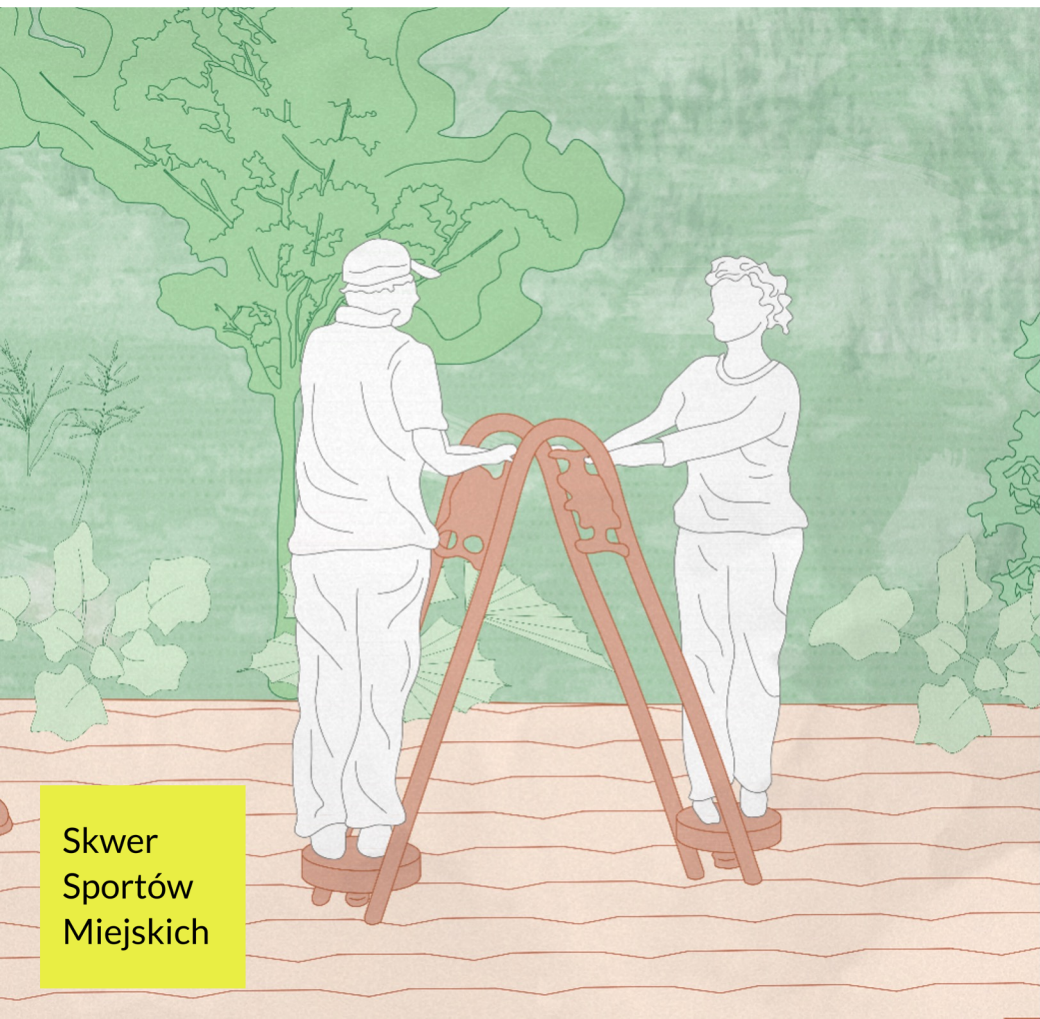


Zbuduj dobrą przestrzeń!

Siłownia plenerowa dla seniorów 65+



Skwer
Sportów
Miejskich

Choć siłownie plenerowe są ogólnodostępne i chętnie wykorzystywane przez różne grupy, osoby starsze mają specyficzne potrzeby ruchowe, zdrowotne i społeczne. W ich przypadku aktywność fizyczna nie służy jedynie poprawie kondycji – to narzędzie wspierające samodzielność, równowagę, a także sposób na przeciwdziałanie izolacji i wykluczeniu.

