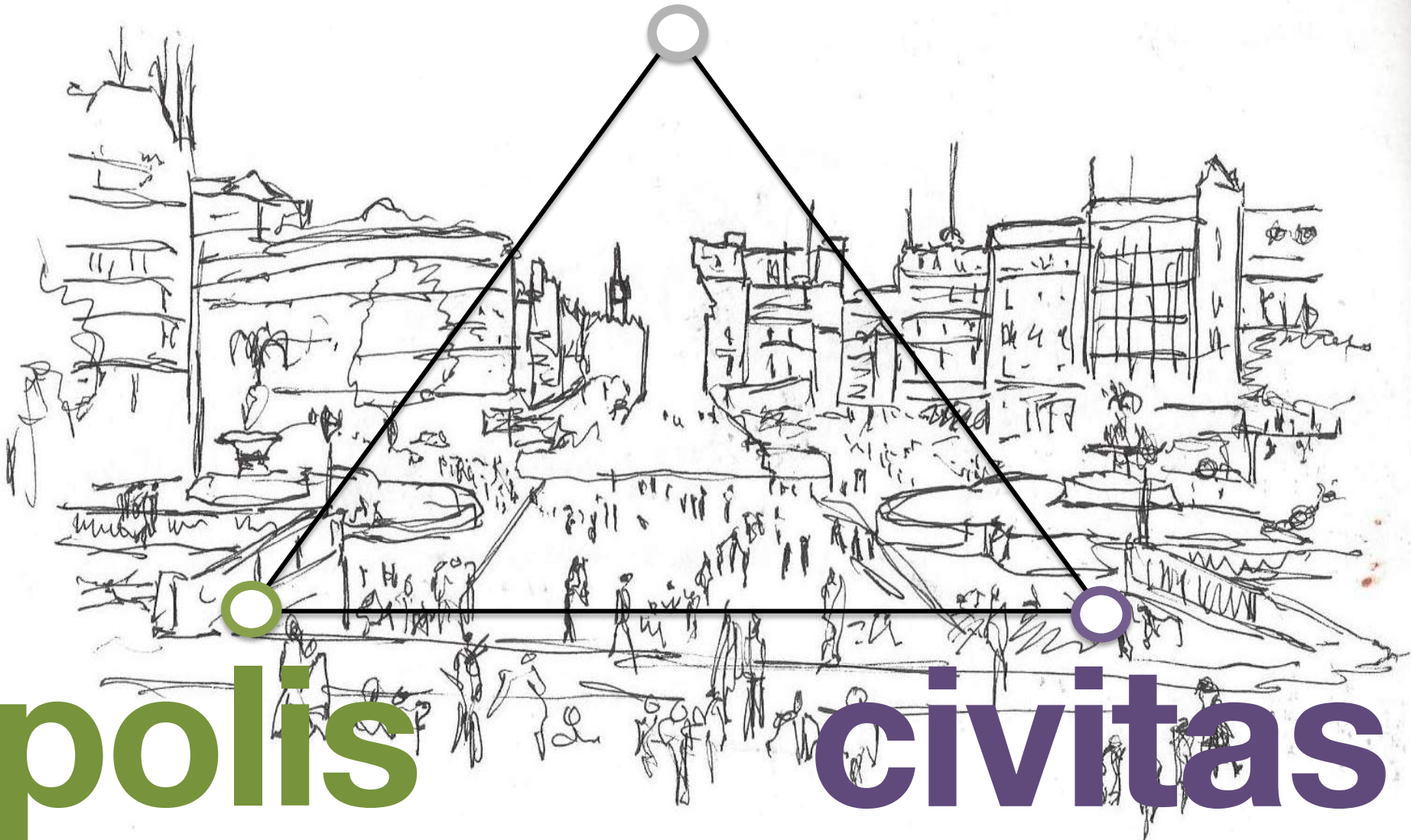


Udal Kirol Politiken X. Topaketak. Kiroletarako habitat egokiak
irun, 2015eko martxoaren 26a

ariketa fisikoa egiteko habitat egokiak... eta alderantziz



urbs



polis

civitas

ariketa fisikoa errazten (edo zailtzen) duen habitat



**habitat
bat
hobetu (edo okertzen)
duen
ariketa
fisikoa**



urbs



EUROPEAN
CITY OF SPORT
GETXO 2014

hirigintza osasuna

BMJ

Helping doctors make better decisions

Home Research Education News Comment Multimedia Careers

Search all BMJ news articles From 1840 Jan To 2014 Jan

BMJ **investigation** reveals the "cosy relationship" between the alcohol industry and the UK government. Find out more

NEWS

BMJ readers choose the "sanitary revolution" as greatest medical advance since 1840

BMJ 2007; 334 doi: <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.39097.611806.DB> (Published 18 January 2007)
Cite this as: BMJ 2007;334:111.2

Other anaesthesia Infectious diseases

Article Related content Read responses (3) Article metrics

Get access to this article and all of bmj.com for the next 14 days
[Sign up](#) for a 14 day free trial today
Access to the full text of this article requires a subscription or payment.
Please log in or subscribe below.

Annabel Ferriman

Author Affiliations

More than 11 300 readers of the *BMJ* chose the introduction of clean water and sewage disposal—"the sanitary revolution"—as the most important medical milestone since 1840, when the *BMJ* was first published. Readers were given 10 days to vote on a shortlist of 15 milestones, and sanitation topped the poll, followed closely by the discovery of antibiotics and the development of anaesthesia.

PDF

Easy Read

Respond to this article

Tweet 3

+1 0

Like 1

Services

- Email to friend
- Download to citation manager
- Add article to BMJ portfolio
- Request permission

Email Alerts

- Email me when this article is cited
- Email me when responses are posted
- Email me when a correction is posted

Citations

- Find similar articles in PubMed
- Articles by Annabel Ferriman
- Citing articles via Web of Science (25)





**etorkizuneko
epidemia**



etorkizuna?

arazo

berriak

soluzio

berriak

EXISTCOMPANY | DESIGN | EXIST | CREATE | LABS | FEATURES | EMAILS | ISSUES | SUBSCRIBE



Your Neighborhood Is Why You're Fat

And it's also why you're not. Data shows that there is something as important as what you eat to your overall health: how where you live is laid out.



