



EUROPE



2005

Peggy Edwards ve Agis D. Tsouros



# Sağlıklı bir Şehir aktif bir Şehirdir:

fiziksel aktivite planlama rehberi





## Özet

Bu planlama rehberi şehirlerde fiziksel aktivitenin artırılması yoluyla sağlıklı ve aktif bir şehir yaratmak için hazırlanacak kapsamlı planlara yönelik fikirler, bilgiler ve araçlar sağlamaktadır. İnşa edilmiş çevre ile sosyal çevre içerisindeki fırsatları geliştirerek, iyileştirerek ve destekleyerek, liderler ve liderlerin ortakları tüm vatandaşların günlük hayatlarında fiziksel olarak aktif olmalarını sağlayabilir.

Issued in English by the WHO Regional Office for Europe in 2008 under the title: A healthy city is an active city: a physical activity planning guide

(c) World Healthy Organization, 2008

The translator of this publication is responsible for the accuracy of the translation.

(c) Turkish Healthy Cities Association, 2010

2008 yılında DSÖ Avrupa Bölge Ofisi tarafından İngilizce dilinde: "A healthy city is an active city: a physical activity planning guide" başlığı ile yayınlanmıştır.

(c) World Healthy Organization, 2008

Bu yayının tercümesinin doğruluğundan tercümanı sorumludur.

(c) Sağlıklı Kentler Birliği, 2010



# İçindekiler

Teşekkür. . . . . vi

## Kısım I. Sağlıklı şehir, aktif şehir

### I. Giriş . . . . . 1

Bu kılavuzun amacı . . . . . 1

Diğer önemli yayınlara atf . . . . . 1

Hareket: nasıl adlandırılmalı? . . . . . 2

Sağlıklı şehir yaklaşımı . . . . . 3

Fiziksel aktivite için neden bir plana ihtiyaç duyulur? . . . . . 5

Sağlıklı şehirde diğer planlama süreçleriyle ilişki . . . . . 5

### 2. Şehirdeki aktif yaşama kapsamlı bir yaklaşım . . . . . 6

Sağlıklı, aktif bir şehir oluşturma çerçevesi . . . . . 6

Üç aşamalı planlama süreci . . . . . 8

### 3. Kim ne yapacak? . . . . . 10

Aktif yaşam ortakları . . . . . 10

Kamu sektörü . . . . . 10

Sivil toplum . . . . . 11

Özel sektör . . . . . 12

## Kısım 2. Bir fiziksel aktivite planı oluşturmak ve uygulamak

### 4. Aşama I: başlangıç . . . . . 15

Bağlılığın oluşturulması . . . . . 16

Lider grubunun oluşturulması . . . . . 16

Vizyonun yaratılması . . . . . 18

Şehir, mahalleler ve hedef halk gruplarının profilinin çıkartılması . . . . . 19

İnsanlar ve paydaşlarla istişare . . . . . 20

Fırsat ve engellerin tespiti . . . . . 22


Güçlü yönler . . . . . 22

Zayıf yönler . . . . . 23

Fırsatlar . . . . . 23

Tehditler . . . . . 23





Para ve kaynakların tespiti . . . . .	24
Amaç ve hedeflerin belirlenmesi . . . . .	25
<b>5. Aşama 2: bir plan hazırlamak . . . . .</b>	<b>28</b>
Ana müdahale alanlarını belirleyin . . . . .	28
Politikalar. . . . .	28
Programlar. . . . .	28
Planlar . . . . .	29
Altyapı stratejisi. . . . .	29
İletişim . . . . .	29
Yapay çevre içerisinde müdahale seçeneklerini dikkate alarak öncelikleri belirleyin. . . . .	30
Şehir planlamasına ilişkin eylem stratejileri. . . . .	30
Aktif ulaşım ve toplu taşımaya ilişkin eylem stratejileri . . . . .	30
Kentsel tasarıma ilişkin eylem stratejileri. . . . .	31
İletişime ilişkin eylem stratejileri. . . . .	31
Sosyal çevre içerisinde müdahale seçeneklerini dikkate alarak öncelikleri belirleyin . . . . .	32
Çeşitlilik ve eşitliğe ilişkin eylem stratejileri. . . . .	32
Sosyal uyum, güvenlik ve sosyal desteğe ilişkin eylem stratejileri. . . . .	33
Özel ortamlar içerisinde müdahale seçeneklerini dikkate alarak öncelikleri belirleyin . . . . .	33
Aktif okullar . . . . .	33
Okullara ilişkin eylem stratejileri . . . . .	34
Aktif işyerleri . . . . .	35
İşyerlerine ilişkin eylem stratejileri . . . . .	35
Aktif mahalleler. . . . .	36
Mahallelere ilişkin eylem stratejileri . . . . .	36
Eğlence ve spor alanları . . . . .	36
Eğlence ve spor alanlarına ilişkin eylem stratejileri . . . . .	37
Sağlık alanları . . . . .	37
Sağlık alanlarına ilişkin eylem stratejileri . . . . .	37
Her bir amacı kuvvetlendirin. . . . .	38



<b>6. Aşama 3: planı uygulamak ve başarıyı ölçmek . . . . .</b>	<b>41</b>
Aşama aşama uygulama . . . . .	41
Başarının değerlendirilmesi . . . . .	42
Sonuçların paylaşılması. . . . .	44
Planın gözden geçirilmesi ve güncellenmesi . . . . .	44
<b>Kısım 3. Kaynaklar</b>	
<b>7. Araçlar . . . . .</b>	<b>45</b>
Araç 1. Fiziksel aktivite çalışma ekibi veya liderlik grubu için potansiyel partnerlerin tanımlanması . . . . .	45
Araç 2. Fiziksel aktivite fırsatları: toplumsal değerlendirme aracı . . . . .	46
Araç 3. Yürünebilirlik konusunda örnek bir test. . . . .	49
Araç 4. Şehriniz ne kadar bisiklet dostu? . . . . .	50
Araç 5. Okullarınız ne durumda? Fiziksel aktiviteye ilişkin örnek bir karne . . . . .	54
Araç 6. Özel organizasyonlar . . . . .	56
Fiziksel aktivitenin geliştirilmesine yönelik Avrupa'da ve uluslararası diğer alanlarda gerçekleştirilen etkinlikler . . . . .	57
Araç 7. Gerçekleştirilebilecek aktivitelerin belirlenmesi için kullanılacak bir kontrol listesi . . . . .	59
<b>8. Diğerlerinden öğrenmek: Avrupa'daki şehirlerden örnekler . . . . .</b>	<b>60</b>
<b>9. Daha fazla bilgi için temel kaynaklar . . . . .</b>	<b>71</b>
Birden fazla kaynak ve bağlantı içeren internet sayfaları . . . . .	71
Seçilen yayınlar . . . . .	73
Kapsamlı şehir planlarından örnekler . . . . .	73
Fiziksel aktivite için planlama . . . . .	73
Aktif ulaşım. . . . .	74
Özel topluluklar ve mekanlar . . . . .	75
Fiziksel aktivite ve sağlık. . . . .	77
<b>Referanslar . . . . .</b>	<b>78</b>





## Teşekkür

Çok sayıdaki istişare aşaması sırasında metni okuyan ve yorumlarıyla katkıda bulunan DSÖ Avrupa Sağlıklı Şehirler Ağı kentlerine teşekkürlerimizi bildirmek isteriz. Değerli teknik, editörlük ve koordinasyon katkısı sağlayan DSÖ Avrupa Bölge Bürosu Teknik Görevlileri Marie Louise Bistrup ile Lideke Middelbeek'e özel teşekkürü borç biliriz. Bu yayının prodüksiyonunun tüm aşamalarını etkin bir şekilde yönettiği için Connie Petersen'e ve titiz metin editörlüğünden dolayı Devid Breuer'e çok teşekkür ederiz.

Bu yayındaki bilgiler birçok kaynaktan (Bölüm 9'da listesi verilmiştir) alınmış olup, özellikle Toplum fiziksel aktivitelerini planlama: kaynak el kitabı. Toronto, Sağlığın Yaygınlaştırılması Bakanlığı, Ontario, 2006 ([www.mhp.gov.on.ca/english/sportandrec/PlanningResrceManual\\_FINAL.pdf](http://www.mhp.gov.on.ca/english/sportandrec/PlanningResrceManual_FINAL.pdf)) kaynağından yararlanılmıştır.

Peggy Edwards ve Agis D. Tsouros



## Kısım I. Sağlıklı şehir, aktif şehir

# I. Giriş

Sağlığı geliştiren fiziksel aktiviteye katılımın artırılması acil ele alınması gereken halk sağlığı meselesidir. Bu konu aynı zamanda toplumların refahı, çevrenin korunması ve gelecek kuşaklarına yatırımla ilgilidir.

## Bu kılavuzun amacı

Bu kılavuz, şehir liderlerinin toplumsal seviyede fiziksel aktivite, aktif yaşam ve spor planları oluşturmalarına yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır. Bu kılavuz yerel yönetimler tarafından tek başına kullanılabilir; buna karşın bütüncül bir yaklaşım izlenerek belediye birimleri, sivil toplum örgütleri, okullar ve eğitimciler, sağlık sektörü, özel sektör ve kent sakinleri dahil olmak üzere birçok grubun katılımının sağlanması ile aktif şehirler oluşturma ve sürdürme çabaları daha başarılı olacaktır.

Kısım 1'de, ihtiyaç duyulan yaklaşım özetlenmiş olup bu yaklaşımın Sağlıklı Şehirler hareketiyle nasıl ilgili olduğu, şehir ortamında neden aktif yaşam fırsatlarının sağlanması gerektiği ve kimlerin katılması gerektiği açıklanmıştır.

Kısım 2'de şehir ortamında sağlıklı aktif yaşam için bir planın nasıl oluşturulduğu, uygulandığı ve değerlendirildiği tarif edilmiştir.

Kısım 3'te faydalı araçlar sunularak belli başlı şehirlerde uygulanmakta olan bir takım yenilikçi plan, program ve politikanın kısa tanımı ve daha fazla bilginin elde edilebileceği ana kaynakların listesi verilmiştir.