Dlatego siłownie przyjazne seniorom powinny być projektowane z większą uwagą: urządzenia muszą być bezpieczne, stabilne, intuicyjne i pozwalać na ćwiczenia o mniejszej intensywności. Równie ważne jest ich otoczenie – dostępność ławek, cienia czy bliskość innych funkcji, które sprzyjają regularnemu, codziennemu korzystaniu. Dobrze zaprojektowana siłownia dla seniorów to zarówno miejsce treningu, jak i element polityki zdrowotnej i społecznej miasta.

Potrzeby użytkowników

- ☐ Utrzymanie ogólnej sprawności fizycznej i w efekcie samodzielności.
- ☐ Wydłużony czas przebywania w jednej lokalizacji.
- ☐ Możliwość wspólnego spędzania czasu z innymi użytkownikami.

Zalecany zakres inwestycji i główne wymagania jakościowe

- ☐ Urządzenia do ćwiczeń o stonowanej kolorystyce
- ☐ Dojście do urządzeń: uwzględniające wymagania dostępności
- ☐ Mała architektura: ergonomiczne ławki z oparciem i podłokietnikami, ustawione dospołeczne
- ☐ 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 1177

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

Norma PN-EN 16630

Zakres: urządzenia siłowni - wymagania bezpieczeństwa urządzeń siłowni, ich wzajemne rozlokowanie oraz wymagania wobec nawierzchni.

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

W przypadku siłowni plenerowych przyjaznych osobom starszym, dostępność to warunek kluczowy – decyduje nie tylko o fizycznej możliwości skorzystania z urządzeń, ale też o poczuciu bezpieczeństwa, samodzielności i zachęcie do regularnej aktywności.

Podstawą jest lokalizacja, do której można łatwo dotrzeć pieszo, na rowerze czy komunikacją publiczną. Czytelne dojście, równy chodnik, brak barier architektonicznych, wyraźne oznaczenia – to elementy, które mogą przesądzić o tym, czy seniorzy zdecydują się odwiedzić daną przestrzeń.

W samej strefie ćwiczeń kluczowe znaczenie mają utwardzona, stabilna nawierzchnia, czytelne rozmieszczenie urządzeń i wyposażenie ich w uchwyty czy podpory.

Ławki z oparciem i podłokietnikami, ustawione w cieniu i w odpowiedniej odległości od urządzeń, umożliwiają nie tylko odpoczynek, ale też obserwację i towarzyszenie innym użytkownikom – co sprzyja integracji społecznej. Warto zadbać również o stoliki, które umożliwią np. wspólne gry, rozmowy, czy odpoczynek przy napoju. To szczególnie ważne w miejscach, które mają pełnić również funkcję społeczną, a nie wyłącznie sportową.

Nie każdy użytkownik siłowni dla seniorów przychodzi tam wyłącznie w celach treningowych. Dla wielu to przestrzeń codziennych spotkań, budowania relacji i utrzymywania aktywnego trybu życia. Dlatego elementy takie jak zadaszenia, roślinność, dostęp do wody pitnej, toalety w pobliżu, są równie ważne jak same urządzenia.

