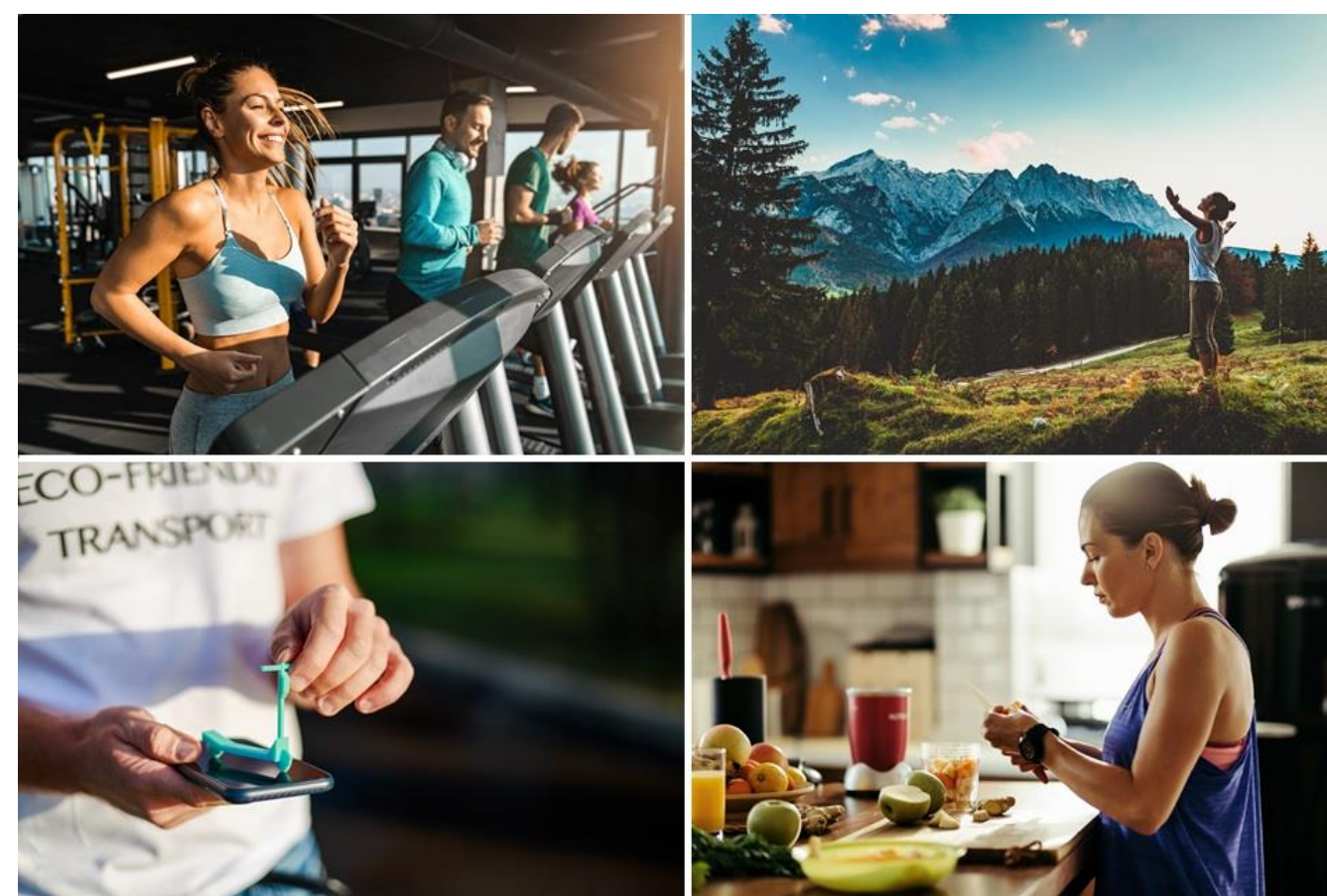




Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΕΝΟΤΗΤΑ 5

ΕΞΥΠΝΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΠΟΛΕΙΣ



ΤΜΗΜΑ 4

Πολεοδομία και φυσική δραστηριότητα

Αλλαγή σκέψης

Αυτή η νέα προσέγγιση δεν αφορά μόνο τις μεγάλες μητροπολιτικές πόλεις, αλλά επίσης περιλαμβάνει τον πολεοδομικό σχεδιασμό σε τοποθεσίες διαφορετικού μεγέθους.

