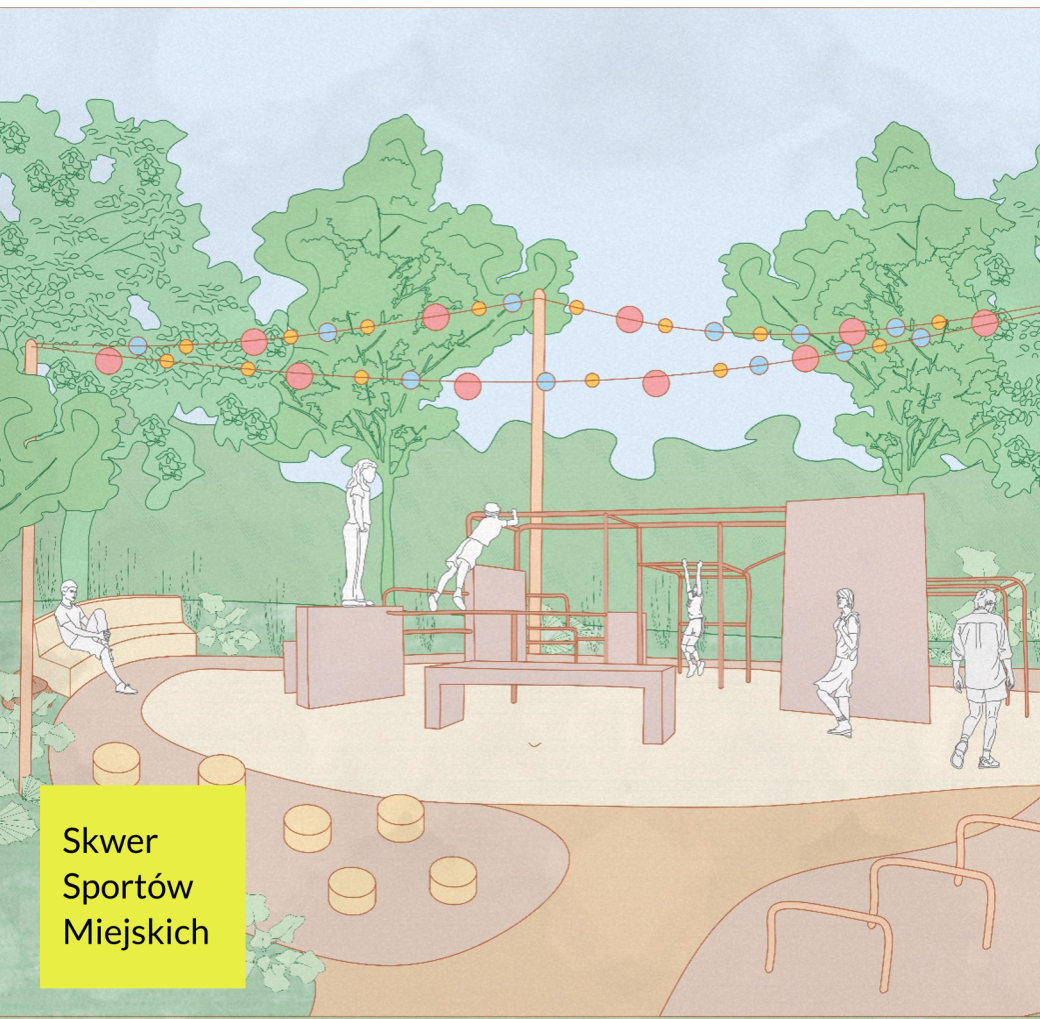


Zbuduj dobrą przestrzeń!

Parkour



Skwer
Sportów
Miejskich

Parkour park to coś więcej niż tor przeszkód — to przestrzeń, która zachęca do ruchu, eksploracji i twórczego wykorzystywania otoczenia. Stworzony z myślą o aktywności fizycznej, ale także o budowaniu relacji i obecności w przestrzeni publicznej, może stać się miejscem spotkań, wspólnej nauki i integracji.

Warto jednak pamiętać, że forma i lokalizacja takiego miejsca mają ogromny wpływ na to, kto z niego korzysta. Dlatego warto zadbać by nie przyciągał wyłącznie młodych, sprawnych chłopców, ale był zaproszeniem również dla dziewczyn, dzieci, osób początkujących. Parkour park widoczny, dostępny, blisko innych funkcji miejskich — może stać się impulsem do ruchu i spędzania czasu na świeżym powietrzu bez względu na wiek, płeć czy poziom umiejętności.