A photograph of a person's lower legs and feet walking on a green carpet. The person is wearing dark trousers and light-colored, possibly white, shoes. A dark cane is visible on the right side of the frame. The text is overlaid on the left side of the image.

hirigintza aktiboa^{ren} klabeak

**hiri trinkoa
hiri anitza
pertonentzako diseinatua
distantzia laburrak
irisgarritasuna
segurtasuna
eskala gizatiarra**

esku hartzeko alorrak

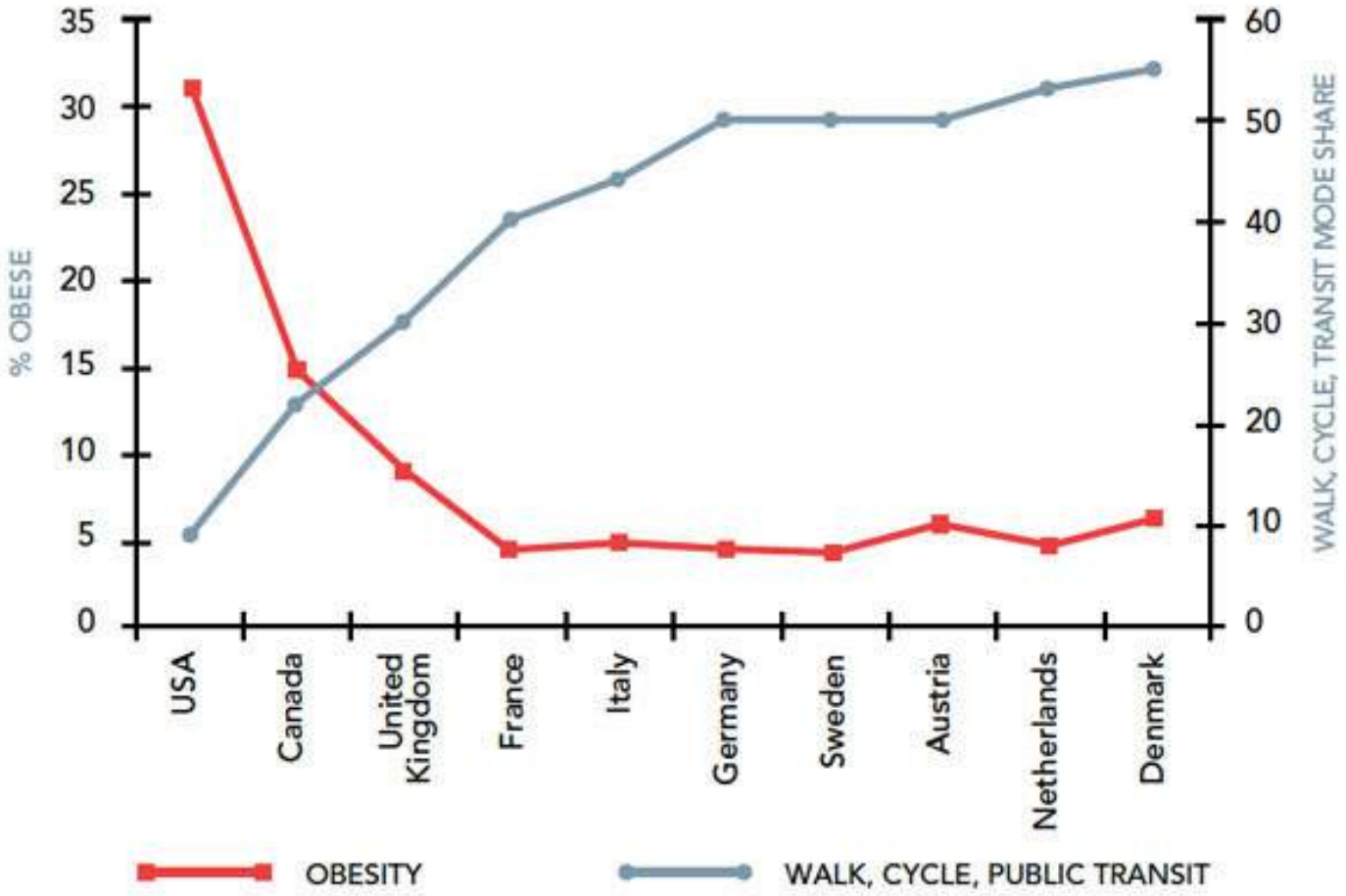


Mugikortasun aktiboa // hiri trinkoa // espazio publiko erakargarria eraikinen "diseinu aktiboa" // ariketa egiteko ekipamenduak



mugikortasuna

Ziurrenera mugikortasuna izango da hiriek beren bizilagunen jokabide sedentarioetan eragiteko daukaten alor nagusia. Joan etorriak oinez edo txirringaz egitea bultzatzen duen eredu batek eguneroko jardueretan ariketa fisiko gehiago egitea erraztuko du, "bizitza aktiboa" bultzatuz.