Bu kılavuzda, her şehir ya da toplumun ihtiyaçlarına göre düzenlenebilecek kapsamlı bir yaklaşım sunulmaktadır. Bu kılavuz ve çeşitli kısımlarının tarafınızca kullanımı yerel şartlarınız, insanların ihtiyaçları ve girişiminizin boyutuna bağlıdır.

## Diğer önemli yayınlara atıf

2006 yılından itibaren Avrupa'da fiziksel aktivite, sağlık ve obezite ile ilgili çok sayıda mükemmel belge yayınlanmıştır (bkz. Bölüm 9). Bu yayının okuyucuları özellikle bu planlama kılavuzuyla birlikte diğer yayınları da tamamlayıcı olarak kullanmalıdır.



*Promoting physical activity and active living in urban environments: the role of local governments. The solid facts (Kentsel çevrede fiziksel aktivite ve aktif yaşamın desteklenmesi: yerel yönetimlerin rolü. Bilimsel Kanıtlar) (1) adlı eser (referansları da dahil olmak üzere) şehir ortamındaki fiziksel aktivitenin mevcut olan en iyi örneklerine özetlemekte ve bu örnekler bazında politika ve uygulama önerilerinde bulunmaktadır.*

*Physical activity and health in Europe: evidence for action (Avrupa'da fiziksel aktivite ve sağlık: eyleme geçirecek kanıtlar) (2) adlı kaynakta, sağlığı iyileştirici fiziksel aktivite gerçekleri tarif edilmiş, şimdiden izlenmekte olan yaklaşımların örnekleri verilmiş, sağlık sistemleri ve diğer sektörlerce yapılabilecek katkı örnekleri vurgulanmış ve Avrupa Bölgesi genelinde ortaklaşa eylem savunulmuştur.*

## **Hareket: nasıl adlandırılmalı?**

İnsan bedeni hareket etmek üzere tasarlanmıştır, fakat insanların hareket etmesini teşvik etmek ve kolaylaştırmak için birçok terim kullanılmaktadır. Şartlarınıza bağlı olarak “fiziksel aktivite”, “aktif yaşam” veya “spor” veya bunların herhangi bir kombinasyonundan oluşan bir plan yaratabilirsiniz. Bu kılavuzun amaçları için bu terimler aşağıdaki gibi tanımlanmıştır.

Aktif yaşam, fiziksel aktiviteyi günlük rutinelere entegre eden bir hayat tarzıdır. Amaç, her gün en az 30 dakika aktivite yapılmasını sağlamaktır. İnsanlar bunu, ulaşım için yürümeyi ya da bisiklet sürmeyi tercih etmekle, egzersiz yapmakla (ister organize olsun ister olmasın), spor faaliyetlerine katılmakla, parkta oyun oynamakla, bahçede çalışmakla, asansör yerine merdiveni tercih etmekle ve rekreasyon tesislerini kullanmak gibi birçok farklı şekilde yapabilir.

Fiziksel aktivite, dinlenme düzeyinin üzerindeki enerji sarfiyatıyla sonuçlanan, iskelet kasları tarafından üretilen her türlü beden hareketidir. Buna ulaşım için bisiklet kullanımı, dans, geleneksel oyunlar ve benzeri aktiviteler, bahçe işleri, ev işleri ve spor ya da bilinçli egzersiz yapma dahildir.

Tüm fiziksel aktivite şekilleri faydalı olabilir fakat amaç gereksiz hasar ya da risk oluşturmaksızın sağlık ve işlevsel kapasiteye fayda getiren her türlü fiziksel aktivite olarak tanımlanan, sağlığı iyileştiren fiziksel aktivite yapmaktır. Bu, en az orta şiddetteki fiziksel aktivitenin (örn. tempolu yürüme ve nefesi hızlandıran, vücut sıcaklığını arttıran diğer aktiviteler) günlük hayata dahil edilmesi ile en iyi şekilde başanılır.

Sporda genellikle bir çeşit rekabet söz konusu olsa da bu kılavuzda, kazanma ve üstün performanstan ziyade katılım, eğlence ve yetenek geliştirmeyi vurgulayan genel hareket amaçlı spor ele alınmaktadır. Organize spor faaliyetleri Avrupa toplumlarının ayrılmaz bir parçası olup liderlik rolü oynayan milyonlarca katılımcı ve gönüllü bulunmaktadır.



*Physical activity and health in Europe: evidence for action (Avrupa'da fiziksel aktivite ve sağlık: eyleme geçirecek kanıtlar) adlı kaynak, sağlık iyileştirici fiziksel aktivite ve çeşitli gruplara yönelik fiziksel aktivite için tavsiye edilen kurallar ve tanımlarla ilgili daha fazla bilgi sağlamaktadır.*

## Sağlıklı şehir yaklaşımı

DSÖ Avrupa Sağlıklı Şehirler projesi 1986 yılında, DSÖ Herkes için Sağlık Stratejisi ve Sağlığın Desteklenmesi Ottawa Anlaşması ilkelerinin uygulanmasına yerel bir taban sağlamak için oluşturulmuştur. O yandan bu yana proje, Avrupa genelinde güçlü katılım içeren global bir harekete dönüşmüştür.

DSÖ Avrupa Sağlıklı Şehirler Ağı, bağlılık, kurumsal değişim, kapasite oluşturma, ortaklık bazlı planlama ve yenilikçi projeler süreciyle sağlığın geliştirilmesi faaliyetlerine yerel yönetimlerin katılımını sağlar. Sağlık alanındaki eşitsizlikler ve kentsel fakirlik, hassas kesimlerin ihtiyaçları, katılımcı yönetim ve sağlığın sosyal, ekonomik ve çevresel etkenlerine özel vurgu yaparak kapsamlı ve sistematik politika ve planlar oluşturmaktadır. Ağ, kentlerdeki ekonomik, müdahalelere, dönüşüm ve geliştirme müdahalelerine sağlık unsurlarının dahil edilmesi için çalışmaktadır.

DSÖ Avrupa Bölgesinde 30'dan fazla ülkeden 1000'den fazla şehir, ulusal, bölgesel, şehirler arası ve tematik ağlar ve ayrıca da DSÖ Avrupa Sağlıklı Şehirler Ağı içerisinde iletişim içindedir.

DSÖ Avrupa Sağlıklı Şehirler Ağı şu anda dördüncü fazını (2003-2008) tamamlamaktadır. Şehirler, sağlıklı yaşlanma, sağlıklı şehir planlaması ve sağlık etki değerlendirmesi olmak üzere üç ana konu üzerinde çalışmaktadır. Bunun yanı sıra katılan tüm şehirler, fiziksel aktivite ve aktif yaşama odaklanmaktadır (Kutu 1).

Journal of Urban Health (Şehir Sağlığı Dergisi), yakın zamanda fiziksel aktivite alanında yapılan çalışmanın değerlendirmesi ve analizini yayınlayacaktır. Johan Faskunger'in "Sağlıklı şehirlerde aktif yaşam" (Active living in healthy cities) adlı yazısı, DSÖ Avrupa Sağlıklı Şehirler Ağı'nda yer alan 56 şehirden alınan geribildirim özetlemektedir (Kutu 2).

Sağlıklı Şehirler yaklaşımının başarılı bir şekilde uygulanabilmesi için sağlık ve yaşam şartlarını her yönden ele alan yenilikçi eylemlere ve Avrupa genelinde ve ötesindeki şehirler arasında kapsamlı ağ çalışmasına ihtiyaç duyulmaktadır. Bu da, açık politik bağlılık, liderlik, kurumsal değişim ve sektörler arası ortaklık olmak üzere eylem için dört temel unsuru zorunlu kılmaktadır.



**Kutu 1. Sağlıklı, aktif şehir nedir?**

Sağlıklı şehir, sağlıkta belirli bir statüye ulaşmış şehir değildir.

Bundan ziyade sağlıklı şehir, sağlık konusunda bilinçli olan ve sağlığı iyileştirme çabası gösteren şehirdir. Gerekli olan sağlığa bağlılık ve sağlığa ulaşma süreci ve yapısıdır.

Sağlıklı, aktif şehir, yapay ve sosyal çevrelerde sürekli olarak fırsat oluşturan ve geliştiren ve tüm sakinlerinin günlük hayatta fiziksel bakımdan aktif olmasını sağlamak için toplumsal kaynaklarını genişleten şehirdir.

**Kutu 2. DSÖ Avrupa Sağlıklı Şehirler Ağında yer alan şehirlerdeki aktif yaşamın analizinden bir takım önemli tespitler**

- Çoğu üye aktif yaşamı, görsel çekiciliği artırma, sosyal kaynaşmayı kuvvetlendirme, daha sürdürülebilir ulaşım sistemini oluşturma ve halk sağlığı alanında eşitsizliği azaltma gibi şehir plancılığının önemli bir unsuru olarak görmektedir.
- Çoğu üye, yürüme ve bisiklet kullanmayı özendirme amacıyla fiziksel ve sosyal çevreyi hedefleyen eylemlere vurgu yaparak aktif yaşamı yaygınlaştırmak için eylemlerin başlatıldığını bildirmiştir.
- Aktif yaşamı yaygınlaştırma yönündeki birçok çaba, yetişkinler ve çocuklar arasındaki obeziteyi engelleme programlarıyla iç içedir.
- Sadece sekiz şehir, aktif yaşama özgü entegre çerçeveden bahsetmiştir.
- Sağlık sektörü, öncelikle hareketsiz hayat tarzı olan bireyleri tespit ederek onlara ulaşmak ve hastalık önleme programlarını uygulamaya koymak için 25 eylem gerçekleştirmiştir.
- Aktif yaşamın yaygınlaştırılması önünde sıkça dile getirilen engeller arasında mali kaynak ve karar veren mercilerde vizyon eksikliği dile getirilmiştir.
- Değerlendirme stratejileri yetersizdir ve farklı gruplar arasında çeşitli aktif yaşam türlerinin yaygınlaştırılması için hangi eylemlerin etkili olduğunun belirlenmesi için daha iyi değerlendirme yöntemlerine ihtiyaç duyulmaktadır.
- Gelecekte yapılması gerekenler arasında aktif yaşama özgü entegre bir politikanın oluşturulması, daha geniş bir eylem yelpazesinin uygulamaya konulması ve halk düzeyinde farkın oluşması için finansman ve kapasitenin artırılması bulunmaktadır.

