

Zbuduj dobrą przestrzeń!

Pumptrack



Skwer
Sportów
Miejskich

Tory pumptrack zyskują w ostatnich latach ogromną popularność jako atrakcyjne przestrzenie aktywności fizycznej. Dzięki swojej dostępności — zarówno dla dzieci na rowerkach biegowych, jak i dla młodzieży czy dorosłych na rowerach, deskorolkach, hulajnogach czy rolkach — szybko stają się naturalnym miejscem spotkań i codziennej rekreacji.

Dobrze zaprojektowany pumptrack to oprócz toru również przemyślana infrastruktura towarzysząca, która sprzyja bezpiecznemu użytkowaniu, integracji międzypokoleniowej i rodzinnej rozrywce, stając się pełnoprawnym elementem wysokiej jakości przestrzeni publicznej.

Potrzeby użytkowników

- ☐ Utrzymanie i rozwijanie sprawności fizycznej przez dynamiczny ruch całego ciała.
- ☐ Możliwość płynnej, rytmicznej jazdy bez użycia napędu (pompowanie) i bezpiecznej progresji — na różnym sprzęcie (rower, hulajnoga, rolki, deskorolka).
- ☐ Możliwość wykonywania trików i skoków.
- ☐ 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.
- ☐ Organizacja wydarzeń sportowych: pokazów, treningów, zawodów.

Zalecany zakres inwestycji i główne wymagania jakościowe

- ☐ Tor o płynnej geometrii — szerokości min. 1,8–2,0 m z profilowanymi zakrętami i różnicowanymi muldami napędzającymi, bez martwych punktów i ostrych załamów, zamknięty w jedną lub więcej pętli.
- ☐ Strefa buforowa wokół toru
- ☐ Dojście do toru: uwzględniające wymagania dostępności
- ☐ Mała architektura: ławki lub siedziska, kosze, stojaki rowerowe, zadaszona strefa wypoczynku i dostęp do wody pitnej (opcjonalnie)
- ☐ Nawierzchnia asfaltowa (AC8/AC11) — drobnoziarnista, gładka, odporna, całoroczna.
- ☐ Zieleń zacieniająca oraz ozdobna
- ☐ Oświetlenie
- ☐ Retencja wody deszczowej
- ☐ Drenaż: spadki poprzeczne, drenaż liniowy, brak zagłębień między muldami.

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-14974

Zakres: urządzenia dla sprzętu rolkowego - wymagania konstrukcyjne, materiały, strefy bezpieczeństwa, parametry krawędzi i nawierzchni.

Norma PN-EN 1176-7

Zakres: zasady eksploatacji i utrzymania bezpieczeństwa obiektu.

Ustawa o dostępności

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

Certyfikacja

Tory pumptrack nie są objęte odrębną normą PN-EN, jednak ze względu na możliwość korzystania z nich na deskorolkach i hulajnogach, należy stosować wybrane wymagania normy PN-EN 14974 (skateparki). Poszczególne materiały i komponenty (np. nawierzchnia, krawędzie, oświetlenie) powinny posiadać własne certyfikaty i atesty. Obiekt powinien być projektowany i wykonany przez wyspecjalizowaną firmę z doświadczeniem w tego typu realizacjach. Na kolejnych etapach odbiorów inwestycji rekomenduje się przeprowadzenie oceny toru przez doświadczonego instruktora kolarstwa grawitacyjnego – warunek ten warto uwzględnić w umowie z wykonawcą.

Uniwersalne projektowanie: dostępność i inkluzywność

Uniwersalne projektowanie to podejście, które zakłada tworzenie przestrzeni dostępnych i komfortowych dla osób w różnym wieku, o zróżnicowanej sprawności i poziomie umiejętności. W przypadku toru pumptrack, który naturalnie przyciąga użytkowników o bardzo szerokim przekroju – od dzieci na rowerkach biegowych, przez młodzież na hulajnogach, po dorosłych rowerzystów – takie podejście jest szczególnie istotne.

Dostępność zaczyna się od czytelnego dojścia, bez barier architektonicznych, z odpowiednią nawierzchnią i infrastrukturą rowerową. Pumptrack to przestrzeń aktywna, ale jej otoczenie powinno sprzyjać także odpoczynkowi i obecności osób towarzyszących. Ławki z oparciem, miejsca w cieniu, a tam, gdzie to możliwe – zadaszenia, to elementy, które sprawiają, że obiekt staje się przyjazny również dla opiekunów dzieci, seniorów czy osób z ograniczoną mobilnością. Możliwość obserwacji bliskich w komfortowych warunkach jest jedną z form włączania kolejnych użytkowników.

W większych realizacjach warto uwzględnić także dostęp do toalety, stojaki rowerowe, źródło wody pitnej a nawet szatnie czy zaplecze dla trenerów lub organizacji prowadzących zajęcia na torze. Dobrą praktyką jest łączenie toru pumptrack z innymi formami aktywności, co zwiększa atrakcyjność i dostępność całego założenia.