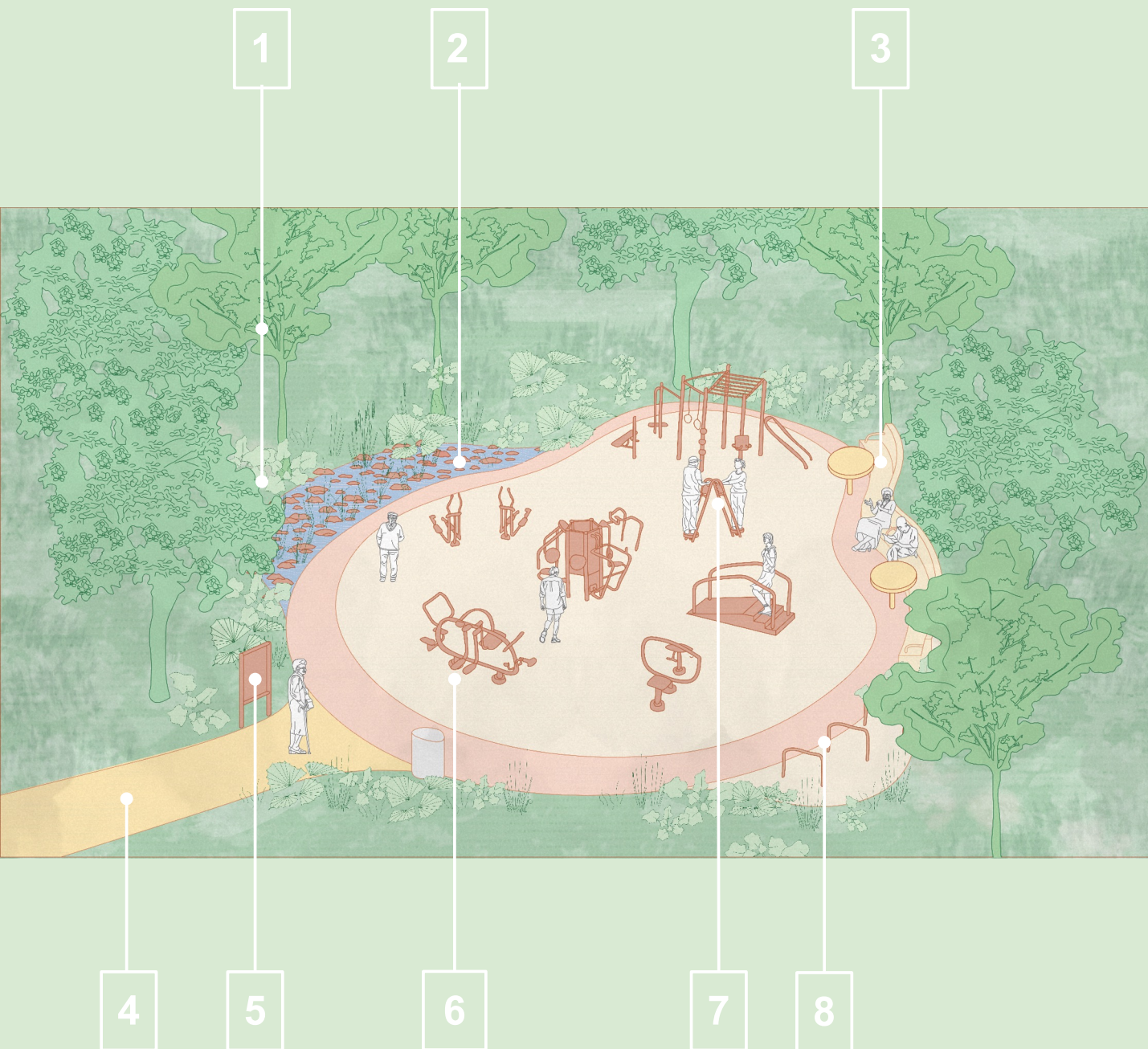
Zrównoważone projektowanie

Zrównoważone projektowanie zaczyna się od świadomego wyboru lokalizacji, która sprzyja codziennemu, wygodnemu dostępowi. Obiekt powinien być dobrze skomunikowany pieszo, rowerowo i transportem publicznym, a jego usytuowanie — najlepiej w pobliżu osiedli, tras rekreacyjnych lub miejsc często odwiedzanych przez seniorów — zapewniać realne zainteresowanie użytkowników. W przypadku siłowni rehabilitacyjnych czy sensoryczno-koordynacyjnych szczególnie wartościowe jest sąsiedztwo instytucji, które mogą wspierać regularne korzystanie z przestrzeni, jak ośrodki zdrowia, domy dziennego pobytu czy sanatoria. Taka lokalizacja ułatwia obecność opiekunów lub prowadzenie zajęć z fizjoterapeutą.

Otoczenie przyrodnicze znacząco wpływa na jakość przestrzeni. Należy unikać wycinania drzew, a zamiast tego wkomponowywać je w projekt i uzupełniać zielenią niską. Takie rozwiązania poprawiają mikroklimat, ograniczają przegrzewanie nawierzchni i tworzą przyjazną atmosferę sprzyjającą integracji. Kompozycje roślinne i sezonowe rabaty podnoszą atrakcyjność wizualną — szczególnie ważną z perspektywy seniorów.