Kaynak: Faskunger JT. Active living in healthy cities (Sağlıklı şehirlerde aktif yaşam). Journal of Urban Health (basında)

## Fiziksel aktivite için neden bir plana ihtiyaç duyulur?

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki faydaları yaygın olarak bilinmektedir. Orta şiddetteki düzenli fiziksel aktivite ruhsal, fiziksel ve sosyal sağlığı arttırarak hastalık, engellilik ve obeziteyi önlemeye yardımcı olur (Kutu 3).

Sağlığı iyileştirmenin yanı sıra, fiziksel aktivite (aktif ulaşım vasıtaları dahil olmak üzere) politika ve programlarına yatırım yapan şehirler:

- sağlık ve ulaşım hizmetlerinden tasarruf edebilir;
- insanların ve çalışanların daha üretken olmasına katkı koyabilir;
- insanlar, işveren ve turistler için daha yaşanabilir ve çekici hale gelebilir;
- hava ve gürültü kirliliğini azaltabilir ve yeşil alanlara daha iyi ulaşımına sahip olabilir;
- mahalle ve semtlerin canlandırılması, sosyal kaynaşma ve toplum kimliğini güçlendirebilir; ve
- sosyal ağları genişletebilir.

*Physical activity and health in Europe: evidence for action (Avrupa'da fiziksel aktivite ve sağlık: eyleme geçirecek kanıtlar) (2) adlı kaynak, fiziksel aktivite, hareketsiz yaşam tarzı ve sağlıkla ilgili daha çok bilgi vermektedir.*

*Promoting physical activity and active living in urban environments: the role of local governments. The solid facts (Kentsel çevrede fiziksel aktivite ve aktif yaşamın desteklenmesi: yerel yönetimlerin rolü. Bilimsel Kanıtlar) (1) adlı kaynak, şehir ortamında aktif yaşama yatırım yapmanın yararları hakkında daha fazla bilgi sağlamaktadır.*

## Sağlıklı şehirde diğer planlama süreçleriyle ilişki

Fiziksel aktivite ve aktif yaşama ilişkin yerel planlar, daha geniş planlama süreçleriyle ilişkilendirilerek bu sürece entegre edilmelidir. Örneğin, aktif yaşam plan, politika ve programları, ulaşım, çevre, enerji, halk sağlığı ve iktisadi gelişimle ilgili diğer şehir planlaması girişimlerini tamamlayabilir.

### Kutu 3. Hareketsizlik sorunu

Aktif yaşamın hem bireyler hem de toplumlar açısından net olarak bilinen yararlarına rağmen Avrupa, artan kronik hastalıklar ve obezite sayılarında kritik etkisi bulunan büyük bir hareketsizlik sorunuyla karşı karşıyadır.

- Avrupa Birliği'nde 15 yaş üstü insanların üçte ikisi sağlık için tavsiye edilen düzeyde fiziksel aktivite yapmamaktadır (2).
- Avrupa genelinde, kabul görmüş fiziksel aktivite şartlarına okula giden çocukların üçte birinden



daha azı uymaktadır (3).

- Fiziksel hareketsizlik, kalp-damar hastalıkları, şeker hastalığı ve kanser gibi birçok kronik hastalık riskini arttırmaktadır (4).
- Kilo fazlası, DSÖ Avrupa Bölgesi ülkelerindeki yetişkinlerin %30-80'ini etkilemektedir. Avrupa Birliği'ndeki çocukların yaklaşık %20'sinde kilo fazlası görülmektedir ve bunların üçte biri ise obezdir (5).
- Fiziksel hareketsizlik DSÖ Avrupa Bölgesinde yılda yaklaşık 600.000 ölüme neden olmakta ve yılda 5,3 milyon yıl sağlıklı ömür beklentisi kaybına yol açmaktadır (6).
- Fiziksel hareketsizliğin ekonomik sonuçlarının sağlık masrafları bakımından önemli olduğu görülmüş, hastalık nedeniyle kaybedilen iktisadi çıktı, hastalıkla ilgili çalışma kabiliyetinin kaybı ve erken ölüm dahil olmak üzere dolaylı maliyetler bakımından daha da büyük olduğu gözler önüne serilmiştir (7,8).

## 2. Şehirdeki aktif yaşama kapsamlı bir yaklaşım

... Fiziksel ve sosyal çevreler, toplumların sağlığında büyük rol oynamaktadır... şehir planlaması, sağlık sonuçları bakımından birincil önlem ve katkı unsuru rolünü oynayabilir ve oynamaktadır.

Duhl & Sanchez (9)

### Sağlıklı, aktif bir şehir oluşturma çerçevesi

Bu kılavuz, şehrinizde bir aktif yaşam planının geliştirilerek uygulanması için kapsamlı bir çerçeve sunmaktadır (Şek. 1).

Sağlıklı, aktif bir şehir aktif yaşam, fiziksel aktivite ve sporun değerini kabul eder. Herkes için fiziksel aktivite ve aktif yaşam fırsatını sunar.

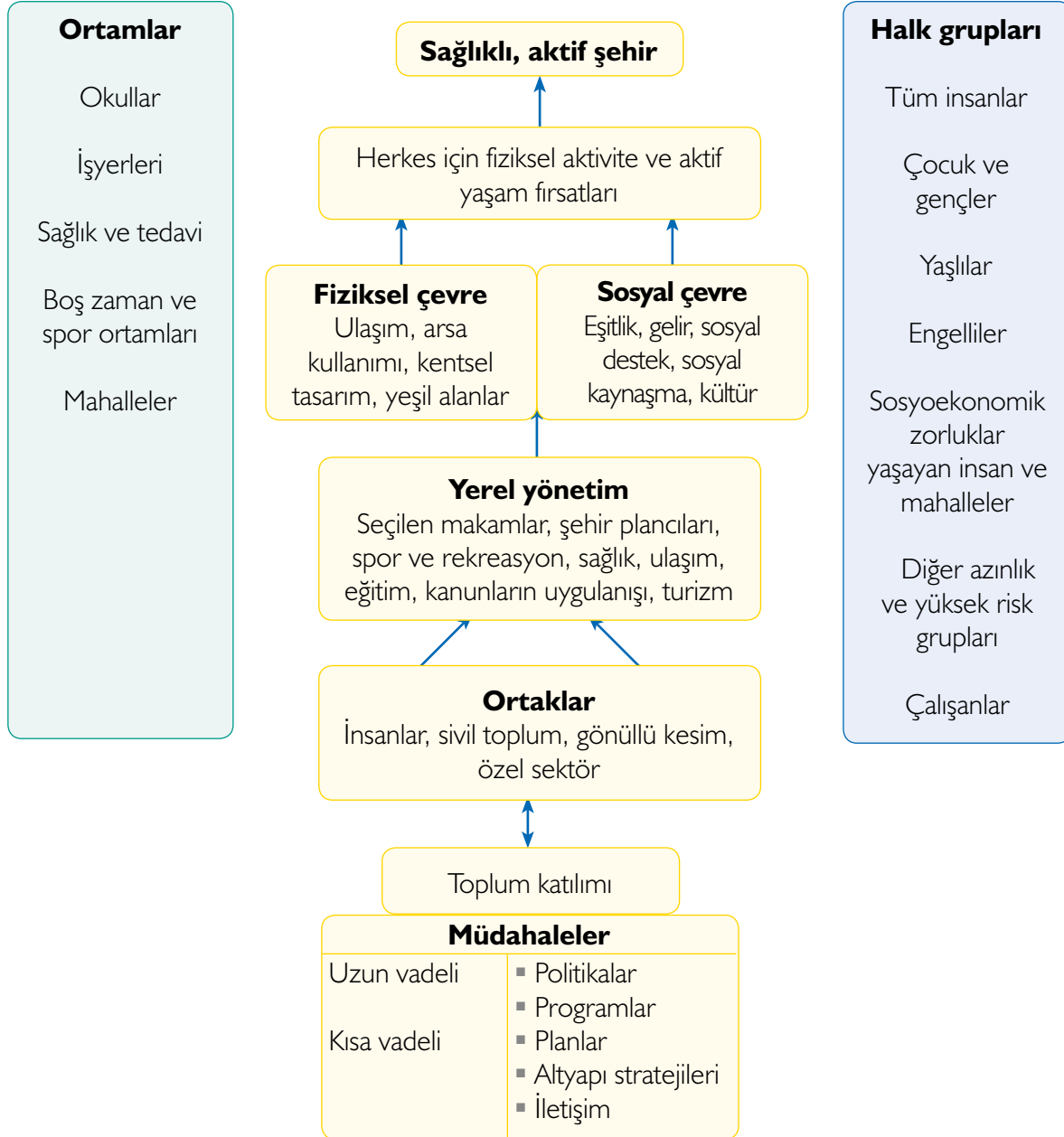
Fiziksel ve sosyal çevreler ana odak noktalarıdır. Fiziksel çevre arsa kullanım şekilleri, ulaşım sistemleri, kentsel tasarım, yeşil alanlar ve insanlarca oluşturulan yapı ve alanları (okul, ev, işyeri ve rekreasyon alanları dahil) kapsar. Sosyal çevrede olup fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen unsurlar arasında ise gelir, eşitlik, kültür ve sosyal destek bulunmaktadır.

Yerelyönetim makamları ve departmanlarının aktif rol alması gerekmektedir ancak bir aktif yaşam stratejisinin planlanması ve uygulanmasında gönüllü kesim ile özel sektörün de ortak olarak hareket etmesi gerekmektedir. Bazı durumlarda bu gruplar ya da gruplardan oluşan bir koalisyon liderlik ya da koordinatörlük işlevini üstlenebilir (daha fazla bilgi için bkz. Bölüm 4). Başarı için toplum katılımı hayati derecede önemlidir.