Warto również pamiętać, że estetyka obiektu mogą realnie wpływać na odbiór przestrzeni przez różne grupy – w tym dziewczęta, młodsze dzieci czy osoby początkujące, które często nie czują się swobodnie w środowisku zdominowanym przez bardziej zaawansowanych użytkowników. Przyjazne otoczenie, naturalne materiały, roślinność i dbałość o detale sprawiają, że pumptrack przestaje być tylko sportowym torem – staje się integrującym miejscem spotkań i wspólnej rekreacji.

Zrównoważone projektowanie

Zrównoważone projektowanie toru pumptrack zaczyna się już na etapie wyboru lokalizacji. Warto wybierać miejsca połączone z istniejącymi trasami rowerowymi, spacerowymi i rekreacyjnymi, dobrze skomunikowane z transportem publicznym. Dostępność piesza i rowerowa, możliwość zaparkowania hulajnogi czy roweru oraz bezpieczne dojście to konkretne działania wspierające codzienne, niskoemisyjne korzystanie z obiektu przez szerokie grono użytkowników.

W przypadku pumptracków szczególne znaczenie ma również analiza warunków wodnych. Tor wymaga dobrze przygotowanego podłoża i skutecznego odwodnienia – wybór miejsca o stabilnych gruntach, z możliwością naturalnej infiltracji wody, minimalizuje ryzyko podmyć i zniszczeń. Jeśli inwestycja realizowana jest na terenie nieprzepuszczalnym, warto rozważyć zastosowanie rozwiązań retencyjnych – takich jak ogrody deszczowe czy niecki infiltracyjne. To rozwiązania, które wspierają lokalny obieg wody i chronią infrastrukturę kanalizacyjną przed przeciążeniem.

Zieleń towarzysząca pełni wiele funkcji – poprawia mikroklimat, zwiększa bioróżnorodność i zapewnia cień, co sprzyja dłuższemu przebywaniu w przestrzeni. Dobrą praktyką jest wkomponowywanie istniejącej roślinności w projekt i unikanie zbędnych wycinek. Odpowiednio rozmieszczone drzewa i krzewy w sąsiedztwie toru wpływają na komfort użytkowników, mogą też ograniczyć nagrzewanie się nawierzchni np. w miejscach odpoczynku.

Wreszcie – materiały i technologie. Zrównoważone podejście zakłada wykorzystanie trwałych, odnawialnych lub pochodzących z recyklingu surowców. Elementy małej architektury (ławki, stojaki) mogą być wykonane z tworzyw przetworzonych, co ogranicza ślad węglowy całej inwestycji. Warto także rozważyć inteligentne sterowanie oświetleniem, np. lampy z czujnikami ruchu, które zmniejszają zużycie energii i ograniczają zanieczyszczenie światłem.

Dobre praktyki



- 1. 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.
- 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. Zadaszenie:** zadaszenie chroni przed słońcem i deszczem, umożliwiając schronienie się w różnych warunkach pogodowych i przedłużając tym samym czas spędzony na powietrzu.
- 4. Strefa bezpieczeństwa:** projektując otoczenie trzeba zadbać o zachowanie stref wolnych od przeszkód wokół toru oraz czytelne wejścia/wyjścia, by unikać kolizji z użytkownikami poruszającymi się w pętli.
- 5. Zagospodarowanie wody deszczowej:** należy dążyć do zagospodarowania wody deszczowej na terenie obiektu. Mają na to wpływ warunki gruntowe na terenie inwestycji. Najczęściej wodę odprowadza się bezpośrednio do gruntu i do studni chłonnych wewnątrz toru.
- 6. Tablica informacyjna:** zawiera regulamin korzystania ze strefy, piktogramy ćwiczeń oraz numery kontaktowe do służb bezpieczeństwa i zarządcy terenu.

Dobre praktyki



- 1. Zróżnicowanie trudności:** na większych obiektach warto zbudować dodatkowy tor dla najmłodszych: wyraźni oznaczony, z osobnym wejściem. Pozwoli to cieszyć się bezpieczną aktywnością całym rodzinom, a najmłodszy riderzy nie będą przeszkadzać osobom jeżdżącym szybciej i bardziej dynamicznie.
- 2. Oświetlenie:** odpowiednie oświetlenie wydłuża czas użytkowania parku i zwiększa bezpieczeństwo, szczególnie dla kobiet.
- 3. Ławki i siedziska:** miejsca do siedzenia umożliwiają odpoczynek, obserwację treningu i towarzyszenie innym użytkownikom. Im większy obiekt, tym większa i bardziej zróżnicowana powinna być strefa rekreacji i odpoczynku.
- 4. Funkcje uzupełniające:** miejsce rozgrzewki, integracji z użytkownikami, może przybierać różne formy. Podest w przypadku wydarzeń może zamienić się w małą scenę lub podium dla zwycięzców zawodów.
- 5. Poidełka:** dostęp do wody pitnej poprawia komfort i zachęca do dłuższej aktywności, jeśli pozwala na to infrastruktura wodociągowa.
- 6. Utwardzone dojeżdżanie i dojazd służb:** zapewnienie utwardzonego dojeżdżania i dostępu dla służb ratunkowych zwiększa bezpieczeństwo i dostępność całej strefy.