Potrzeby użytkowników

- ☐ Utrzymanie i rozwijanie sprawności fizycznej poprzez intensywny, zróżnicowany ruch całego ciała.
- ☐ Możliwość wykonywania ćwiczeń opartych na ruchu naturalnym: biegi, skoki, wspinanie, przeskoki (vaulty), balans.
- ☐ Swoboda eksplorowania przestrzeni i tworzenia własnych sekwencji ruchu (tzw. „linii”) – w tym płynne przejścia pomiędzy elementami.
- ☐ Dopasowanie poziomu trudności do stopnia zaawansowania: od użytkowników początkujących po zaawansowanych.
- ☐ Interakcja z rówieśnikami i osobami w różnym wieku – także przez obserwację, wspólne trenowanie, wzajemne nauczanie.

Zalecany zakres inwestycji i główne wymagania jakościowe

- ☐ Urządzenia rozmieszczone w czytelnym, urozmaiconym układzie, który umożliwia tworzenie płynnych linii ruchu oraz wykorzystanie trzech warstw aktywności: przyziemnej, powietrznej i górnej. Zróżnicowane wysokości i rozpiętości przeszkód, umożliwiające korzystanie osobom o różnym wzroście i poziomie zaawansowania.
- ☐ Dojście do urządzeń: uwzględniające wymagania dostępności
- ☐ Mała architektura: ławki, siedziska, stoliki, kosze, stojaki rowerowe, dostęp do wody pitnej (opcjonalnie)
- ☐ Nawierzchnia amortyzująca upadki, umożliwiająca bieganie i wyskoki
- ☐ Zieleń zacieniająca oraz ozdobna
- ☐ Oświetlenie
- ☐ Retencja wody (opcjonalnie)

Wymagania formalne

Warunki techniczne jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie

Zakres: odległość od linii rozgraniczających ulicę, od okien pomieszczeń przeznaczonych na pobyt ludzi oraz od miejsc gromadzenia odpadów.

Norma PN-EN 16630

Zakres: urządzenia siłowni - wymagania bezpieczeństwa urządzeń siłowni, ich wzajemne rozlokowanie oraz wymagania wobec nawierzchni - w zakresie uzupełnienia o urządzenia siłowni kalistenicznych lub aerobowych.

Norma PN-EN 16899

Zakres: elementy parkour - wymagania bezpieczeństwa, projektowanie przeszkód, strefy bezpieczeństwa oraz parametry konstrukcyjne. Norma wskazuje, że parki parkour nie powinny być używane przez dzieci poniżej 8 roku życia a elementy parkour parku powinny być konstruowane w sposób, który utrudniają wspinanie się na elementy parku małym dzieciom.

Norma PN-EN 1177

Zakres: nawierzchnia - rodzaje nawierzchni w zależności od wysokości swobodnego upadku (WSU) deklarowanej przez producenta urządzeń parku parkour.

Norma PN-EN 1176

Zakres: place zabaw - wymagania bezpieczeństwa dla urządzeń placów zabaw, ich wzajemne rozlokowanie oraz wymagania wobec nawierzchni. Parkour parki mogą być używane przez dzieci poniżej 8 roku życia pod warunkiem dostosowania ich do wymagań normy. Takie dostosowanie może jednak ograniczać atrakcyjność parku dla bardziej zaawansowanych użytkowników.

Ustawa o dostępności

Zakres: wymagania w zakresie obowiązku zapewnienia minimalnej dostępności architektonicznej i uniwersalnego projektowania.

Certyfikacja

Poświadczenie zgodności z normą wymagane jest zarówno na etapie przetargów jak i odbioru inwestycji. Deklaracja "zgodności z normą" od producenta, nie stanowi wystarczającego zabezpieczenia prawnego w zakresie odpowiedzialności za bezpieczeństwo użytkowników. Aby rzetelnie wykazać zgodność urządzeń i obiektu z wymaganiami norm PN-EN, a tym samym ograniczyć ryzyko odpowiedzialności cywilnej zarządcy lub inwestora, konieczne jest uzyskanie weryfikacji – np. w postaci certyfikatu jednostki certyfikującej lub sprawozdania z inspekcji obiektu wykonanej przez jednostkę inspekcyjną.