Kısa ya da uzun dönemli olabilecek müdahaleler fiziksel ya da sosyal çevreyi veya her ikisini birden hedefler. Müdahaleler kapsamında politika, plan, program, altyapı stratejileri ve iletişim bulunmaktadır. Bu unsurlar ileriki bölümlerde ele alınmaktadır.

Kapsamlı bir aktif yaşam stratejisi tüm halk grupları için fırsatları arttırmaya çalışırken (Şek. 1'de sağdaki kutu) çocuk ve gençlere, yaşlılara, sosyoekonomik durumu düşük olan insan ve mahallelere, çalışanlara, engellilere ve diğer etnik azınlık ile riskli gruplara özellikle dikkat edilir.

Şehirde aktif yaşamın desteklenmesinde okul, işyeri, sağlık ve tedavi şartları, mahalle ve evler ile rekreasyon ve spor tesisleri (Kutu 4) dahil olmak üzere birçok şart ve yapıya odaklanılması gerekmektedir (Şek. 1'de soldaki kutu).



#### Kutu 4. Fiziksel ve sosyal çevrelerde fiziksel aktiviteyi etkileyen önemli faktörler

- Mağaza ve okul gibi gidilecek yerler yakın mesafede ve yayaaların kullanımına uygun caddelerle bağlı olduğu takdirde insanlar daha fazla yürüme ve bisikletle ulaşmayı tercih etmektedir (10,11).
- Yürünebilirlik ve karma arazi kullanımını iyileştiren politikalar aynı zamanda toplum kaynaşması ve kişisel emniyet algısını geliştirmektedir (10).
- Yerel düzeyde trafiği azalma önlemleri ve politika değişiklikleri yürüyerek ve bisikletle seyahat edenlerin sayısını arttırmaktadır (12).
- Dezavantajlı kesimlerin, güvenli cadde ve kaldırımlar, oyun alanları, parklar, yürüyüş patikaları ve topluma açık bahçeler gibi, sağlıklı hayat tarzını özendiren yerlere kolayca ulaşma şansı daha düşüktür (13).
- Yüksek gelirli ülkelerde bile yayaaların araba çarpması sonucu yaralanması oranlarında yüksek sosyal farklar söz konusu olup sosyal sınıf düşüklüğü ile yaralanan çocuk yayaalar arasındaki ilişki net bir şekilde ortaya konulmuştur (14).
- Fiziksel aktiviteye katılım cinsiyete bağlı olarak değişir. Avrupa'daki tüm ülke ve bölgeler genelinde kızlar, erkeklere göre daha az aktiftir ve cinsiyetler arasındaki fark yaş ilerledikçe artmaktadır (3).
- Toplum ortamlarında (örn. mahalleler, işyerleri ve üniversiteler) sosyal destek müdahaleleri, fiziksel aktiviteye ayrılan zamanda %44 artışa ve fiziksel aktivite sıklığında %20 artışa neden olabilir (15).

*Promoting physical activity and active living in urban environments: the role of local governments. The solid facts (Kentsel çevrede fiziksel aktivite ve aktif yaşamın desteklenmesi: yerel yönetimlerin rolü. Bilimsel Kanıtlar) (1) adlı kaynakta, fiziksel ve sosyal çevrelerde fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler üzerine yapılan araştırma ve belirli halk kesimleri ve ortamlarına ilişkin bulgular özetlenmiştir.*

### Üç aşamalı planlama süreci

Şehirlerde bir aktif yaşam stratejisinin geliştirilmesi, uygulanması ve değerlendirilmesi için bu kılavuzda üç aşamalı bir planlama süreci tanımlanmıştır (Kutu 5):

- aşama 1: bağlılığın oluşturulması ve başlangıç – ana paydaşlar arasında bağlılığın oluşturulması, lider grubunun oluşturulması, vizyonun yaratılması, bilgilerin toplanması, fırsat ve engellerin tespit edilmesi ve amaç ve hedeflerin belirlenmesi;
- aşama 2: planın hazırlanması – hem fiziksel hem de sosyal çevrede politika, plan, program, altyapı gelişimi ve iletişime ilişkin seçenekler arasında önceliklerin tespit edilmesi ve belirlenmesi; ve
- aşama 3: planın uygulanması ve başarının ölçülmesi – eylem ve müdahalelerin uygulanması, sonuçların değerlendirilmesi ve paylaşılması.



Bu planlama süreci, önemli eylemleri mantık zinciri içinde tanımlayan genel bir kılavuzdur. Ancak, şartlarınıza daha iyi uyması ve şehrinizdeki diğer planlama süreçlerine adapte edilmesi için süreci uyarlamayı seçebilirsiniz.

### **Kutu 5. Üç aşamalı planlama süreci**

#### **Aşama 1. Başlangıç**

1. Bağlılığın oluşturulması
2. Lider grubunun oluşturulması
3. Vizyonun yaratılması
4. Şehir, mahalleler ve hedef insan gruplarının profilinin çıkartılması
5. İnsanlar ve paydaşlarla istişare
6. Fırsat ve engellerin tespiti
7. Para ve kaynakların tespiti
8. Amaç ve hedeflerin belirlenmesi

#### **Aşama 2. Planın hazırlanması**

1. Ana müdahalelerin geliştirilmesi
  - Politikalar
  - Programlar
  - Planlar
  - Altyapı stratejisi
  - İletişim
2. Fiziksel çevrede müdahale seçenekleri için önceliklerin tespiti
3. Sosyal çevrede müdahale seçenekleri için önceliklerin tespiti
4. Belirli ortamlarda müdahale seçenekleri için önceliklerin tespiti
5. Bireysel niyetlerin güçlendirilmesi

#### **Aşama 3. Planın uygulanması ve başarının ölçülmesi**

1. Aşamanın uygulanması
2. Başarının değerlendirilmesi
3. Sonuçlarının paylaşılması
4. Planınızın gözden geçirilerek güncellenmesi

Kaynak: Toplum fiziksel aktivite planlaması: kaynak kılavuzu (16) kaynağından uyarlanmıştır.



## 3. Kim ne yapacak?

### Aktif yaşam ortakları

Aktif yaşam stratejisinde toplumun katılımı, ortaklıklar ve yetki ile karar almanın paylaşımı özendirilmiştir. Aktif yaşamı cazip kılan hususlardan biri, birçok kesimden çeşitli insanların zaten katılıyor olması ve katkıda bulunmayı istemesidir. Güçlü fiziksel aktivite planları, kamu ve özel sektörleri ile sivil toplum arasında ortaklıklar oluşturarak bu destekten faydalanmaktadır (Kutu 6).

### Kamu sektörü

Seçimle göreve gelen makamlar, aktif yaşam stratejisinin geliştirilmesi ve yaygınlaştırılmasında yalnızca kamuya hitaben değil, aynı zamanda meslektaşlarına hitaben de liderlik rolünü üstlenmelidir. Finansman, kentsel tasarım, rekreasyon, ulaşım ve dönüşüm alanlarındaki önceliklere ilişkin olarak alınan günlük kararların tümü insanların aktivite düzeylerini ve sonuç olarak sağlık ve yaşam kalitelerini etkilemektedir.

Belediye spor ve/veya rekreasyon hizmetleri genellikle fiziksel aktivite, park, oyun alanlarına ilişkin şehir programları ve yüzme havuzları, oyun alanları, stadyumlar ve halk merkezleri gibi tesisleri yönetmektedir.

Bazı şehirlerde halk sağlığı daireleri, belirli kesimler için fiziksel aktiviteyi arttırmaya yönelik toplum çalışmalarına liderlik etmekte ve belirli ortamlarda bunu toplumlar, okullar, yerel işletmeler ve sağlık-tedavi tesisleriyle ortaklık içinde yapmaktadır. Büyük işverenler olarak hastaneler, çalışanlarına egzersiz ve aktif ulaşım fırsatlarını sağlayarak liderlik rolünü üstlenebilir. Uzun süreli bakım tesisleri ve huzurevleri, yaşlı kesimde aktif yaşamı özendirme yönünde önemli (ve sıkça ihmal edilen) bir role sahiptir. Doğrudan tedaviyi uygulayan doktor ve hemşireler, fiziksel aktivite konusunda danışmanlık yapabilecek ve insanları bu kapsamdaki programlara ve tesislere yönlendirebilecek pozisyonlardır.

Belediye ulaşım planları ve personeli, aktif ulaşım (yürüme ve bisiklet kullanma) fırsatlarının geliştirilerek sürdürülmesi, araç kullanımının azaltılması ve yol güvenliğinin iyileştirilmesi bakımından çok önemli bir konumdadır. Bölgesel ve ulusal ulaşım alanında görevleri olan makamlar da (örn. şehirlerarası ulaşım, kamu taşımacılığı ve temiz havayı destekleyen ulusal programlar) aktif ulaşım stratejileri için kaynak ve teknik destek sağlayabilir.

Şehir planları, aktif yaşamı destekleyecek şekilde fiziksel çevreyi tasarlama ve sürdürme rollerini üstlenmelidir. Şehir planları, fiziksel ve sosyal çevreleri güçlendirmeye yönelik planlarda iyileştirilmiş fiziksel





aktiviteyi çaba sarf etmeye değer bir hedef olarak gördükleri takdirde aktif yaşamın etkin savunucularına dönüşebilir ve geniş paydaş gruplarıyla seçenekleri tartışarak katalizör rolünü oynayabilir.

Eğitim kurumları (kreşten üniversiteye kadar) önemli fiziksel aktivite ortamı olup (bkz. Bölüm 5) eğitimciler ise aktif yaşamın yararlarını savunma, aktif yaşam tarzı konularında danışmanlık etme ve öğretmede kilit role sahiptir. Üniversite ya da yüksek öğretim kurumundaki araştırmacılar, insanlara ve özel kesimlere hitap eden sponsor programlarla işbirliği içinde toplum tabanlı pilot projeler oluşturabilir ve bunların değerlendirilmesinde rol üstlenebilir.