mugikortasuna
oinezkoentzako
ibilbideak

mugikortasuna txirringentzako azpiegiturak

txirringentzako
azpiegiturak elkar
konektatutako sarean

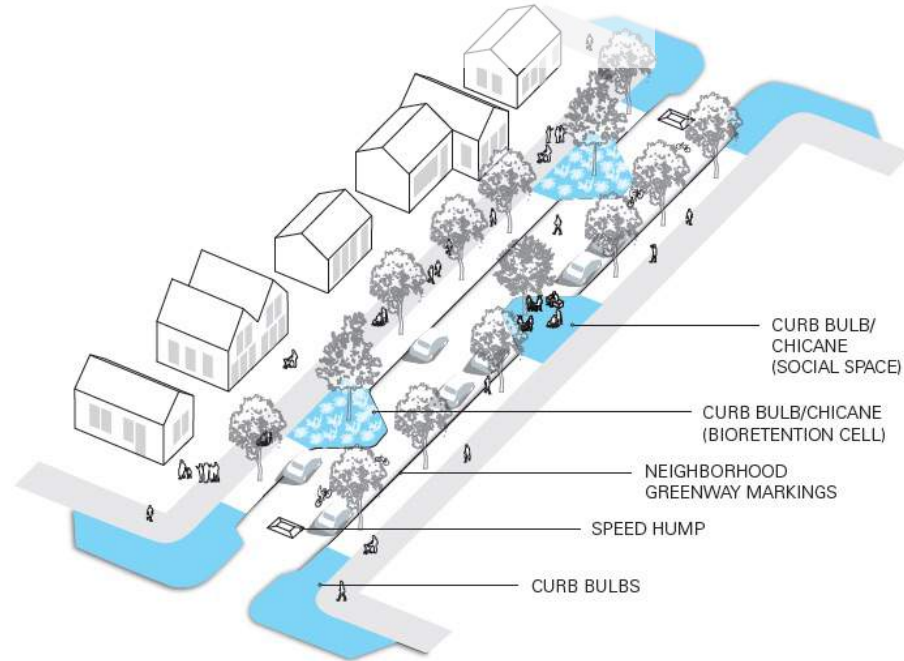


seinaletika
egokitua



mugikortasuna trafikoa lasaitzea

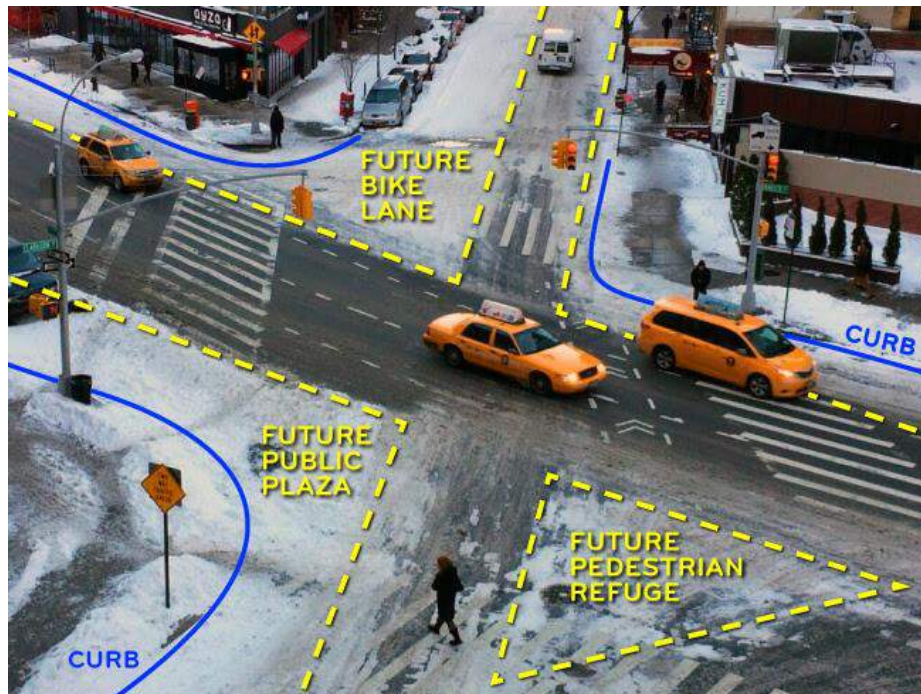
Trafikoaren abiadura murriztea
behartzen duten elementuak



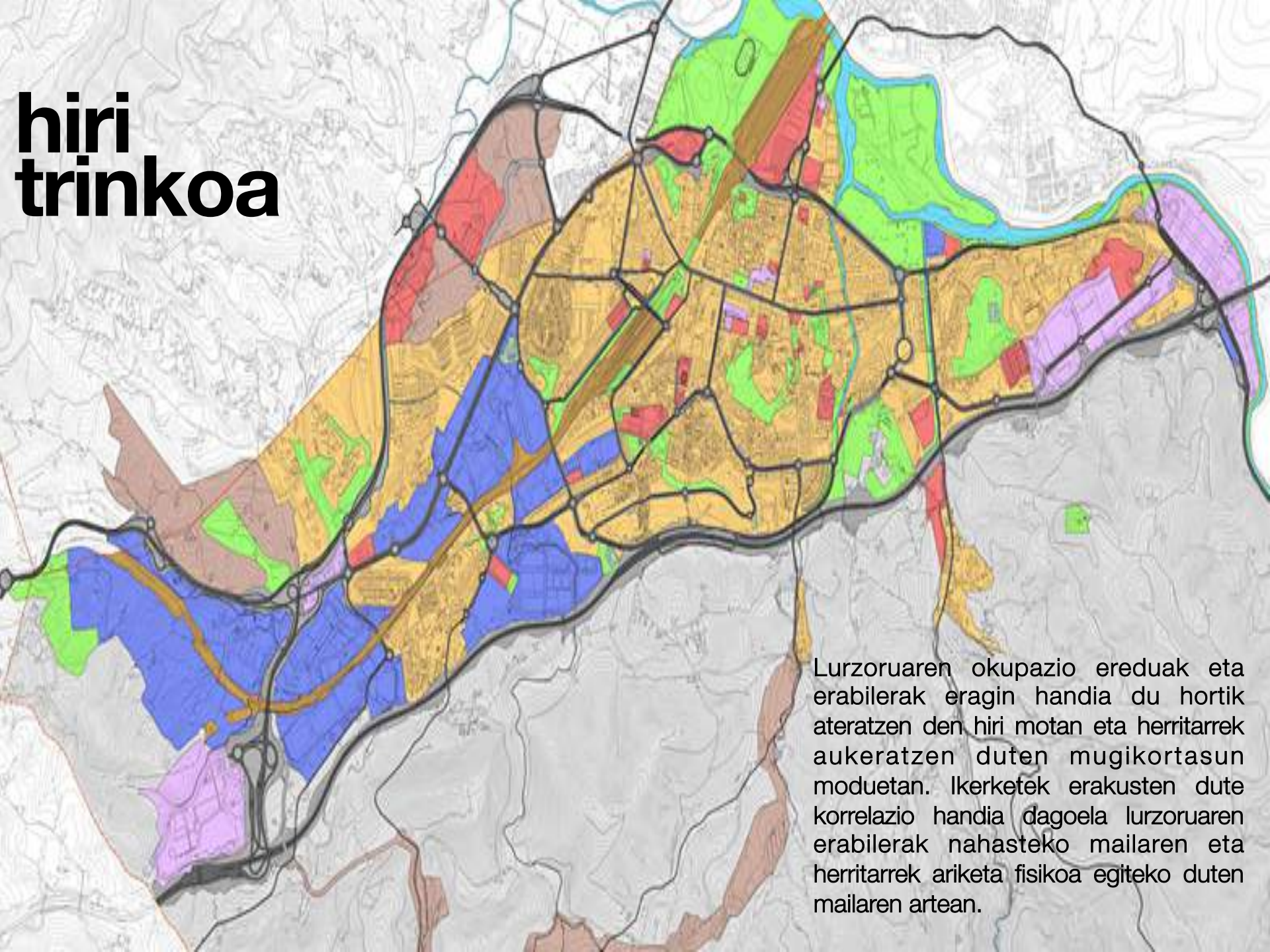
Galtzadaren zabalera eta erreki kopurua
ahal den minimoetara murriztea