Η παροχή στους πολίτες ενός πιο ευχάριστου, βιώσιμου και υγιούς περιβάλλοντος αποτελεί προτεραιότητα για κάθε διοίκηση. Αυτά τα οφέλη μπορούν να επιτευχθούν με την αλλαγή του τρόπου οργάνωσης, σχεδιασμού, ανάπτυξης/ανανέωσης και χρηματοδότησης των πόλεων και των αστικών περιοχών, καθώς και με την αλλαγή του τρόπου χρήσης τους.

Σύμφωνα με το Ίδρυμα Ellen McArthur, μια βιώσιμη και κυκλική οικονομική προσέγγιση στη διακυβέρνηση μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση σημαντικών και επιτακτικών προτεραιοτήτων όπως:

- ενεργειακή απόδοση κτιρίων
- έξυπνη κινητικότητα
- οικονομική ανάπτυξη.

Συνάδει επίσης με τους στόχους αειφόρου ανάπτυξης της Πράσινης Συμφωνίας και της Ατζέντας του 2030. Ωστόσο, είναι σημαντικό να συμμετέχουν όλοι οι δημόσιοι και ιδιωτικοί φορείς.

Παρεμβάσεις και στόχοι

Το να λαμβάνονται υπόψη περιοχές για φυσική δραστηριότητα σε όλα τα επίπεδα και για όλες τις ηλικιακές ομάδες είναι ένα από τα κριτήρια για τον πολεοδομικό σχεδιασμό.

Η προσβασιμότητα των δρόμων/μονοπατιών θα πρέπει να λαμβάνει υπόψη διαφορετικούς χρήστες: από παιδιά έως ηλικιωμένους, από αθλητές έως άτομα με αναπηρία.

Περπατησιμότητα - αυξημένη χρήση δρόμων/μονοπατιών πεζοπορίας, ποδηλασίας και ήπιας κινητικότητας για τη μείωση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων.

Πράσινες περιοχές - περισσότερες περιοχές πρασίνου και πάρκα σχεδιασμένα για φυσική δραστηριότητα σε επαφή με τη φύση.

Ποιότητα αέρα και νερού - η καλύτερη ποιότητα αέρα και νερού επιτρέπει την άσκηση ασφαλών υπαίθριων δραστηριοτήτων, με αποτέλεσμα την ενίσχυση της χρήσης δημόσιων χώρων και των κοινωνικών συναναστροφών.

Πολεοδομία και τεχνολογία

Ο σχεδιασμός χώρων πρασίνου, ασφαλών διαδρομών και χώρων για φυσική δραστηριότητα μπορεί να ενισχυθεί με τεχνολογία προκειμένου να εξασφαλιστεί μεγαλύτερη ασφάλεια και καλύτερη χρήση και σχεδιασμός χώρων.

Εφαρμογή υγειονομικής περίθαλψης - δυνατότητα κοινοποίησης πληροφοριών σε πολίτες και συλλογής πληροφοριών από πολίτες σχετικά με το ποσοστό φυσικής δραστηριότητας που εκτελείται κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Εφαρμογή εξοικονόμησης χρόνου - δυνατότητα κράτησης χώρων εντός εγκαταστάσεων (γυμναστήρια, παιδικές χαρές κ.λπ.) ή για την παρακολούθηση αθλητικών εκδηλώσεων (π.χ. μαραθώνιοι, περίπατοι κ.λπ.) προκειμένου να προγραμματίσετε τη δική σας σωματική δραστηριότητα.

