne, dopasowane do potrzeb i inicjatyw lokalnej społeczności.
- Cechujące się wysoką jakością przestrzeni, prostotą, minimalizmem, estetyką, wykorzystaniem ekologicznych materiałów i dbałością o środowisko naturalne.
- Przyczyniające się do wzrostu liczby obszarów MSI, w których mieszkańcy mają blisko domu ogólnodostępne miejsca aktywności fizycznej.
- Mające zapewnione finansowanie.

Uzupełnieniem infrastruktury sportowo-rekreacyjnej o zasięgu lokalnym będzie realizacja inwestycji o znaczeniu ogólnomiejskim, które wpisują się w założenia celu szczegółowego 1. „Programu sportowo blisko domu do 2025 roku” – Mamy dostęp do różnorodnych miejsc aktywności fizycznej blisko domu. Działanie 1.1. Tworzenie nowych miejsc aktywności fizycznej.