Getxoko Mugikortasun Europar Astea 2014



hiri trinkoa



Lurzoruaren okupazio ereduak eta erabilerak eragin handia du hortik ateratzen den hiri motan eta herritarrek aukeratzen duten mugikortasun moduetan. Ikerketek erakusten dute korrelazio handia dagoela lurzoruaren erabilerak nahasteko mailaren eta herritarrek ariketa fisikoa egiteko duten mailaren artean.

kirol instalazioak ere izan daitezke
hiriko hutsuneen sortzaile



C.D. ACERO

1919

al

hiri
trinkoa
erabileren
nahasketa



hiri trinkoa

hiriaren dispertsioa saihestea

Hiri-dispertsioak osasunean duen eragin negatiboa frogatu da, alegia, trafiko istripuak areagotzen dira eta urbanizazio barreiatu horietan bizi diren pertsonen obesitate mailak handiagoak dira.

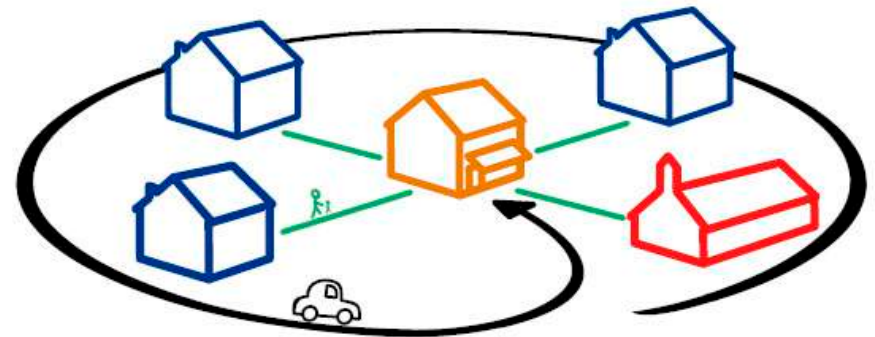
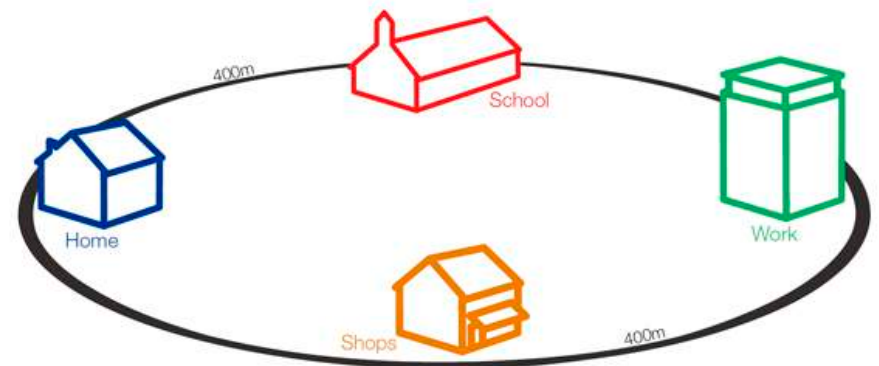
Hiri-dispertsioa sortzen duten kirol instalazioak

hiri trinkoa distantziak

Eguneroko jardueren destinoak auzoetatik nolabait gertu (barnean) kokatzeak joan-etorri aktiboak indartuko ditu. Orokorki onartuta dago destino batera **400 eta 800 metro** bitarteko distantzia arrazoizkoa dela, beti ere mugikortasuna mugatuta duten pertsonentzat bidean atsedena hartzeko puntuak badaude. Horrek **5-10 minutu** esan nahi du.

Txirringaz, 3 kilometro arteko distantziak normalean onargarrizat jotzen dira, **5 kilometro** arteko mugarekin.

Planifikazioak saiatu beharko luke bilatzen joan-etorri aktiborako autoa baino bide azkarrago eta komenigarriagoak.



espazio publiko erakargarria

Espazio publikoaren proportzioak eta kalitateak neurri handian eragina du jendeak ariketa fisikoa egiteko duen mailan. Espazio publiko bizi, aktibo eta erakargarriak erraztu egiten du oinez edo txirringaz ibiltzera joateko aukera egiteko garaian. Autoek “zerbait ona galtzen dute”. Kaleek ibiltzeko, jolasteko, ekintzak egiteko, beste pertsonekin harremanetan jartzeko duten erakargarritasuna oso kontu konplexua da eta ikuspegi desberdinetatik aztertzen da. Hortik sortu da “hiri ibilgarriak” kontzeptua.

Etengabeko aniztasuna:

Esperientzia anitza bermatu, pertsonen abiadura desberdinak eta espaloian gerta daitezkeen jardueren aniztasuna kontuan hartuz.