Belediyeye bağlı polis gücü hem yol güvenliğini sağlama hem de suçların önlenmesi konularında önemli ortak rolündedir. Örneğin polis, okula güvenli ve aktif ulaşım içeren yolların sağlanmasında yardımcı olabilir. Polis gücü aynı zamanda parkların suç ve şiddetten arındırılmasında önemli bir rol üstlenmektedir.

Turizmin yaygınlaştırılması için çalışan devlet makamları ve iş dünyası liderleri, fiziksel aktivite planlama sürecinde önemli rol üstlenebilir. İnsanlar, yürünebilir, çekici, sosyal açıdan gelişmiş ve aktiviteye uygun şehirleri ziyaret etmeyi sever. Belediye festivalleri ve fiziksel aktivite gösterilerini içeren özel organizasyonlar turist çekmekte ve şehre önemli kaynaklar getirmektedir. Şehrin etrafında kayak tepeleri ve ulusal parklar gibi tatil yerleri de turizm açısından önemlidir.

## Sivil toplum

Kentsel aktif yaşam stratejisi genellikle herkes için spor kavramına odaklanır. Katılım ve yeteneklerin gelişmesinin vurgulandığı bu hareket tüm Avrupa ülkelerinde iyi derecede organize edilmiş olup yerel düzeyde halk katılımı bakımından zengin bir geçmişe sahiptir. Beden Eğitimi ve Spor Uluslararası Anlaşması ve Avrupa Konseyi Anlaşmasına uygun olarak, herkes için spor kavramının savunucuları, beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin her vatandaşın yaşam boyu eğitiminin temel unsuru ve temel hakkı olduğuna inanmaktadır. Son yıllarda spor organizasyonları yetki kapsamlarını yarış sporlarının ötesine, çeşitli ortamlarda günlük fiziksel aktivitenin çeşitli biçimlerini kapsayacak şekilde genişletmiştir. Sporda gönüllü liderler ve antrenörler, toplumlarında lider konumuna sahip olup şehirdeki aktif yaşamın ana savunucuları ve rehberleri olarak görev yapabilir. Bisiklet ve jimnastik gibi belli başlı organizasyonlar ve sakatlığı bulunan spor katılımcılarını temsil eden organizasyonlar, herkes için fiziksel aktivite kavramını destekleyen politika ve altyapı değişikliklerini özendirme ve kolaylaştırmada çok etkili olabilir. Elit spor organizasyonları (örn. ulusal spor oyunları ve Olimpiyatlar) gerekli atmosferi oluşturma fırsatlarını sağlamaktadır fakat organizasyonlara ev sahipliği yapan şehirdeki makamlar, kurulan elit tesislerin daha sonra diğer sakinlerin aktif yaşamında nasıl etkin bir şekilde kullanılabileceğini iyi bir şekilde düşünmelidir.



Kültürel organizasyonlar, dans ve geleneksel fiziksel aktivitenin diğer biçimlerine aktif katılım fırsatları ve girdi sağlayarak aktif yaşam planına zenginlik katabilir. Bu yolla azınlıkların da katılımı sağlanabilir ve sosyal ağlar oluşturulabilir.

Birçok gönüllü sağlık ve hasta kuruluşu aktif yaşam için bilgi sağlamakta, program sunmakta, liderlik üstlenmekte ve desteğini vermektedir. Bunlar sıkça kalp hastalığı, diyabet ve kanser gibi hastalıklar için yürüyüş ya da koşu organizasyonlarına sponsorluk etmektedir.

Doğa ve çevre alanlarında çalışan gönüllü gruplar, yeşil alanlar, parklar, ağaçlıklar, dereler ve su kenarlarıyla ilgili planların geliştirilmesi ve uygulanması işlerinde doğal müttefik rolünü oynar.

Konut alanlarındaki komitelerin temsilcileri (özellikle düşük gelirli mahallelerde) ile çocuk ve gençler, etnik gruplar, yaşlılar ve engellilere hizmet veren kurum ve kuruluşlar halkın bu kesimlerinin görüş ve düşüncelerini yansıtmaktadır. Engelleri bulunan (hem fiziksel hem zihinsel) insanların temsilcileri özellikle önemli olabilir çünkü fiziksel aktiviteyi artırma planlarında bu gruplar genellikle ihmal edilmektedir.

Mahallelerde sıkça resmi olmayan gruplar oluşur, örneğin genç anne ve çocukları için yürüme grubu veya yerel okul, kilise, cami ya da sinagogun düzenlediği haftalık maçlar.

## Özel sektör

İşverenler, çalışanları ve aileleri için aktif yaşamı özendirici program, politika ve hizmetleri destekleyebilir ve bunlara sponsorluk edebilir (bkz. Bölüm 5). İşyerlerinde fiziksel aktiviteye yönelik düzenlenen çoğu program, işverenler tarafından uygulamaya konulur veya çalışanlar ile işverenler arasında ortaklaşa geliştirilir (Kutu 6 ve 7).

Egzersiz kulüpleri ve dans okulları, fiziksel aktivite alanında ticari faaliyet göstermektedir. Bunlar fiziksel aktivite yaygınlaştırıcısı olarak özel organizasyonlarda ortak yada lider rolünü üstlenmektedir.

Özel işletmeler, özel organizasyonlar, inşaat projeleri, tesis ya da yürüyüş yolu yapımı için para, ekipman ve/veya uzmanlık hizmeti sağlayabilir. Toplumda saygı gören iş dünyası liderleri de kişisel olarak birer aktif yaşam elçisi gibi hareket edebilir.

Medya (radyo, televizyon, basılı yayınlar ve internet) bilinç oluşturma, fiziksel aktivite mesajlarını gönderme ve kampanyalar ile organizasyonlarını duyurma alanlarında önemli birer ortaktır.

*Physical activity and health in Europe: evidence for action (Avrupa'da fiziksel aktivite ve sağlık: eyleme geçirecek kanıtlar) (2) adlı kaynakta, aktif yaşamın yaygınlaştırılmasında çeşitli paydaşların rolü hakkında daha fazla bilgi verilmiştir.*



## **Kutu 6. Fiziksel aktivite planlamasındaki ortaklar: kamu sektörü, sivil toplum ve gönüllü sektörü ile özel sektör**

### **Kamu sektörü**

- Seçimle gelenler
- Spor ve rekreasyon
- Sağlık
- Ulaşım
- Şehir planlaması
- Eğitim
- Kanunların uygulanması
- Turizm

### **Sivil toplum ve gönüllü sektörü**

- Spor, kültür, doğa ve sağlık alanlarındaki gönüllü kuruluşlar
- Sakin ve özel grupların temsilcileri
- Resmi olmayan gruplar

### **Özel sektör**

- İşverenler
- Çalışanlar
- Spor kulüpleri ve dans okulları
- Kurumsal sponsorlar
- Medya



**Kutu 7. Spor ve fiziksel aktivitenin sosyal ve ekonomik yararları**

- Çocuğu eşsiz olarak büyüten ve sosyal yardım alan anne ya da babalara yardım paketinin bir paçası olarak çocuklar için sunulan rekreasyon ve spor aktiviteleri, daha fazla ailenin gelirini arttırarak sosyal yardım kapsamından çıkmasını sağlayabilir (17).
- Spor ve fiziksel aktiviteye katılım, toplumun bölgedeki tesis ve kaynakları sahiplenmesi ve tesis ve kaynaklara daha hassas yaklaşması ile sonuçlanabilir, toplumdaki kapasite, yetenek ve özgüveni arttırabilir, böylece toplumdaki bireylere daha geniş toplumsal meseleleri çözmelerinde yardımcı olabilir (18).
- Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan araştırma ile fiziksel olarak aktif olan insanların hareketsiz olan insanlara kıyasla yıllık direkt sağlık ve tedavi masraflarının daha düşük olduğu ve aktif olmayan yetişkinlerde orta yoğunluktaki düzenli fiziksel aktivite seviyesindeki artışın sağlık ve tedavi masraflarını ulusal çapta yılda milyarlarca dolar kadar azaltabileceği görülmüştür (19).
- İşverenler de bundan yararlanmaktadır çünkü fiziksel olarak aktif bir işgücü devamsızlığı azaltabilir ve üretkenliği arttırabilir (20).
- Programlar, spesifik etkenleri ele alacak şekilde tasarlandığı takdirde spor, suç oranlarını ve anti-sosyal davranışı azaltmada faydalı olabilir (21).
- Orta veya yüksek yoğunluktaki kentler ve bir yerden başka yere ulaşımın şimdiden toplu ulaşım araçlarıyla sağlandığı şehirlerde insanlara yürüyüş ve bisiklet ulaşımının sağlanması en az maliyetli yoldur (22).
- Olimpiyatlar gibi belli başlı büyük spor organizasyonlarına ev sahipliği yapmanın ekonomik faydalarının ihmal edilebilecek kadar küçük olduğu görülmüştür ancak bu organizasyonlar politik, gelişimsel ve sosyokültürel fayda getirebilir (23). Maraton koşuları ve bisiklet yarışları gibi organizasyonlar katılımcıdır, turist çekmektedir ve ev sahibi şehrin prestiji ve tanınırlığını arttırmaktadır.
- Şehirler ayrıca, kentsel dönüşüm stratejilerini spor organizasyonlarını dikkate alarak tasarlayabilir. Örneğin, 2012 Olimpiyatları için tesis ve yapım işleri esas olarak, İngiltere başkentinin en çeşitli ve ekonomik bakımdan dezavantajlı bölgelerden biri olup Londra'nın doğusundaki Newham ilçesinde yer alan Stratford'da gerçekleştirilecektir. Terk edilmiş sanayi bölgelerinin yeniden geliştirilmesi ve ulaşım hatlarından oluşturulacak ağlar bu mahallenin görünüşünü önemli oranda iyileştirecektir (24).



## Kısım 2. Bir fiziksel aktivite planı oluşturmak ve uygulamak

### 4. Aşama I: başlangıç

---

Plansız bir vizyon bir hayalden farklı değildir.

Vizyonsuz bir plan basit bir angaryadır.

Planlı bir vizyon ise dünyayı değiştirebilir.