Uniwersalne projektowanie: dostępność i inkluzywność

Uniwersalne projektowanie to sposób myślenia o przestrzeni, który zakłada, że każdy, niezależnie od wieku, sprawności czy poziomu zaawansowania fizycznego, może z niej korzystać w sposób komfortowy i bezpieczny.

W przypadku parkour parku dostępność zaczyna się od możliwości łatwego dotarcia do obiektu: wygodna nawierzchnia, brak barier architektonicznych, czytelne dojście to warunki podstawowe.

Równie ważne są elementy towarzyszące, które sprawiają, że miejsce staje się przyjazne dla wszystkich użytkowników – także tych, którzy nie ćwiczą. Dlatego w przestrzeni powinno znaleźć się miejsce na odpoczynek: ławki z oparciem i podłokietnikami, w cieniu, ustawione w bezpiecznej, ale wystarczająco bliskiej odległości, by umożliwić opiekunom (np. osobom starszym czy z ograniczoną mobilnością) obserwowanie aktywności dzieci i młodzieży. To prosty, ale kluczowy element, który otwiera obiekt na nowych użytkowników — bo możliwość bycia blisko również włącza.

Dla większych realizacji, szczególnie w parkach i strefach rekreacyjnych, warto uwzględnić także dostęp do toalety publicznej, a tam, gdzie to możliwe – obecność innych funkcji uzupełniających: siłowni kalistenicznej czy pumtracka. Wielofunkcyjność zwiększa dostępność – bo każdy znajdzie coś dla siebie.

Choć parkour to dyscyplina otwarta dla wszystkich, obserwacje pokazują, że dziewczęta rzadziej decydują się na korzystanie z przestrzeni, które są wizualnie surowe, techniczne i zdominowane przez chłopców. Estetyka obiektu – jakość wykończenia, obecność zieleni, kolorystyka, dbałość o detale – może pełnić rolę zaproszenia, sygnalizując, że miejsce to jest otwarte, bezpieczne i sprzyja różnorodności.

Zrównoważone projektowanie

Na zrównoważony charakter inwestycji wpływa już wybór lokalizacji i dostępność komunikacyjna. Warto stawiać na miejsca dobrze skomunikowane z transportem publicznym, zlokalizowane w pobliżu tras spacerowych, rowerowych i rekreacyjnych. Ułatwienie dojazdu rowerem, możliwość dojścia pieszo czy zaparkowania hulajnogi i roweru to konkretne działania wspierające codzienny, niskoemisyjny dostęp do obiektu — nie tylko dla mieszkańców najbliższego sąsiedztwa.