Iraunkortasuna + Erresilientzia:

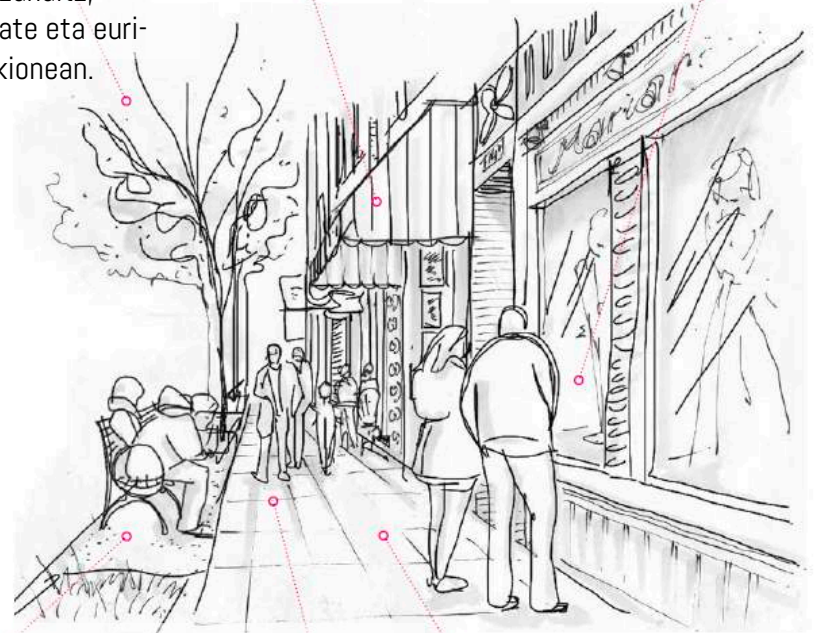
Tokiaren ezaugarriak kontuan hartzen dira klima, landaretza, zuhaitz, material, airearen kalitate eta euri-uren kudeaketari dagokionean.

Segurtasuna:

Espalioen diseinua argiztapen, malda eta material egokiarekin, eguneko 24 orduan erabilera segurua ahalbidetzeko.

Eskala gizatiarra + konplexutasuna:

Arkitekturako xehetasunak erabiltzen ditu: sarrerak, gardentasuna, lorategia eta abar, behean eta beheko solairuetan konplexutasuna areagotzeko, eta horrek laguntzen du eskala gizatiarra osatzen eta espaloia luzeraren erritmoa hausten.



Konektibitatea:

Seinaleztapen egokia eta erraz ikustekoa, orientazioa errazteko. Irteerarik gabeko kaleak saihestu.

Irisgarritasuna:

Pertsona guztientzako diseinua, adin guztitakoentzat eta mugikortasunean mugak eduki ditzaketentzat.

An aerial photograph of Vitoria-Gasteiz, Spain, with a semi-transparent map overlay. The map highlights two types of green spaces: a bright green area representing the 'Green Belt of Vitoria-Gasteiz' and a yellowish-green area representing 'Agricultural land in the urban fringe'. The city's urban grid is visible in the background.

Green Belt of Vitoria-Gasteiz

Agricultural land in the urban fringe

**espazio
publiko
erakargarria**

**espazio
irekiak**

**parkeak
plazak
espazio naturalak**

Parkeak ez dira “irla berde” bezala hartu behar, eraikitako ingurunearen barnean naturako arrastoak balira bezala. Parkeak ariketa fisikoa egiteko erabiltzeko helburuarekin, bai oinez ibili, korrika egin, txirringaz ibili edo jolasteko, beharrezkoa da konektatutako espazio berdeen sare bat planifikatzea, hirigunean natura periurbanoa sartzea ahalbidetzeko.

espazio publiko erakargarria

espazio irekiak



Plazak eta espazio irekiak diseinatzeko orduan kontuan hartu ariketa fisikoa erraztuko duten irizpideak eta aldagai batzuk sartu behar direla, alegia, inguruko herritarren ezaugarriak eta ariketa fisikoa egiteko dauzkaten beharrak, inguru fisikoaren ezaugarriak eta ekintza posible batzuk.

Espazio irekiek malguak izan beharko dute erabilera desberdinetarako.

Parque Superkilen. (Copenhagen)

espazio publiko erakargarria diseinua eta ekipamenduak

Plazetan eta haurrentzako jolas parkeetan lurlean eginiko markak eraginkorrak direla erakutsi dute, eta nahiko kostu baxua dute gainera.



Plaza Puiana – Proyecto ArtSasoi (Irún)

espazio publiko erakargarria

diseinua eta ekipamenduak

Hiriko hutsuneak aktibatzea



espazio publiko erakargarria diseinua eta ekipamenduak



Getxoko Mugikortasun
Europar Astea 2014

Espazioak behin behinean aprobetxatzea

espazio publiko erakargarria diseinua eta ekipamenduak

Espazioak behin behinean aprobetxatzea

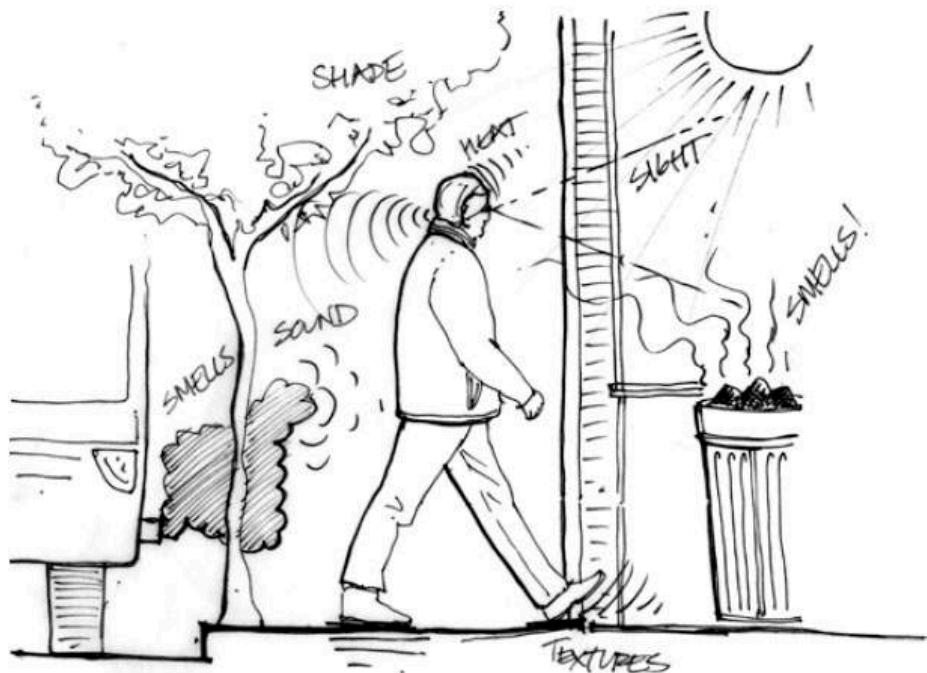
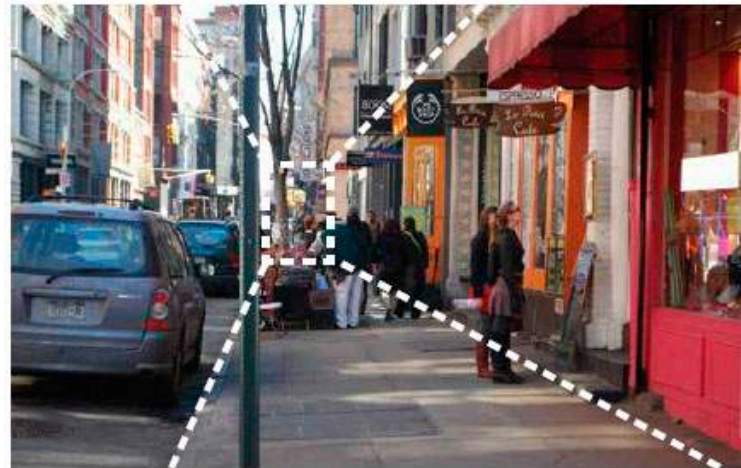