Pumptrack dla początkujących

Niewielki tor przeznaczony dla użytkowników o podstawowych i umiarkowanych umiejętnościach jazdy. Ma prostą, czytelną geometrię i łagodne i niskie muldy, które umożliwiają naukę równowagi, rytmu jazdy i pierwszych technik pumpingowych. Pozwala na bezpieczne, samodzielne przejazdy oraz codzienną rekreację. Z torów tego typu korzystają także najmłodsze dzieci na rowerkach biegowych, pod opieką dorosłych.

Atrakcyjność dla grup wiekowych

Przedszkolaki, 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 podstawowych lub ich otoczenie
- ☐ Tereny sportowe lub ich otoczenie (szczególnie sąsiedztwo skateparków i dużych torów pumptrack)
- ☐ Place zabaw, ogrody jordanowskie, rekreacyjne przestrzenie wielofunkcyjne.

Nierekomendowane lokalizacje

- ☐ Parki i tereny rekreacyjne o znaczeniu ponadlokalnym
- ☐ Tereny szkół ponadpodstawowych lub ich otoczenie
- ☐ Kampusy akademickie

Minimalny zakres

- ☐ 1 pętla
- ☐ powierzchnia terenu 300-400 m²
- ☐ muldy napędzające 0,35–0,75 m
- ☐ długość toru 40-60 m

Pumptrack

dla średniozaawansowanych

Dla użytkowników o zróżnicowanym poziomie zaawansowania. Oferują bardziej rozbudowany układ, kilka linii przejazdu i możliwość progresji. Umożliwiają wspólne korzystanie przez wiele osób, integrację społeczną oraz rozwijanie umiejętności w bezpiecznych warunkach.

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 sportowe lub ich otoczenie (szczególnie sąsiedztwo siłowni kalistenicznych; dobrze funkcjonuje także obok siłowni aerobowych, skateparków)
- ☐ Tereny szkolne lub ich otoczenie
- ☐ Nietypowe przestrzenie adaptowane na potrzeby aktywności fizycznej np. tereny przemysłowe, przestrzenie pod obiektami mostowymi

Nierekomendowane lokalizacje

- ☐ Lokalne parki i skwery
- ☐ Bezpośrednie sąsiedztwo placów zabaw
- ☐ Tereny trudno dostępne, oddalone od popularnych miejsc rekreacji, nie powiązane z siecią dróg rowerowych

Minimalny zakres

- ☐ 2 lub więcej pętli
- ☐ powierzchnia terenu 1700-3000 m²
- ☐ muldy napędzające 0,5 – 1,7 m
- ☐ długość toru 100 - 400 m

Pumptrack

dla zaawansowanych

Dla użytkowników doświadczonych oraz osób poszukujących dynamicznej, sportowej jazdy. Zawierają zaawansowane elementy: wyższe muldy, szybkie bandy, zróżnicowane rytmy i wielowariantowe linie. Umożliwiają trening techniczny, pracę nad prędkością i koordynacją oraz organizację wydarzeń sportowych i rywalizacji.

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 lub tereny rekreacyjne o znaczeniu ponadlokalnym
- ☐ Ponadlokalne centra sportu i rekreacji
- ☐ Nietypowe przestrzenie adaptowane na potrzeby aktywności fizycznej np. tereny przemysłowe, przestrzenie pod obiektami mostowymi

Nierekomendowane lokalizacje

- ☐ Lokalne parki i skwery
- ☐ Tereny osiedlowe
- ☐ Bezpośrednie sąsiedztwo placów zabaw
- ☐ Tereny trudno dostępne, oddalone od popularnych miejsc rekreacji, nie powiązane z siecią dróg rowerowych

Minimalny zakres

- ☐ Rozbudowany tor pozwalający na organizację ponadlokalnych zawodów
- ☐ Dodatkowe przeszkody (np. stoliki)
- ☐ Wariantowo tor typu dual (połączone bliźniacze tory o takich samych parametrach)
- ☐ Rekomendujemy realizację wspólnie z sąsiadującym torem dla początkujących, aby ograniczyć korzystanie z obiektu przez mniej doświadczonych użytkowników i małe dzieci.
- ☐ powierzchnia terenu powyżej 1700 m²
- ☐ długość toru 200 - 500 m

Opracowanie:

Fundacja Skwer Sportów Miejskich

www.skwer.eu

Autorzy:

dr Monika Wróbel

Marta Kobecka

Grzegorz Gądek

Ilustracje:

Łukasz Danilczuk

Warszawa, Grudzień 2025