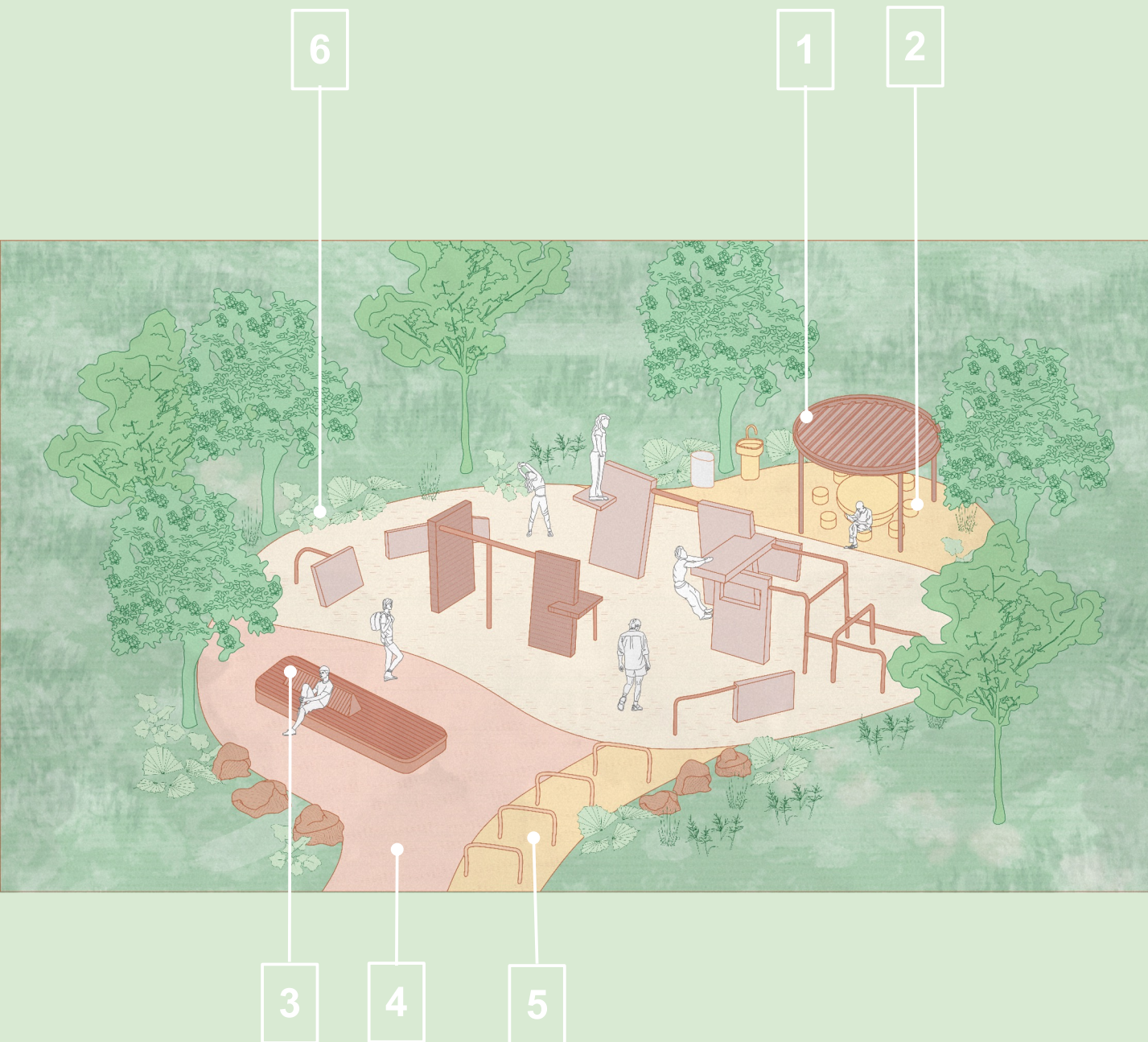
Zieleń w przestrzeni parkour parku pełni wiele funkcji — od poprawy mikroklimatu i komfortu użytkowników, przez zwiększenie bioróżnorodności, aż po retencję wody. Warto analizować teren inwestycji pod kątem zachowania istniejącej roślinności i wkomponowywać ją w projekt. W przypadku większych nawierzchni utwardzonych lub lokalizacji z ograniczoną przepuszczalnością gruntu, dobrym rozwiązaniem może być ogród deszczowy jako forma zagospodarowania wód opadowych. Zieleń wysoka i niska poprawia estetykę, zapewnia cień i zachęca do dłuższego przebywania w przestrzeni – co sprzyja integracji użytkowników.