espazio publiko erakargarria

hiri- paisaia

Oinezkoaren ikuspegia

diseinua
iturriak
argiztapena
fatxadak
hiri-altzariak
segurtasuna
eskailerak
hiriko artea



Oinezkoaren esperientzia

bista usainak temperatura
soinuak itzalak testurak



espazio
publiko
erakargarria
hiri-
paisaia



Getxoko Mugikortasun Europar Astea 2014

eraikinen diseinu aktiboa

aukerak

**eraikitzeko programa
elementu orokorrak
zirkulazioak
elementu espezifikoak**

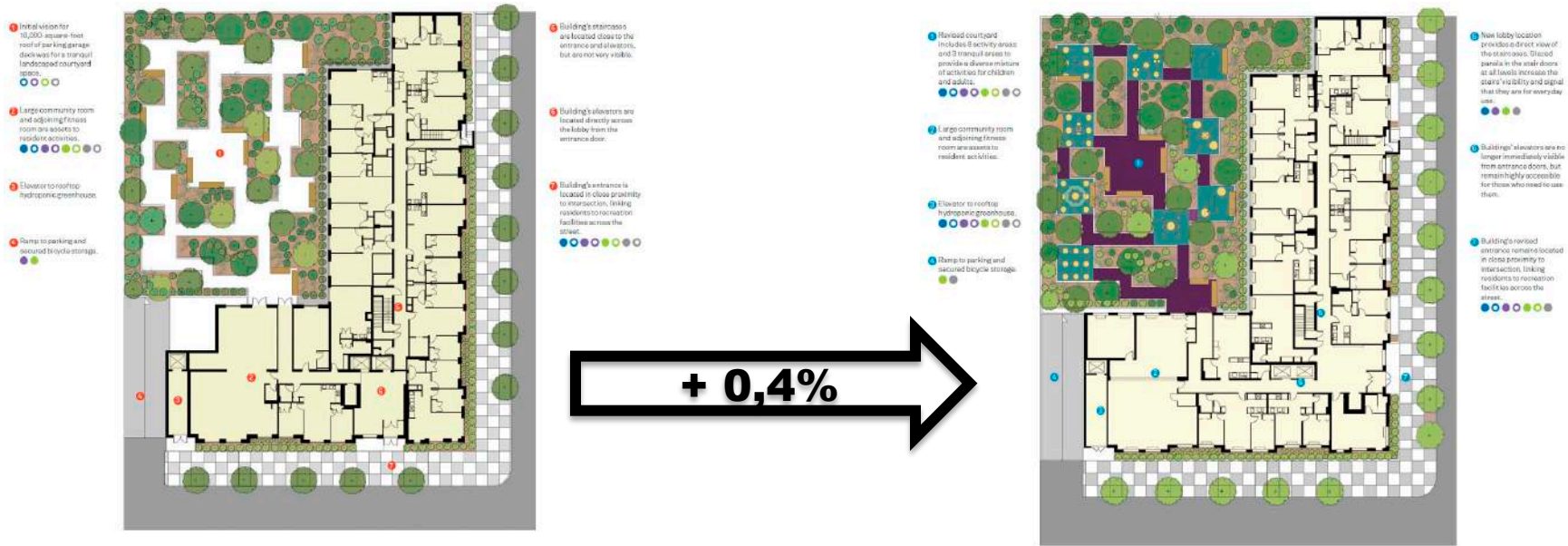
Eraikinen diseinuan hainbat gorabehera sar daitezke pertsonen ariketa fisikoa bultzatzera bideratuta, bai horien **barnean** eta bai hortik **hurbil**. Eraikinetan zirkulazio sistema planifikatzeko garaiari ariketa fisikoaren irizpidea integratzea, elementu indibidualak sartzea, adibidez, txirringen aparkalekua edo bulegoen eraikin berrietan aldagela txikiak edo espazioak dagokion jarduerarako egokitzea dira zentzu horretan egin daitezkeen esku-hartzeetako batzuk.



Woodstock Library (Bronx, NYC)

eraikinen diseinu aktiboa

Bronx-eko (NYC) bizitegi unitate bat birplantatzeko proposamena



Fuente:

ACTIVE DESIGN

Affordable Design for Affordable Housing



**espazio
eta
instalazio
espezifikoak**



espazio eta instalazio espezifikokoak

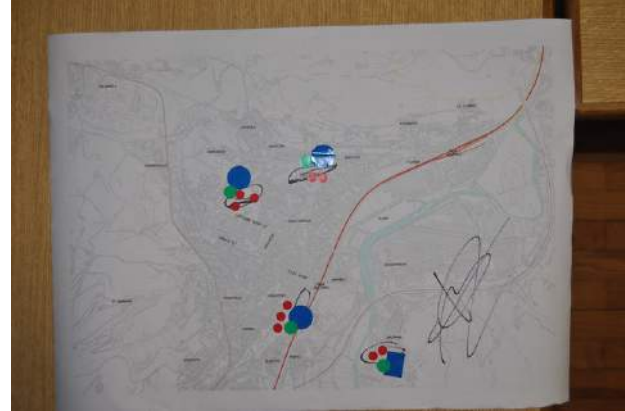
Kirol instalazio edo ekipamendu berriak planifikatzeko garaian garrantzitsua da aztertzea eremuek eta instalazioek dituzten aukerak kirola eta ariketa fisikoa egiteko, hiriko trama urbanoan zentralitate berrien sortzaile posibleak izan daitezten.



espazio eta instalazio espezifikoak

Ibilbide errecreatiboetan ariketa fisikorako dauden ekipamendu txikiak are eta interesgarriago egiten dituzte ibilbide hauek, eta esperientzia desberdinak sortzen dituzte ibilbideetan zehar.