Urządzenia i nawierzchnie powinny być trwałe oraz przyjazne środowisku. Coraz częściej w przestrzeniach rekreacyjnych wykorzystywane jest drewno konstrukcyjne. Pochodzące z certyfikowanych źródeł, stanowi ono surowiec odnawialny i wizualnie cieplejszy niż metal. Może być wykorzystywane do budowy wybranych elementów siłowni – szczególnie w otoczeniu zieleni, parków i osiedli mieszkaniowych.

Dobłą praktyką wspierającą zrównoważony rozwój jest także inteligentne sterowanie oświetleniem – systemy z czujnikami zmierzchu lub ruchu ograniczają zużycie energii i minimalizują zanieczyszczenie światłem, zwiększając jednocześnie bezpieczeństwo korzystania z przestrzeni po zmroku.



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. Zagospodarowanie wody deszczowej:** w przypadku dużych powierzchni nieprzepuszczalnych wodę można odprowadzać do ogrodów deszczowych lub niecek.
- 3. 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.
- 4. Utwardzone dojście i dojazd służb:** zapewnienie utwardzonego dojścia i dostępu dla służb ratunkowych zwiększa bezpieczeństwo i dostępność całej strefy.
- 5. Tablica informacyjna:** zawiera regulamin korzystania ze strefy, piktogramy ćwiczeń oraz numery kontaktowe do służb bezpieczeństwa i zarządcy terenu.
- 6. Bezprogowy dostęp:** nawierzchnia i dojścia do urządzeń muszą być bezprogowe, równe i stabilne, o szerokości minimum 1,8 m.
- 7. Wspólne ćwiczenia:** część urządzeń powinna umożliwiać ćwiczenie w parach: ze znajomym/znajomą lub osobą wspierającą.
- 8. Stojaki na rowery:** zapewnienie stojaków zwiększa dostępność obiektu dla użytkowników poruszających się różnymi środkami transportu.

Siłownie ogólnosprawnościowe

Przeznaczone dla osób o dobrej i umiarkowanej sprawności. Zawierają proste urządzenia o niskim oporze, poprawiające siłę, mobilność i kondycję. Umożliwiają samodzielne, bezpieczne ćwiczenia.

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

- ☐ Parki z dostępem do toalety publicznej
- ☐ Otoczenie domów kultury, centrów aktywności i innych przestrzeni tworzonych z myślą o seniorach.
- ☐ Sąsiedztwo przychodni i aptek
- ☐ Tereny osiedli z wyraźnym udziałem mieszkańców w starszym wieku
- ☐ Popularne tereny spacerowe, miejsca trenowania nordic walking

Nierekomendowane lokalizacje

- ☐ Bezpośrednie sąsiedztwo placów zabaw
- ☐ Węzły przesiadkowe z intensywnym ruchem samochodowym
- ☐ Oddalone strefy rekreacji do których nie ma dostępu transportem publicznym
- ☐ Lokalizacje wymagające pokonania wzniesień lub stromych podejść

Minimalny zakres

- ☐ Poprawa mobilności i zakresu ruchu w stawach: "koła tai-chi" (do kręcenia ramionami), "twister" (do skrętów tułowia).
- ☐ Delikatne wzmacnianie w pozycji siedzącej: "prasa nożna" (w wersji siedzącej) czy "pylon" (do przyciągania lub wyciskania)
- ☐ Wydolność i koordynacja: "rowerek" w pozycji siedzącej, "orbitrek" z ograniczonym zakresem ruchu i małą bezwładnością
- ☐ Rozciąganie: poręcze i drabinki

Urządzenia dostosowane dla seniorów powinny być wyposażone w uchwyty lub poręcze, mieć niską wysokość użytkową, dobrą antypoślizgowość oraz bezpieczne wykończenie (brak wystających elementów i zaokrąglone krawędzie).

Parki rehabilitacyjne

Dla osób z ograniczoną mobilnością lub po urazach. Urządzenia mają określone zakresy ruchu i poziomy oporu, wspierają stabilność chodu, równowagę i kontrolę postawy. Umożliwiają ćwiczenia z instruktorem lub fizjoterapeutą.