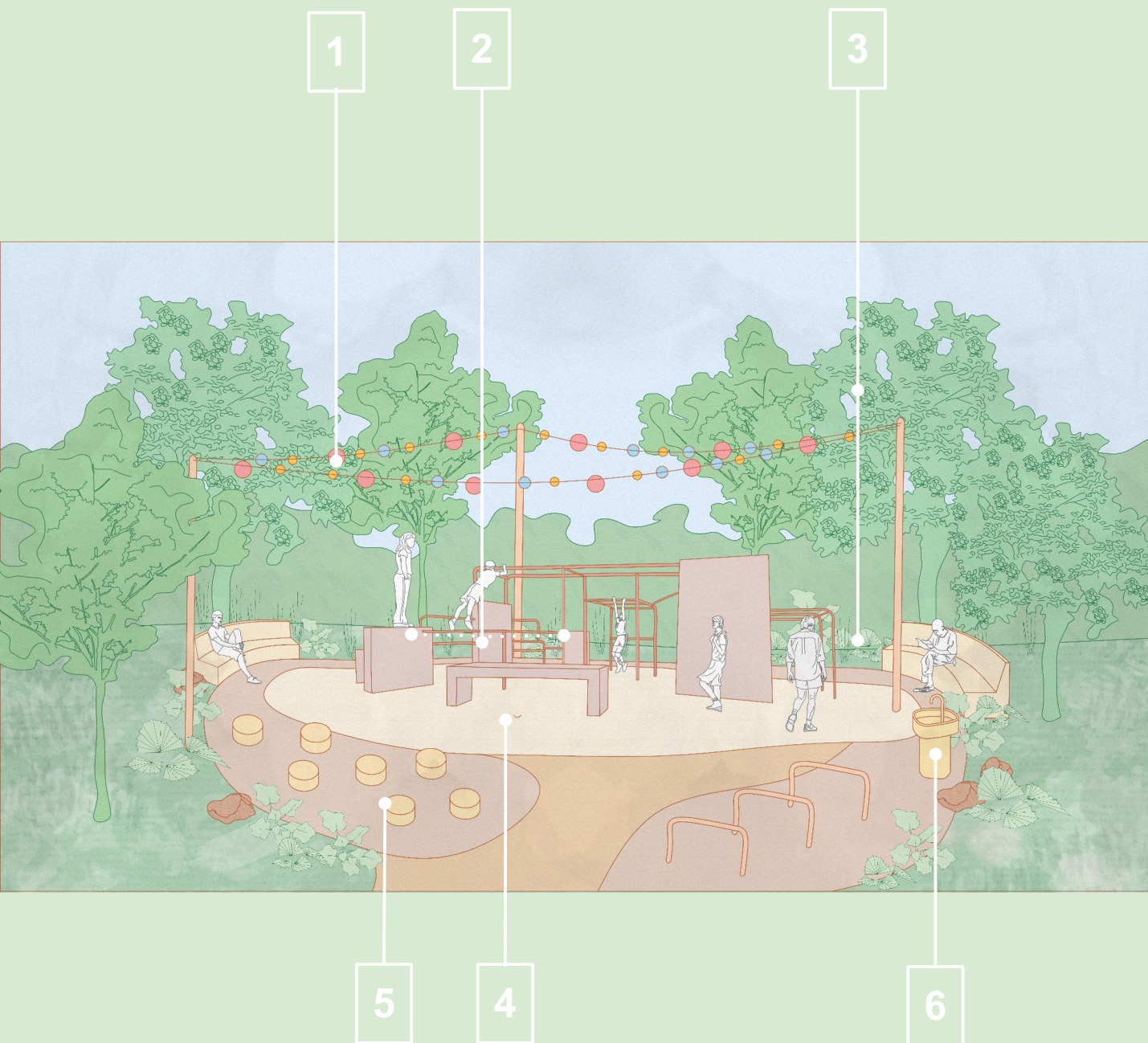
Wreszcie – materiały. Zrównoważone podejście zakłada wykorzystanie surowców trwałych, odnawialnych lub pochodzących z recyklingu, a także takich, które po zakończeniu eksploatacji można ponownie przetworzyć. To nie tylko decyzja ekologiczna, ale też ekonomiczna – wpływa na trwałość obiektu i ograniczenie kosztów eksploatacyjnych. Przykładem może być wykorzystanie destruktu betonowego w podbudowach nawierzchni parkour parku.

Coraz częściej stosowaną dobrą praktyką jest także inteligentne sterowanie oświetleniem – np. systemy włączające się po zmierzchu lub reagujące na ruch, co zmniejsza zużycie energii i minimalizuje zanieczyszczenie światłem.

Dobre praktyki

1. **Zadaszenie:** zadaszenie chroni przed słońcem i deszczem, umożliwiając schronienie się w różnych warunkach pogodowych i przedłużając tym samym czas spędzony na powietrzu.
2. **Strefa odpoczynku:** wyznaczone miejsce do odpoczynku i przechowywania rzeczy sprzyja regeneracji i integracji użytkowników. Warto by taka przestrzeń była przyjemna, różnorodna i nie ograniczała się tylko do kilku ławek.
3. **Ławki i siedziska:** im większy obiekt, tym większa i bardziej zróżnicowana może być strefa rekreacji i odpoczynku.
4. **Utwardzone dojście i dojazd służb:** zapewnienie utwardzonego dojścia i dostępu dla służb ratunkowych zwiększa bezpieczeństwo i dostępność całej strefy.
5. **Stojaki na rowery:** zapewnienie stojaków zwiększa dostępność obiektu dla użytkowników poruszających się różnymi środkami transportu.
6. **Zagospodarowanie wody deszczowej:** częstym sposobem jest odprowadzenie wody bezpośrednio do gruntu (w obrębie rabat roślinnych), poprzez odpowiednie ukształtowanie spadków nawierzchni. Na sposób zagospodarowania wody mają wpływ warunki gruntowe na terenie inwestycji.