Özlü söz

#### Aşama I.

##### Başlangıç

1. Bağlılığın oluşturulması
2. Lider grubunun oluşturulması
3. Vizyonun yaratılması
4. Şehir, mahalleler ve hedef halk gruplarının profilinin çıkartılması
5. Sakinler ve paydaşlarla istişare
6. Fırsat ve engellerin tespiti
7. Finansman ve kaynakların tespiti
8. Amaç ve hedeflerin belirlenmesi

Bu bölümde, aşama I'deki fiziksel aktivite planının hazırlanmasına yönelik sekiz adım tanımlanmıştır.



## Bağlılığın oluşturulması

Sağlıklı şehir yaklaşımına göre başarı için en yüksek düzeyde siyasi bağlılık gerekmektedir. Belediye başkanları, seçimle göreve gelen makamlar ve üst düzey belediye görevlileri, tüm sakinler için aktif yaşamı destekleyecek biçimde şehir planlaması ve halk sağlığı politikalarını entegre etmek için gerekli politik meşruiyet ve teknik desteği sağlayabilir. Avrupa'nın birçok şehrinde belediye başkanları diğerlerine örnek olarak (örneğin, işe ya da toplantılara bisikletle giderek), üst düzey iletişimde bulunarak (çeşitli halk organizasyonlarında aktif yaşam girişimleri konusunda şehirde bir gurur atmosferi ve kimlik hissi oluşturarak) ve özel girişimler ile toplum bazlı projeler için tahsis edilen uzun vadeli bütçeler ve kaynaklar aracılığıyla özel destek sağlayarak aktif yaşamı desteklemektedir.

Şehir yönetimleri de örnek sergileyerek liderlik yapabilir. Örneğin, yerel yönetimler, belediye çalışanları ve onların aileleri için spor tesisleri ve/veya programları sunabilir, belediye tesisleri ve ofislerini, ulaşım araç kullanımından vazgeçilmesini sağlayan ve aktif ulaşım kullanımını özendiren ortam ve konumda yerleştirebilir ve polis, trafik kontrol, vs. işlerinde belediye çalışanlarının işlerini yürütürken bisiklet kullanmasını destekleyebilir.

Aktif yaşam, spor ve fiziksel aktivite alanlarında koordineli bir plan için kamu sektörü, sivil toplum ve gönüllü kesim ile özel sektörün bağlılık göstermesine ihtiyaç vardır. Bu bağlılığın oluşturulması için tüm sektörlerdeki ana liderlerle birebir toplantılar ve grup toplantılarının düzenlenmesi önerilir. Sorunu sergilemeye ve aktif bir şehrin yararlarının her seviyede kazanç sağlayacağını pazarlamaya hazır olunuz. Örneğin eğitim ve ulaşım ile ilgili makamlara, aktif ulaşım (yürüme ve bisiklet kullanma) verilecek desteğin hem onların hem de sizin işlerine yarayacağını göstermeye hazır olunuz. İşbirliğini sağlamanın ve heveslerini koordineli bir yaklaşıma dönüştürmenin yollarını tespit etmek için spor alanlarındaki grupların ve kültür ve çevre ile ilgili kuruluşların liderleri iyi dinleyiniz. İşverenlere, aktif, üretken işgücüsüyle ilgili maliyet tasarrufuna ilişkin istatistik veriler sağlayınız.

Bu aşama her zaman kolay geçmemektedir. Bu aşama, sporcular, eğlence sektöründen isimler ve iş, din, eğitim ve sivil toplum dünyalarının liderleri gibi, aktif yaşam şampiyonlarının kazanılmasında yardım etmektedir. Bu insanlar, aktif yaşamın önemli rol modelleri olarak hareket ederek başkalarının katılımını sağlamaktadır.

## Lider grubunun oluşturulması

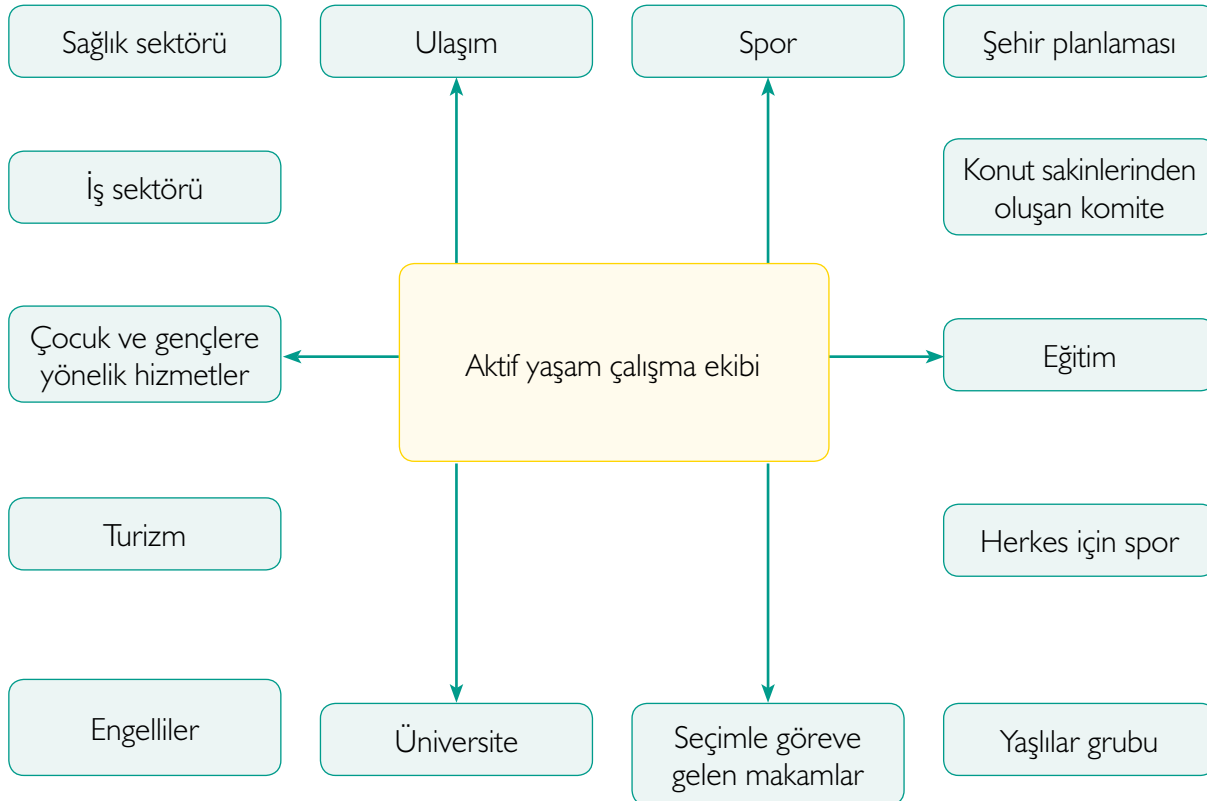
Yerel yönetim (kamu sektörü), özel sektör ve sivil toplum ile sivil toplum örgütü liderleri arasında bağlılığı oluşturduktan sonra sektörler arası çalışma ekibini ya da lider grubunu oluşturabilirsiniz (Şek. 2). Onların işi, planın geliştirilmesi ve uygulanmasını yönetmektir. Onlar öncelik ve faaliyetlere ilişkin kararları verir ve kendi sektörlerinde birer aktif yaşam şampiyonu olarak hareket eder. Ayrıca süreç,

bazen mali, bazen de mali olmayan kaynakları, örneğin itibar, uzmanlık, toplumdaki temaslar, özel halk kesimlerinin temsili ve tesisler ile mevcut programların kontrolü biçimindeki kaynakları katar. Fiziksel aktivite çalışma ekibi ya da lider grubunuz için potansiyel üyeleri tespit etmenizde destek olarak Araç 1'i (Kısım 3) kullanabilirsiniz..

Aynı zamanda, günlük faaliyetler ve genel ilerlemeyi takip etmek üzere net olarak bir yönetici ya da koordinatörün atanması gerekmektedir. Bazı şehirler, koordinasyon ve yönetim işlevine spor ve rekreasyondan veya sağlığın desteklenmesinden sorumlu yönetim departmanını tayin eder, diğerleri ise spor, aktif yaşam veya hastalığın önlenmesi alanlarında çalışan sivil toplum örgütlerini seçer, bazıları da sağlıklı şehir bürosunu liderliğe atar. Koordinasyon rolünü kim üstlenirse üstlensin, mali kaynak, uzmanlık ve iletişimde gönüllü gruplarla desteklenmesi gerekmektedir.

Planın kapsamına bağlı olarak, farklı işlevleri ve odaklanma alanları olan ilave komiteler ya da çalışma gruplarına ihtiyaç duyulabilir. Grup üyeleri arasında genellikle, insanlar arasından kazanılan gönüllüler ve belediye ile kamu kurumları ya da gruplarından sağlanan çalışanlar bulunmaktadır.

**Fig. 2. Sample physical activity task force or leadership group**



## Vizyonun yaratılması

Aktif yaşam planı, nereye gitmek istediğiniz ve hangi yönde çalışmak istediğinizin anlaşılmasıyla başlamalıdır. Geleceğe ilişkin bu ortak vizyonun oluşturulması, mahalle sakinleri ve paydaş gruplarıyla istişare içinde lider grubunuzun başarması gerektiği ilk görevdir.

Vizyonun oluşturulması işi, proje, kaynak ya da topluma ilişkin ortak menfaatleri olan farklı insanlardan oluşan gruplarla başlar. Bu gruplara mahalleleri ya da şehirlerinde fiziksel aktiviteyle ilgili olarak neye değer verdikleri ve ilerideki 5-10 yıl içinde nerelerde gelişme görmek istedikleri sorulur. Nihai vizyon, net, odaklı ve anlaşılması kolay olduğu sürece, tek bir cümleden birkaç satır maddeye kadar herhangi bir uzunlukta olabilir.

Gelecek planını yapmanın ilk adımı vizyonun oluşturulmasıdır. Vizyon yaratma, gelecekte neyi görmek istediğinizin tanımlanmasını, ideal ya da tercih edilen geleceğinizin resmini, onu şimdi görüyormuşçasına tasavvur etmeyi içermektedir. Vizyon oluşturmanın birçok tekniği bulunmaktadır (Kutu 8).