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

- ☐ Otoczenie przychodni, ośrodków rehabilitacyjnych i dziennych domów opieki
- ☐ Tereny parków zdrojowych, otoczenie sanatoriów, uzdrowisk
- ☐ Otoczenie domów kultury, centrów aktywności i innych przestrzeni tworzonych z myślą o seniorach
- ☐ Osiedla zamieszkane głównie przez osoby starsze

Nierekomendowane lokalizacje

- ☐ Bezpośrednie sąsiedztwo placów zabaw
- ☐ Węzły przesiadkowe z intensywnym ruchem samochodowym
- ☐ Oddalone strefy rekreacji do których nie ma dostępu transportem publicznym
- ☐ Lokalizacje wymagające pokonania wzniesień lub stromych podejść

Minimalny zakres

- ☐ Ćwiczenia w pozycji siedzącej: rower z oparciem, prasa nożna z krótkim zakresem ruchu, przyciągacz ramion, platformy do poprawy mobilności stawów skokowych
- ☐ Trening równowagi i chodu: poręcz do nauki chodu, schodki z barierką, ścieżka z poręczami i ruchomymi platformami
- ☐ Koordynacja i mobilność: koła Tai Chi, twister, młynek - urządzenia do ćwiczeń w pozycji stojącej lub siedzącej
- ☐ Rozciąganie i rehabilitacja: poręcz i drabinki

Urządzenia powinny być wyposażone w uchwyty lub poręcze, mieć niską wysokość użytkową, dobrą antypoślizgowość oraz bezpieczne wykończenie (brak wystających elementów i zaokrąglone krawędzie). Dobór urządzeń warto potwierdzić z personelem instytucji, którym towarzyszą siłownie: fizjoterapeutami, rehabilitantami czy trenerami pracującymi z seniorami i osobami po urazach.

Siłownie sensoryczno-koordynacyjne

Dla osób potrzebujących wsparcia w poprawie równowagi, koordynacji ruchowej i integracji sensorycznej – szczególnie u osób starszych, osób po udarach oraz użytkowników z zaburzeniami neurologicznymi lub problemami z orientacją przestrzenną.

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

- ☐ Otoczenie instytucji wspierających rehabilitację neurologiczną
- ☐ Tereny przy centrach aktywności międzypokoleniowej
- ☐ Otoczenie przychodni, ośrodków rehabilitacyjnych i dziennych domów opieki
- ☐ Tereny parków zdrojowych, otoczenie sanatoriów, uzdrowisk
- ☐ Otoczenie domów kultury, centrów aktywności i innych przestrzeni tworzonych z myślą o seniorach

Nierekomendowane lokalizacje

- ☐ Węzły przesiadkowe z intensywnym ruchem samochodowym
- ☐ Oddalone strefy rekreacji do których nie ma dostępu transportem publicznym
- ☐ Lokalizacje wymagające pokonania wzniesień lub stromych podejść

Minimalny zakres

- ☐ Trening równowagi i chodu: poręcz do nauki chodu, schodki z barierką, ścieżka z poręczami i ruchomymi platformami
- ☐ Koordynacja ręka-oko, wspieranie funkcji poznawczych: tablice lub platformy z labiryntami
- ☐ Siła chwytu, poprawa ruchomości stawów rąk, koordynacja: tablice z chwytami, “drabinkami na palce”
- ☐ Koordynacja i mobilność: koła Tai Chi, twister, młynek - urządzenia do ćwiczeń w pozycji stojącej lub siedzącej
- ☐ Wydolność i koordynacja: rowerek w pozycji siedzącej z oparciem

Urządzenia powinny być wyposażone w uchwyty lub poręcz, mieć niską wysokość użytkową, dobrą antypoślizgowość oraz bezpieczne wykończenie (brak wystających elementów i zaokrąglone krawędzie). Dobór urządzeń warto potwierdzić z personelem instytucji, którym towarzyszą siłownie: fizjoterapeutami, rehabilitantami czy trenerami pracującymi z osobami z problemami neurologicznymi i poznawczymi.

Opracowanie:

Fundacja Skwer Sportów Miejskich

www.skwer.eu

Autorzy:

dr Monika Wróbel

Marta Kobecka

Grzegorz Gądek

Ilustracje:

Łukasz Danilczuk

Warszawa, Grudzień 2025