Proceso participativo para la ubicación de equipamientos biosaludables para personas mayores en Hernani (Gipuzkoa)





civitas

hiri | politika aktiboa | soziala

**Kudeaketa arduratsua
Herriarren ondasun orokorra**

**Norbanakoen edo taldeen
ongizatea areagotzen edo
murrizten laguntzen duen
diziplina**

(Adelantado, 2000)



kohesio soziala ekitateak

Izaera sozioekonomikoa duten
politika publiko birbanatzaileak
bideratuko ditu (Borja, 2013)

Ezkutuan dagoen aukera zera da, ariketa
fisikoak eta kirolak eragin berezia dutela
kapital sozialaren sorreran eta
garapenean
(Maza, 2004)

faktoreak

maila ekonomikoa
eredu familiarak
sexua
zahartzea
mendekotasuna
migrazio mugimenduak
kultura

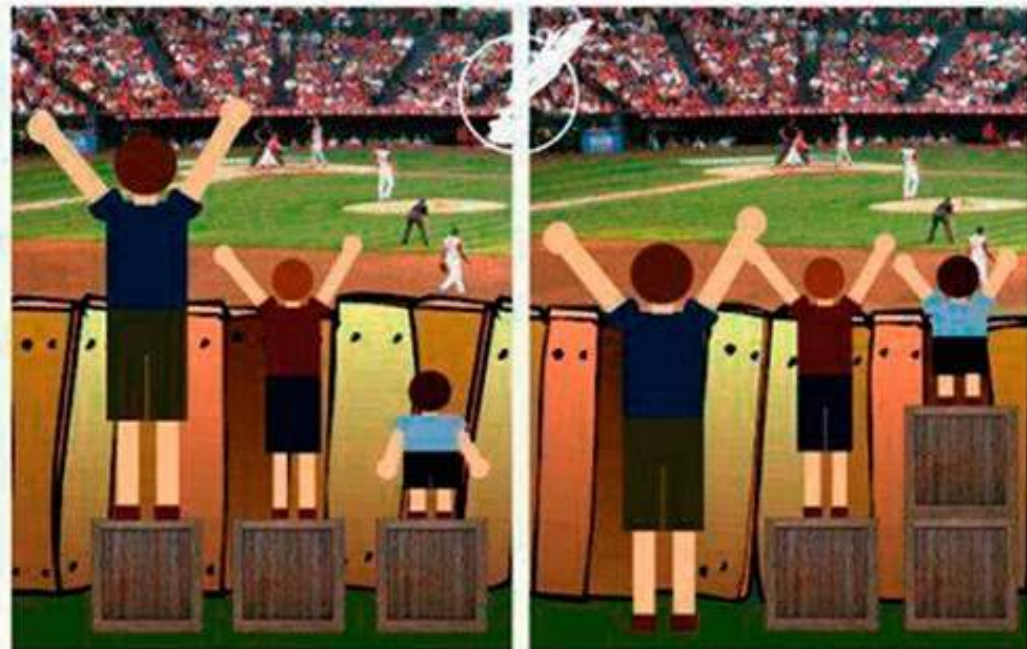
Berdintasunera
bideratutako politika,
prozesuan edo
emaitzetan?



diskriminazio positiboa

Berdintasuna prozesuan

Berdintasuna emaitzetan



kohesio soziala ekitateak

Emakumea eta kirola
Biztanleria-talde desberdinei arreta
Desgaitasuna duten pertsonak
Adineko pertsonak
Haurrak eta gazteak
kolektibo immigrantea



komunitatea

Pertsonak etengabe parte hartzen dute osasunean eta ariketa fisikoan, bizitzeko beren estiloa aukeratuz. Kirol zerbitzuak erabiliz, herritarren kontuen inguruan iritziak emanez eta talde sozial, komunitate baten barnean egiten duen lanaren bitartez. Beharrezkoa da hiri proiektu batek komunitateak dauzkan zeregin aktiboak bultzatzea eta proiektuko erabaki guztietan komunitateak zuzeneko eragina edukitzea eta, horren bitartez, udal arloetako eta beste erakundeetako ekintzetan ere bai.



segurtasuna



Segurtasunari buruzko diskurtsoaren arriskuak

Prebentziozko errepresioa

Gehiegizko arauak

Espazioak partzelatzea

“desberdinarekiko” intolerantzia

Bizikidetza ezabatzea gatazka saihestearren

“LAS VENTANAS ROTAS”

(WILSON Y KELLING, 2008)

“ESPACIO DEFENDIBLE”

(NEWMAN, 1972)

ariketa fisikoa civitas- entzat



polis

**MENOS OLIMPIADAS
MAS DEPORTE PUBLICO**



MADRID 2020?



gobernantzarako

eredu bat



**zeharkakoa
maila anitzekoa
parte hartzailea
kolaboratzailea**

POR DIOS SANTO, DAVIDO. ENTIENDE QUE SOMOS UN EQUIPO.

NO ES POSIBLE QUE CADA VEZ QUE DEBEMOS TRABAJAR JUNTOS, TENGA QUE PRESIONARTE.

zeharkakoa



herritarrak

Arazo konplexuak
Askotariko faktoreak



administrazioa

Soluzio sinpleak
Logika sektorialak

Funtsezkoa da sareko antolakuntza bat eraikitzea, koherentea, malgua eta irekia, etengabeko interakzioa eta espezialitate desberdinen arteko konfiantzazko harremanak bultzatuko dituen.

maila anitzekoa

Kirol politika gehienetan gobernu maila desberdinak sartzen dituzte, eskumenen logikatik lan egiten dutenak, gainerakoekin harremanik eduki gabe.