Κοινωνική εφαρμογή - μια καλά συνδεδεμένη και διαδραστική πόλη επιτρέπει την αποτελεσματική διαχείριση των κοινωνικών επαφών, ενθαρρύνοντας την οργάνωση και τον προγραμματισμό συναντήσεων και τη συμμετοχή σε εκδηλώσεις.

Μερικά παραδείγματα

Πολλές πόλεις δοκιμάζουν επί του παρόντος καινοτόμες και πρωτότυπες λύσεις για τη διάρθρωση των χώρων τους όσον αφορά τη βιωσιμότητα.

Αναφέρουμε μερικά παραδείγματα για να υπογραμμίσουμε πώς κάθε τόπος μπορεί να αγκαλιάσει αυτήν την αλλαγή νοοτροπίας, λαμβάνοντας υπόψη τον πολιτισμό, τις παραδόσεις και την αναβάθμιση του φυσικού του περιβάλλοντος.

Άμστερνταμ - ποδηλατόδρομοι και ποδήλατο Google

Λονδίνο - Ιστορικά πάρκα και νέα κρεμαστά πάρκα

Σιγκαπούρη - φύση και τεχνολογία

Μιλάνο - κινητικότητα βασισμένη στην κοινή χρήση

Ζυρίχη - ασφάλεια και τεχνητή νοημοσύνη

Ντουμπάι - τρισδιάστατα κτίρια

Άμστερνταμ και ποδηλατόδρομοι