Dobre praktyki

- 1. Oświetlenie:** zapewnienie oświetlenia umożliwia korzystanie z miejsca po zmroku i zwiększa bezpieczeństwo, szczególnie dla kobiet. Nie zawsze muszą to być typowe sportowe oprawy. Oświetlenie może być elementem nadającym charakter miejscu.
- 2. Wybór materiału:** wybór poszczególnych elementów parkour parku powinno się konsultować z lokalną społecznością trenujących osób. Materiał (np. drewno, beton, HPL) z którego wykonane są przeszkody i ich kolorystyka mają wpływ na estetykę parkour parku i jego wpisanie się w kontekst otoczenia.
- 3. Zieleń niska i wysoka:** odpowiednio dobrana zieleń tworzy lepszy mikroklimat, daje cień i poprawia estetykę, ważne sytuować rośliny tak aby ich korzenie nie niszczyły nawierzchni.
- 4. Nawierzchnia:** powinna być wystarczająco twarda, aby umożliwiać bieganie, skoki i dynamiczne zmiany kierunku, a jednocześnie na tyle amortyzująca, aby ograniczać ryzyko kontuzji przy upadkach. To oznacza, że musi spełniać wymagania dotyczące wysokości swobodnego upadku. Nawierzchnie mogą być zróżnicowane, by kształtować różnorodny charakter ćwiczeń
- 5. Niskie elementy:** strefa z niskimi elementami przyda się do prowadzenia zajęć z początkującymi.
- 6. Poidelka:** dostęp do wody pitnej poprawia komfort i zachęca do dłuższej aktywności, jeśli pozwala na to infrastruktura wodociągowa.

Park parkour lokalny

Przeznaczone dla osób początkujących i średniozaawansowanych. Zawierają proste, niskie i średnie elementy, umożliwiające bezpieczną naukę technik statycznych i dynamicznych. Wspierają trening indywidualny i rekreacyjny, przy niewielkiej skali inwestycji.

Atrakcyjność dla grup wiekowych

Przedшкоlaki, 3–5 lat	☆☆☆☆☆
Wczesnoszkolne, 6–9 lat	★★☆☆☆
Nastolatki młodsze, 10–13 lat	★★★★☆
Nastolatki starsze, 14–18 lat	★★★★★
Młodzi dorośli, 19–35	★★★★★
Dorośli, 36–55 lat	★★★☆☆
Seniorzy młodszy, 56–65 lat	★★☆☆☆
Seniorzy, 65 lat i więcej	☆☆☆☆☆

Rekomendowane lokalizacje

- ☐ Osiedla mieszkaniowe
- ☐ Skwery i lokalne parki
- ☐ Tereny szkół lub ich otoczenie
- ☐ Tereny sportowe lub ich otoczenie (szczególnie sąsiedztwo obiektów parkour i freerun; dobrze funkcjonuje także obok siłowni aerobowych, skateparków i torów pumptrack)

Nierekomendowane lokalizacje

- ☐ Przy lokalizacji parków parkour należy brać pod uwagę wpływ obiektu na kompozycję otoczenia - na przykład nie należy ich lokalizować na środku polan rekreacyjnych w parkach.
- ☐ Bezpośrednie sąsiedztwo placów zabaw dla dzieci
- ☐ Tereny szkół podstawowych dla parków nie dostosowanych do korzystania przez dzieci młodsze niż 8 lat.

Minimalny zakres

- ☐ Murki: niskie i średnie murki (80–120 cm)
- ☐ Bariery: pojedyncze barierki rurowe
- ☐ Blok do skoków
- ☐ Drążki: 1 lub 2 drążki o różnych wysokościach

Park parkour dzielnicowy

Dla użytkowników o zróżnicowanym poziomie zaawansowania. Wyposażone w pełny zakres przeszkód o różnych wysokościach, kątach i formach. Umożliwiają trening sportowy, zajęcia grupowe oraz prowadzenie warsztatów przez instruktorów.