Çoğu sağlıklı, aktif şehir vizyonu bir takım ortak faktör ya da temayı paylaşmaktadır:

- bisiklet ve yürüyüş gibi aktif ulaşım için çok sayıda erişilebilir ve çekici yol ve etkin toplu ulaşım araçlarına yaya ya da bisikletle erişebilirlik;
- mağaza, park, okul ve rekreasyon tesisleri gibi gidilecek yerlere kolay erişim sağlayan karma kullanımlı yoğun yaşam alanları;
- yürünebilir, çekici mahalleler ve aralarında yol bağlantıları;
- fiziksel çevre ile ilgili planlama kararlarında halk sağlığı ve fiziksel aktivite unsurlarının dikkate alınması;
- aktif yaşam seçimlerinin okul, işyeri ve sağlık-tedavi tesisleri tarafından desteklenmesi;
- fiziksel aktivite, spor ve doğanın tadının çıkarılması için bol sayıda yeşil ve açık alan;
- fiziksel aktivite için erişilebilir tesis ve ekipman;
- yol güvenliği ve suç bakımından emniyetli olan cadde ve mahalleler;
- aktif yaşamı tüm yaş ve yetenek grupları için mümkün kılan, özel gruplara hitap eden program ve hizmetler;
- yerel yönetimler ve diğer sektörlerde savunucular;
- çeşitli paydaşlar ve sakinlerin güçlü katılımı; ve
- aktif yaşamı şehirde yaşam biçimi olarak destekleyen ve özendirilen sosyal normlar ve beklentiler.



### Kutu 8. Aktif yaşama dair ortak bir vizyonun oluşturulmasına ilişkin fikirler

#### 1. Geleceğe bakınız

“Bundan 10 yıl sonrasına bakıyorum; gelecekteki şehrim insanlara her gün fiziksel aktivite imkanı tanıyan sağlıklı, aktif bir şehir olarak ulusal bir ödül almıştır.”

“Bundan 15 yıl sonrasında şehrimizin üzerinde uçan sıcak hava balonunda kendinizi hayal edin. Şehrimiz, herkes için aktif yaşam felsefesini uygulamış ideal bir yer olarak tanınmaktadır.”

#### 2. Ne gördüğünüzü tarif ediniz

Sahnenin tamamını gözlemleyiniz: insanlar, yerler, olaylar. Caddelerden aşağıya doğru yürüyerek parklar, işyerleri, sağlık tesisleri ve okulları ziyaret ediniz. Ulaşım şekilleri ve şehir meclisi toplantılarına bakınız. Medyanın neleri ele aldığına bakınız. Yaşlılar ve sakatlığı olan insanların ne yaptığını gözlemleyiniz. Havayı, bitkileri ve yeşil alanları koklayınız. Gülüşler ve yol trafiğinden gelen sesleri dinleyiniz. Neler gördüğünüzü çiziniz ya da kısa tanımlayıcı cümleler halinde yazınız.

#### 3. Dönüp geriye bakınız

“Bu gelecek tablosu ise ve bu vizyon gerçekleştiyse, neler yapılmış olmalı?”

“Bu sonucu nasıl elde edildi?”

## Şehir, mahalleler ve hedef halk gruplarının profiline çıkartılması

Şehir planıcıları ve sağlıklı şehir oluşturma işinde görev alan insanlar şehir değerlendirmelerini gerçekleştirmek için gerekli şeylere sahiptir. Önemli olan, aktif yaşam öngörülerinin bu değerlendirmelerin bir parçası haline gelmesidir (Kutu 9).

Araç 2 (Kısım 3), aktif yaşama özgü yerleşim alanlarının değerlendirilmesinde kullanılacak araçlara bir örnektir. Arazi kullanımının değerlendirilmesi ve yürüyüş yolları ile park bağlantılarının potansiyel yerlerinin tespiti için coğrafi bilgi sistemleri de kullanılabilir.

Yürüyüş deneyimleri, karar veren merciler, insanlar, planıcılar ve diğer paydaşların, yaya atmosferini ilk elden yaşamalarına yardımcı olabilir. Çalışmada genel yürünebilirlik, spesifik sorunlar ya da gidilecek önemli yerlere ulaşım odaklanılabilir ve yazılı değerlendirme kapsam içine alınabilir. Çok sayıda yürünebilirlik denetimi geliştirilmiştir. Araç 3 (Kısım 3) örnek bir denetimdir. Araç 4 (Kısım 3) ise bir yerleşim yerinin bisiklet kullananlara ne derece uygun olduğunu değerlendirerek derecelendirir.



Sağlıklı, aktif şehirler aynı zamanda ömrün farklı aşamaları için planlama yapmalı ve çocuk ve gençler, yaşlılar, kızlar ve kadınlar, engelliler, azınlık grupları ve sosyoekonomik zorluklar yaşayan insanlar dahil olmak üzere özel grupların tutum, inanış, ihtiyaç ve güçlü taraflarını anlamalıdır. İlk adım, bu insanların yaşadığı, öğrenim gördüğü, ibadet ettiği, hareket ettiği ve çalıştığı şehirdeki ortamları netleştirmektir.

Ulaşmak istediğiniz hedef kitlelerin net olarak tanımlanması ve anlaşılması, iyi planlama için hayati öneme sahiptir. Örneğin, belirli bir mahallede yaya ya da bisiklet yollarının oluşturulması tüm sakinler için faydalı olarak görünürken bu yollar hızlı bisiklet sürme için tasarlandığı zaman ve ayrı yürüme şeridi olmadığı takdirde yaşlılar tarafından kullanılamaz. Benzer şekilde, iyi bir şekilde aydınlatılmamış ve güvenli bir ortamda olmayan bir rekreasyon tesisine kız ve kadınların gitme ihtimali daha düşüktür. Gençler daha büyük olasılıkla, etkileşimi özendirilen bir yerde (örneğin basketbol sahası, tenis kortu, kayak pisti ve piknik yerleri gibi buluşma ortamları ile bisiklet parkını bir arada bulunduran bir tesiste) vakit geçirecektir.

## İnsanlar ve paydaşlarla istişare

Herkes için sağlık ve sağlıklı şehir ilkesinin ana ilkesi katılımcı yaklaşımdır. Ancak, çok sayıda şehirden görüldüğü gibi, kamu ile geniş anlamda istişare yeterli değildir. Toplum katılımı için, sosyal olarak dışlanmış ya da izole edilmiş gruplar dahil olmak üzere, spesifik gruplara ulaşmak gerekmektedir. Fiziksel aktivite ve sağlık fırsatlarına erişimde eşitsizliği gidermek için insanlara yetki verme işi sıkça kapasite oluşumunu, yani toplum üyelerine, tam katılım için gerekli yetenek ve özgüveni oluşturmada yardım etmeyi gerektirir. Ne mutlu ki aktif yaşam ve topluma yetki verilmesi birbirine destekler şekilde gelişebilmektedir. Örneğin, gençler iletişim ve ekip oluşturma yeteneklerini öğrenerek kazanırken spor ya da rekreasyon aktivitesinde kendini geliştirirken özgüven de geliştirir. Bu da fiziksel aktivite planıyla ilgili istişarelerde fikirlerini ifade etmeleri için onları daha iyi hazırlar.

Toplum katılımının anlamlı bir şekilde geliştirilmesi, karşılıklı güven, ortak hedefler ve gerçekçi beklentilerin oluşturulmasını kapsayan uzun vadeli bir süreçtir. Bunu yapmanın yollarından biri, planlama sürecinin tüm aşamalarında toplum katılımına öncelik vermektir.

Paydaş ve toplum üyelerinin planlama sürecinin erken aşamalarından itibaren devreye girmesi şunlar için azami öneme sahiptir: fikir ve ihtiyaçlarının tanımlanması ve kavranması; güçlü taraflar, kaynaklar ve yerel savunucuların tespiti; aktif yaşam ve fiziksel aktivite stratejisi yararlarının bilincinin güçlendirilmesi; ve fiziksel aktivite stratejisinin uygulanmasına bağlılığın oluşturulması.

İstişareler en iyi şekilde farklı düzeylerde yapılabilir

- şehir genelindeki özel gruplar ve spor, rekreasyon, eğitim, ulaşım ve diğer sektörlerden ana paydaşlar;

**Kutu 9. Hedef kitleler ve mahallelerin profili çıkarılırken dikkate alınması gereken bilgiler**

Demografik unsurlar: yaş, cinsiyet, ırk ve etkin mensubiyet, medeni hal, evde çocukların olup olmadığı

Sosyoekonomik durum: gelir durumu, sosyal statü, eğitim düzeyi, konut durumu, çalışma durumu ve meslek düzeyi, sosyal dışlanma ve kabul edilme

Coğrafi bilgiler: bir araya toplanmış ya da dağınık yerleşim, mahalle özellikleri: hangi mekanlar ortak olarak kullanılır: okullar, işyerleri, mağazalar, halk sağlık merkezleri, ibadet yerleri, vs.?

Mevcut davranışlar ve hayat tarzı: fiziksel açıdan ne kadar aktifler? Fiziksel aktiviteyi önleyen nedir? Ne tür aktivite yapmayı severler? Mevcut ulaşım şekilleri nelerdir?

Bilinç ve bilgi: Fiziksel aktivitenin yararları ve hareketsiz yaşamla ilgili riskler hakkında ne kadar bilgilidirler?

Değer, inanış ve tutumlar: sağlıklı, aktif hayat tarzı insanların kendileri için ne kadar önemlidir? Fiziksel aktiviteyi değerli ve önemli olarak görüyorlar mı? Düşüncelerine göre, aktif olmanın önündeki büyük engeller nelerdir? Değişime (yani fiziksel olarak daha aktif olmaya) ne kadar hazırdırlar? Neler fiziksel aktiviteyi daha eğlenceli ve çekici kılabilir?

Sağlık, yetenek ve özgüven düzeyleri: katılabilirliklerini sınırlayacak sağlık engelleri var mıdır? Fiziksel aktif olmak için gerekli yetenekleri mevcut mu? Aktif olabilme yönünden ne kadar özgüven duymaktadırlar?