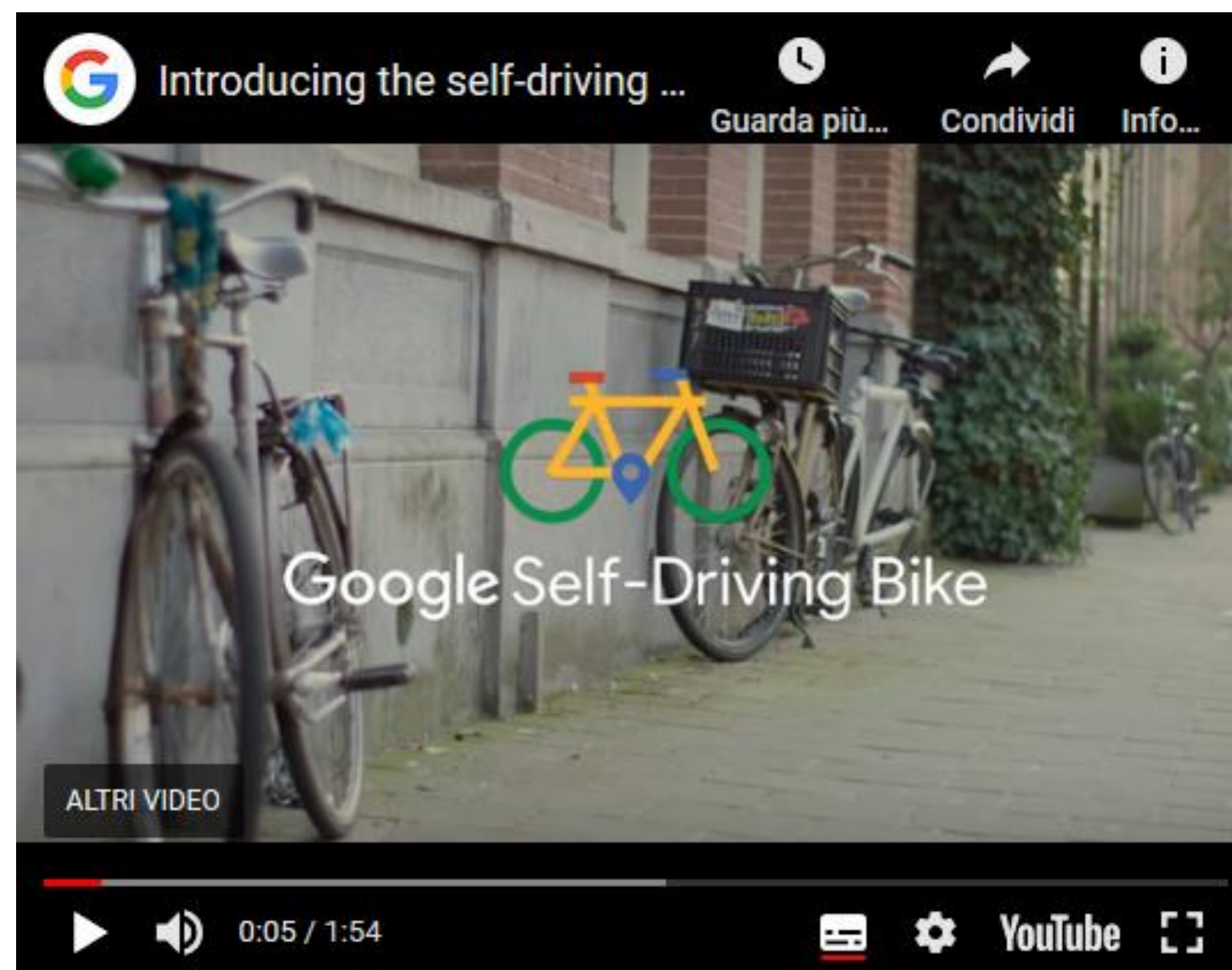
800.000 ποδήλατα

Το 63% των πολιτών χρησιμοποιεί το ποδήλατο κάθε μέρα

Ποδηλατικές διαδρομές 500 χλμ.



Ποδήλατο Google



<https://www.youtube.com/watch?v=LSZPNwZex9s>

Λονδίνο και περιοχές πρασίνου

Το 47% της επιφάνειας καλύπτεται από
χώρους πρασίνου
3 εκατομμύρια κήποι
Τόσα δέντρα όσοι και οι πολίτες



Λονδίνο - Η παλέρροια

Κρεμαστό πάρκο που βρίσκεται στη χερσόνησο Γκρήνουιτς
5 km Κυκλική αιωρούμενη δομή
Δυνατότητα πεζοπορίας, άσκησης σπορ, παρακολούθησης παραστάσεων



Σιγκαπούρη: τεχνολογία και φύση

**Δάσος που αποτελείται από δομές δέντρων, με ύψη που κυμαίνονται από 25 έως 50 μέτρα, με πάνω από 160.000 φυτά 200 διαφορετικών ειδών.
101 εκτάρια πάρκου
Ανοιχτό από τις 5 π.μ. έως τις 2 π.μ.**



Μιλάνο και κοινή χρήση αυτοκινήτων

3.000 αυτοκίνητα κοινής χρήσης
4.800 κοινόχρηστα ποδήλατα
+ 259% στα ηλεκτρικά και
υβριδικά αυτοκίνητα