Atrakcyjność dla grup wiekowych

Przedшкоlaki, 3–5 lat	☆☆☆☆☆
Wczesnoszkolne, 6–9 lat	★★☆☆☆
Nastolatki młodsze, 10–13 lat	★★★☆☆
Nastolatki starsze, 14–18 lat	★★★★★
Młodzi dorośli, 19–35	★★★★★
Dorośli, 36–55 lat	★★★☆☆
Seniorzy młodszy, 56–65 lat	★★☆☆☆
Seniorzy, 65 lat i więcej	☆☆☆☆☆

Rekomendowane lokalizacje

- ☐ Skwery i parki dzielnicowe
- ☐ Tereny dużych osiedli mieszkaniowych
- ☐ Węzły komunikacyjne
- ☐ Tereny szkół ponadpodstawowych lub ich otoczenie
- ☐ Kampusy akademickie
- ☐ Tereny sportowe lub ich otoczenie (szczególnie sąsiedztwo siłowni kalistenicznych; dobrze funkcjonuje także obok siłowni aerobowych, skateparków i torów pumtrack)
- ☐ Nietypowe przestrzenie adaptowane na potrzeby aktywności fizycznej np. tereny przemysłowe, przestrzenie pod obiektami mostowymi

Nierekomendowane lokalizacje

- ☐ Przy lokalizacji parkour parków należy brać pod uwagę wpływ obiektu na kompozycję otoczenia - na przykład nie należy ich lokalizować na środku polan rekreacyjnych w parkach.
- ☐ Bezpośrednie sąsiedztwo placów zabaw dla dzieci
- ☐ Tereny szkół podstawowych

Minimalny zakres

- ☐ Ściany: ściana betonowa (wysokość 220–250 cm)
- ☐ Murki: niskie, wysokie, równoległe, w zygzaku
- ☐ Bariery: liczne konstrukcje rurowe
- ☐ Drażki: kilka o różnych wysokościach (230 cm i 200 cm)

Park parkour centralny

Przeznaczone dla zaawansowanych użytkowników i grup trenujących, a także do organizacji zajęć, wydarzeń i zawodów. Zawierają złożone, wielopoziomowe konstrukcje, wysokie ściany, rozbudowane układy barowe i dużą różnorodność przeszkód, tworząc przestrzeń o wysokim potencjale treningowym.

Atrakcyjność dla grup wiekowych

Przedшкоlaki, 3–5 lat	☆☆☆☆☆
Wczesnoszkolne, 6–9 lat	★☆☆☆☆
Nastolatki młodsze, 10–13 lat	★★☆☆☆
Nastolatki starsze, 14–18 lat	★★★★★
Młodzi dorośli, 19–35	★★★★★
Dorośli, 36–55 lat	★★★☆☆
Seniorzy młodszy, 56–65 lat	★☆☆☆☆
Seniorzy, 65 lat i więcej	☆☆☆☆☆

Rekomendowane lokalizacje

- ☐ Duże parki miejskie
- ☐ Węzły komunikacyjne
- ☐ Otoczenie terenów szkół średnich
- ☐ Kampusy akademickie
- ☐ Wielofunkcyjne tereny sportowe lub ich otoczenie (szczególnie sąsiedztwo siłowni kalistenicznych; dobrze funkcjonuje także obok siłowni aerobowych, skateparków i torów pumtrack)
- ☐ Nietypowe przestrzenie adaptowane na potrzeby aktywności fizycznej np. tereny przemysłowe, przestrzenie pod obiektami mostowymi

Nierekomendowane lokalizacje

- ☐ Przy lokalizacji parkour parków należy brać pod uwagę wpływ obiektu na kompozycję otoczenia - na przykład nie należy ich lokalizować na środku polan rekreacyjnych w parkach.
- ☐ Bezpośrednie sąsiedztwo placów zabaw dla dzieci
- ☐ Tereny szkół podstawowych

Minimalny zakres

- ☐ Moduły: rozbudowane moduły betonowe i stalowe, elementy pochyle i nieregularne
- ☐ Ściany: wysokie ściany (do 300 cm)
- ☐ Platformy: liczne platformy
- ☐ Drażki: konstrukcje o różnych wysokościach
- ☐ Dodatkowe elementy: przestrzeń do akrobatyki

Opracowanie:

Fundacja Skwer Sportów Miejskich

www.skwer.eu

Autorzy:

dr Monika Wróbel

Marta Kobecka

Grzegorz Gądek

Ilustracje:

Łukasz Danilczuk

Warszawa, Grudzień 2025