Beharrezkoak dira kolaborazio harremanak gobernu-maila desberdinen artean, bakoitzak bere baliabide eta gaitasun desberdinen ekarpena eginez helburu komunak bilatzeko.



Kolaboratzailea



Aktore guztiak: administrazio publikoek, erakunde pribatuek irabazi asmoekin edo gabe, herritarrek, balio publikoa sortzeko ahalmena dute.

Erronka zera da, administrazioak egokitu daitezela eta agenda lideratzeko gai izan daitezela.

parte hartzailea

Modu sakon batean ulertuta, ez soilik kontsultarako prozesu bezala, baizik eta beren ongizatean eragina duten gaietan erabakitzeko ahalmena eta ahalduntzea lagatzeko modu bat bezala. Bide honek esan nahi du administrazioaren funtzionamendua aldatzea, lan egiteko duen modua eta profil profesional beroiek ere aldatzea, alegia, harremanak kudeatzera gehiago bideratuz baliabideak kudeatzera baino.

Proiektuko fase guztietan

Lehen gogoetak
Abian jartzea
diagnostikoa
kudeaketa
jarduerak
ebaluaketa

Parte hartzea | boterea
aldaketara | lagatzea
bideratuta

internet

urbs

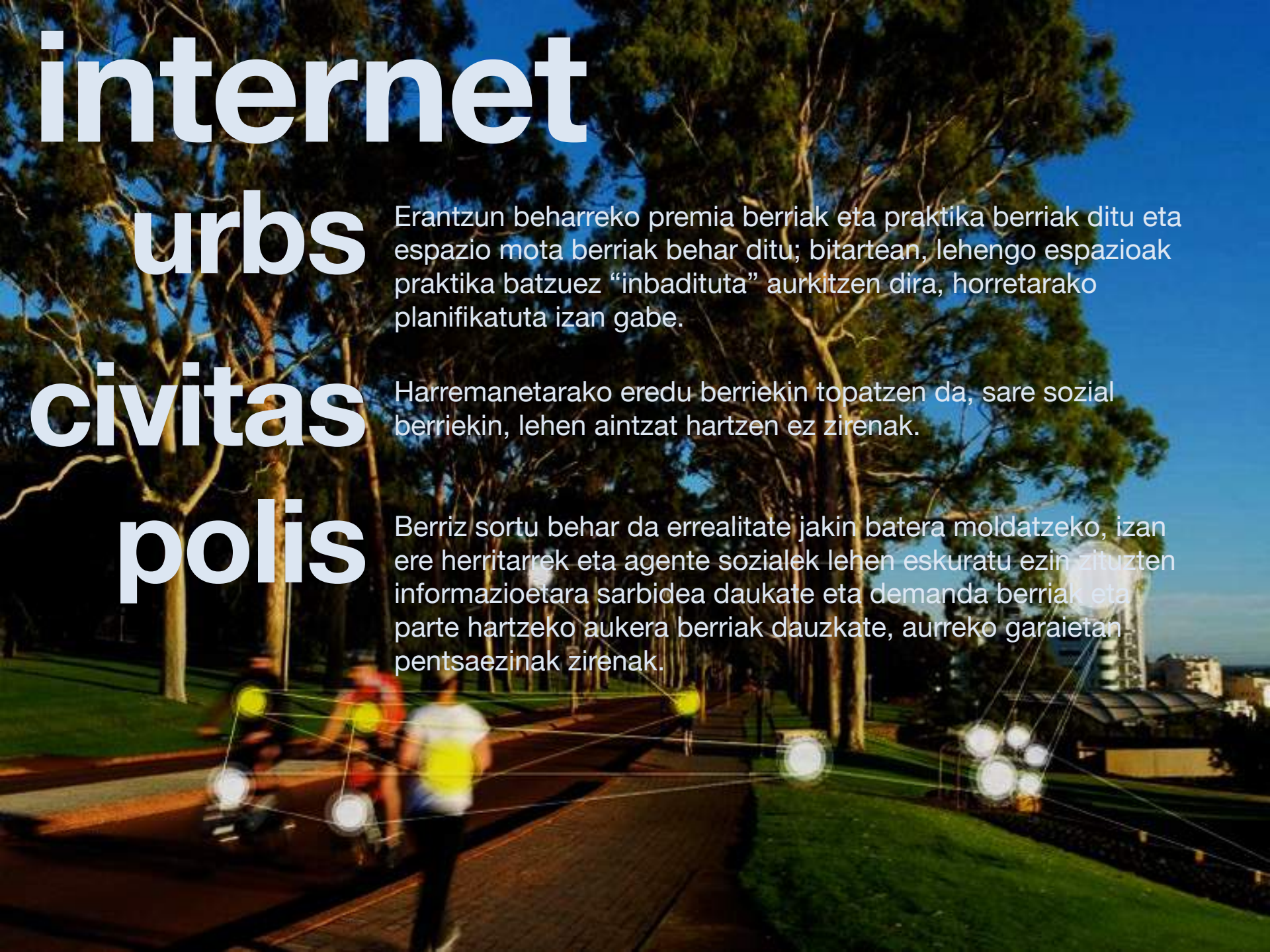
civitas

polis

Erantzun beharreko premia berriak eta praktika berriak ditu eta espazio mota berriak behar ditu; bitartean, lehengo espazioak praktika batzuez “inbadituta” aurkitzen dira, horretarako planifikatuta izan gabe.

Harremanetarako eredu berriekin topatzen da, sare sozial berriekin, lehen aintzat hartzen ez zirenak.

Berriz sortu behar da errealitate jakin batera moldatzeko, izan ere herritarrek eta agente sozialek lehen eskuratu ezin zituzten informazioetara sarbidea daukate eta demanda berriak eta parte hartzeko aukera berriak daukate, aurreko garaietan pentsaezinak zirenak.



mila esker

 juanma@murua.eu

 [@juanmamurua](https://twitter.com/juanmamurua)

 <http://economiaenandal.com>