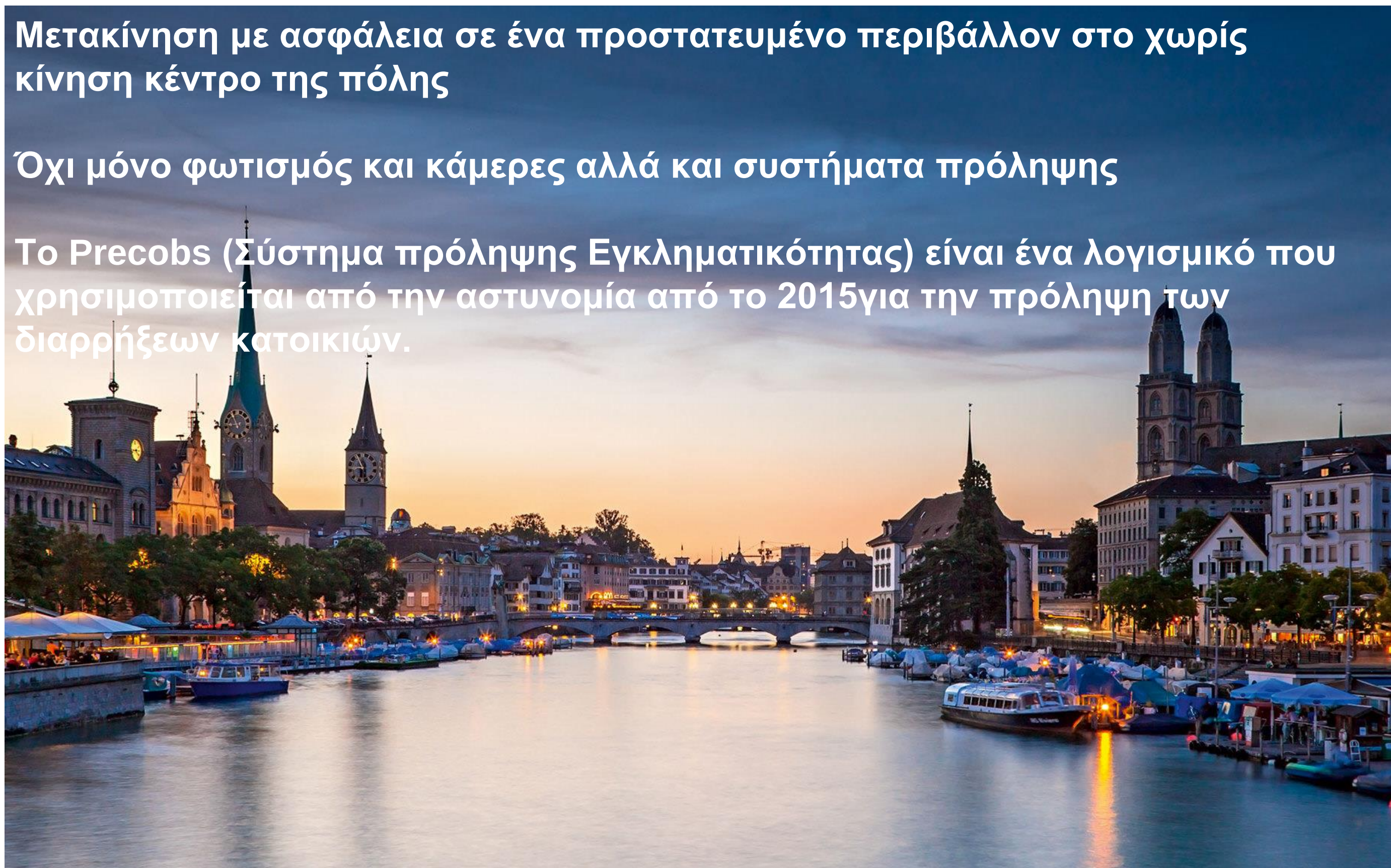


Ζυρίχη-Precobs

Μετακίνηση με ασφάλεια σε ένα προστατευμένο περιβάλλον στο χωρίς κίνηση κέντρο της πόλης

Όχι μόνο φωτισμός και κάμερες αλλά και συστήματα πρόληψης

Το Precobs (Σύστημα πρόληψης Εγκληματικότητας) είναι ένα λογισμικό που χρησιμοποιείται από την αστυνομία από το 2015 για την πρόληψη των διαρρήξεων κατοικιών.



Ντουμπάι - 2016

Τρισδιάστατα «τυπωμένα» κτίρια



Το πρώτο πλήρως τρισδιάστατο τυπωμένο γραφείο στον κόσμο ολοκληρώθηκε στο Ντουμπάι. Το κτίριο των 250 τετραγωνικών μέτρων χτίστηκε σε 17 ημέρες με συνολικό κόστος 140.000 \$. Ο ειδικός εκτυπωτής που χρησιμοποιήθηκε για την κατασκευή του, ύψους 6 μέτρων και μήκους 36 μέτρων, χρησιμοποίησε έναν αυτοματοποιημένο ρομποτικό βραχίονα για την υλοποίηση της διαδικασίας εκτύπωσης. Η πρωτοβουλία ανήκει στο έργο Dubai 3D, το οποίο στοχεύει να καταστήσει την πόλη των Ηνωμένων Αραβικών Εμιράτων παγκόσμιο ηγέτη στην τρισδιάστατη εκτύπωση. Μέχρι το 2030, το 25 τοις εκατό όλων των νέων κτιρίων σε ολόκληρη την πολιτεία θα έχει κατασκευαστεί με τέτοια τεχνολογία (La Repubblica).

Ντουμπάι - 2019

Τρισδιάστατα «τυπωμένα» κτίρια



Η εταιρεία ρομποτικών κατασκευών Apis Cor χρησιμοποίησε την τεχνολογία της για να δημιουργήσει το μεγαλύτερο τρισδιάστατο τυπωμένο κτίριο στον κόσμο, το οποίο είναι ένα διώροφο κτίριο γραφείων στο Ντουμπάι.

Η Apis Cor ολοκλήρωσε για τον Δήμο του Ντουμπάι την κατασκευή, που έχει ύψος 9,5 μέτρα και επιφάνεια 640 τετραγωνικών μέτρων.

Η εταιρεία δηλώνει ότι είναι το μεγαλύτερο τρισδιάστατο τυπωμένο κτίριο που κατασκευάστηκε ποτέ.

Κυριότερα σημεία

Οι πόλεις του μέλλοντος, υποστηριζόμενες από την τεχνολογία και τη συλλογή και ανάλυση δεδομένων, θα προσφέρουν στους πολίτες τους υψηλότερο βιοτικό επίπεδο. Οι δημόσιες διοικήσεις θα πρέπει να λαμβάνουν υπόψη αυτές τις ανάγκες στον πολεοδομικό σχεδιασμό.

Οι νέες τεχνολογίες κατασκευής και ανακαίνισης θα μειώσουν τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις βελτιώνοντας την ποιότητα υποδομής των πόλεων.

Η ποιότητα του αέρα, οι αυξημένες περιοχές πρασίνου, η βελτιωμένη βιώσιμη κινητικότητα, η αυξημένη ασφάλεια και η αλληλεπίδραση με την κοινότητα θα προσφέρουν στους πολίτες λειτουργικούς χώρους για σωματική δραστηριότητα και αθλητικές εκδηλώσεις.

Η ανάπτυξη τεχνολογιών θα επιτρέψει επίσης στους ανθρώπους να παρακολουθούν τη φυσική τους κατάσταση, να μετρούν τα χιλιόμετρα που διανύουν, τους καρδιακούς τους παλμούς, τις θερμίδες που καταναλώνουν, εκπαιδεύοντας κάθε άτομο να γνωρίσει καλύτερα το σώμα και τις ικανότητές του.

Τα μονοπάτια ήπιας κινητικότητας θα ενισχύσουν επίσης την κοινωνική διάσταση και τη διάσταση της από κοινού χρήσης όχι μόνο για τους νέους αλλά και για τους ηλικιωμένους.

Άσκηση 4

Ποιο από τα παραπάνω παραδείγματα σας άρεσε πιο πολύ και γιατί;

Θα μπορούσατε να περιγράψετε μία διαδρομή εκεί που μένετε που θα μπορούσε να βελτιωθεί;

Θα μπορούσατε να περιγράψετε πώς;

Ποια στρατηγική θα προτείνατε για να ενθαρρύνετε την φιλική προς το περιβάλλον κινητικότητα, εκεί που μένετε?

Εάν επρόκειτο να εκτελέσετε μια διαφημιστική καμπάνια για την προώθηση της χρήσης πιο βιώσιμων μέσων μεταφοράς, ποια στοιχεία θα χρησιμοποιούσατε για να πείσετε τους πολίτες;

Λέξεις-κλειδιά

Οργανωμένο

**Εφαρμογή υγειονομικής
περίθαλψης**

Σχεδιασμένο

**Εφαρμογή εξοικονόμησης
χρόνου**

Ανανεωμένο

Κοινωνική εφαρμογή

Χρηματοδοτημένο

Βιώσιμη ανάπτυξη

Περπατησιμότητα

Πράσινες περιοχές

Ποιότητα αέρα

Ποιότητα νερού



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