Kültürel normlar ve sosyal ağlar: kültürel norm, inanış ve gelenekler, kadın, erkek ve çocukların katılımını engellemekte mi yoksa desteklemekte mi? Fiziksel açıdan aktif olmalarında onlara kim destek verir? Resmi olmayan ana ağlarında kimler var? Hangi kuruluşlara mensupturlar?

Erişim ve kullanım: mevcut spor ve beden eğitimi programları, doğal kaynaklar (örn. yürüyüş yolları ve dereler), aktivite tesisleri (örn. oyun alanları, oyun sahaları ve okullar) ve aktif ulaşım seçenekleri bu halk için kullanılabilir, erişilebilir ve uygun mudur? Bunları kullanıyorlar mı? Hayır ise, neden?

- mahalle düzeyi; ve
- sosyal olarak dışlanmış olup toplumla açık istişarelerde yeterli sayıda temsil edilemeyen insanlarla küçük toplantılar.

İstişarelerin yapılması için, paydaşlarla bir araya gelme, halka açık forumlar, atölyeler, odak grupları, ana bilgi kaynaklarıyla mülakatlar ve grup tasarım çalışmalarıdır (Kutu 10).



### **Kutu 10. Grup tasarım çalışması (charrette) nedir?**

Grup tasarım çalışması, fiziksel çevrenin nasıl iyileştirilebileceği (örneğin, fiziksel çevrenin aktif yaşam için daha uygun hale getirilmesi) konusunda fikirleri geliştirmek üzere uzmanlar ve mahalle sakinlerini bir araya getirir. Çözümler genellikle harita, diyagram ya da tanımlar halinde sunulur. Grup tasarım çalışmalarında az sayıda katılımcı veya birçok kişi bulunabilir. Grup tasarım çalışmaları birkaç saat sürebilirken birkaç güne de uzayabilir. Bunların tümü çalışmanın amacı ve insanların ilgisine bağlıdır. Grup tasarım çalışması programı için şöyle bir örnek verilebilir: katılımcılar Cuma günü bir araya gelerek bölgeyi dolaşır ve yerel uzman ve vatandaşların sunumlarını dinler. Cumartesi günü katılımcılar ekiplere bölünerek fiziksel ve sosyal çevrelerde yapılması önerilen değişikliklerle ilgili olarak plan, çizim ve tanımları oluşturmaları istenir. Akşamın ilerleyen saatlerinde ya da ertesi gün katılımcılar önerilerini birbirlerine ve toplum üyelerine sunar. Bunun akabinde, profesyonel bir moderatör (facilitator) yardımıyla gerçekleştirilecek tartışma ve konsensüs oluşturma çalışması yapılır.

Fransızca'da charrette, at arabası anlamına gelir. 20. yüzyılın başlarında Paris'teki Ecole des Beaux Arts (Güzel Sanatlar Okulu) profesörleri, son teslim tarihinde öğrencilerin çalışmasını teslim almak için bir at arabası gönderirdi. Çizimlerini olağanüstü bir gayretle tamamlamaya çalışan bazı öğrenciler at arabasına binerek araba caddede giderken çalışmaya devam ederdi, böylece at arabası üzerinde (en charrette) çalışma bu mecazi anlamı kazanmıştır.

### **Fırsat ve engellerin tespiti**

Plancılar sıkça güçlü ve zayıf yönler, fırsatlar ve tehditleri (SWOT – strengths, weaknesses, opportunities and threats) kapsamlı olarak analiz eder. Aktif yaşam planları ve paydaşları tarafından geliştirilen bir şehrin SWOT analizi örneği aşağıda verilmiştir.

#### **Güçlü yönler**

- Denize yakınlık
- Şehrin iç taraflarında yeniden canlandırma projesi devam ediyor
- Etkin toplu ulaşım altyapısı
- Eğitim, spor ve kreşlerde yüksek motivasyonlu ortaklar
- Belediye başkanı ve sağlık sektörü yöneticilerinin bağlılık dolu liderliği
- Kas bilimleri ve sağlığın yaygınlaştırılması alanlarında diploma programı olan iki üniversite
- Deniz kenarında çok amaçlı kültür parkının kurulmasına kamu desteği

## Zayıf yönler

- Deniz kenarı harap ve çekici olmaktan uzak
- Deniz kenarına toplu ulaşım imkanları zayıf
- Şehrin iç tarafları kalabalık, park ve yeşil alanlar için fazla yer yok
- Park alanları, potansiyel yeşil alanların gelişimine izin vermiyor
- Şehrin iç taraflarında ağır araç trafiği bisiklet kullananlar ve yayalar için güvensizlik oluşturuyor
- Aktif ulaşım desteği sınırlı
- Şehrin iç taraflarında çocuk ve gençlerin aktif bir şekilde oyun oynaması imkanları az
- Aktif yaşam fırsatları iletişimi zayıf: aileler kelerin kullanılabileceğinden haberdar değil
- Şehrin iç taraflarındaki gençler vandalizm ve grafiti gibi sorunlara karışıyor

## Fırsatlar

- Şehir merkezinin dönüşümünün bir parçası olarak yaya yolları ve oyun alanlarıyla bağlantılı “cep” parklarının geliştirilmesi
- Şehir merkezindeki yol tamiratının bir parçası olarak bisiklet yollarının geliştirilmesi
- Toplu ulaşım istasyonlarında bisikletler için park yerlerinin oluşturulması
- Bisikletçilik derneğinin katılımının sağlanması
- Aktif ulaşım yoluyla aktif yaşamı savunmaya belediye başkanının davet edilmesi
- Belediye meclisi üyelerinin, çocuklar için aktif oyunları savunmaya ve güvenli, çekici oyun alanları ve okullara güvenli aktif ulaşım yollarının sağlanması için anaokulu ve okullar, veliler ve şehrin rekreasyon hizmetleri ile birlikte çalışmaya davet edilmesi
- Bazı yer üstü park alanlarının yer altı park alanlarına dönüştürülmesi ve bu alanlarda yeşil alanların oluşturulması
- Araç park ücretlerinin artırılması ve şehir merkezinde trafik yoğunluğu ücretinin uygulanması
- Aktif yaşamın yararları ve fırsatları şeklindeki iletişimin iyileştirilmesi için ortaklarla çalışılması
- Başını gençlerin çektiği fiziksel aktivite ve spor programlarını uygulamaya koymak ve değerlendirmek için üniversiteler ve belirli mahallelerdeki polis ve sosyal hizmetler çalışanlarıyla işbirliği yapmak
- Deniz kenarının dönüştürülmesi ve orada aktif yaşam ve kültürel faaliyetler için park alanlarını kurulmasına yönelik uzun vadeli proje için desteğin oluşturulması

## Tehditler

- İnisiyatiflerin çok fazlaya mal olacağına zannedilmesi
- Park sınırlamaları, daha yüksek ücretler ve trafik yoğunluğu ücretine karşı sürücülerin ters tepki vermesi
- Müteahhit ve arsa geliştirici firmaların, yeniden inşa edilen alanlarda yürüyüş yolu ve oyun alanlarını inşa etmenin ekonomik değerinden haberdar olmaması
- Yol güvenliğine ilişkin korku ve inanışlar
- Bazı mahallelerde birden fazla dil kullanılması ve okur-yazarlık oranının düşük olması (yenilikçi iletişim yollarına duyulan ihtiyaç)



## Para ve kaynakların tespiti

Aktif yaşam girişimleri için finansman sağlamanın çeşitli yolları bulunmaktadır. Proje hibeleri ve kurumsal sponsorlar çoğu zaman kısa vadeli girişim ve organizasyonları finanse edebilir. Ancak, sürdürülebilir uzun vadeli finansman kaynaklarının bulunması kritik derecede önemlidir.

Ulaşım, şehir planlaması, sağlık, rekreasyon, sosyal hizmetler ve suç önleme dahil olmak üzere çeşitli belediye departmanlarında aktif yaşam altyapısı, bakımı, programları ve personeli için amaca yönelik yeterli finansmanı sağlayınız.

Şimdiden devam eden projeleri ele alarak bunların toplumun aktif yaşama nasıl daha olumlu bakmasına katkıda bulunabileceğini düşününüz. Örneğin, erken gelişim aşamasındaki okul ya da konut projesi yürüyüş ya da bisiklet yoluna bağlanabilir. Yollar tamir için kaplanırken bisiklet şeritlerini ilave ediniz. Devam eden projelerde fırsatların açılması, kapsamlı yeni kaynak gerektirmeksizin kısa vadeli başarı sağlayabilir.

Diğer sektörlerle işbirliği yapınız: aktif yaşam girişimlerine sağladığınız finansmanın en iyi karşılığını alabilmek için spor, aktif yaşam, sağlık ve eğitimden gönüllü ve profesyonel ortaklar ediniz. Özel organizasyonlar ve devam eden programlarda sponsorluk etmeleri ve yürüyüş yollarının geliştirilmesi, oyun alanı yapılarının inşası ve mahalle dönüşümü gibi projelere katkıda bulunmaları için özel sektör temsilcileriyle ortaklaşa hareket ediniz.

Tesis paylaşımı: örneğin, okullar ve parklar ya da yüzme havuzları arasında ortak kullanım sözleşmelerinin imzalanması, aktif yaşam fırsatlarını arttırırken rekreasyon ve spor tesislerinin satın alınması ve bakımı için elde bulunan paranın daha iyi harcanmasını sağlayabilir.

Finansman kaynakları arayınız: aktif yaşamın yaygınlaştırılması, obezitenin önlenmesi, spor organizasyonlarının özendirilmesi, çevrenin geliştirilmesi ve ulaşımın yerel, bölgesel ve ulusal düzeylerde güçlendirilmesi için finansman musluklarını tespit edin ve açık tutunuz.

Teşvik ve finansman tekniklerinden yararlanınız. Boş ve harap arsaların yeniden geliştirilmesi ve yürüme alanlarının geliştirilmesi için mali ve inşaat düzenleme teşviklerini oluşturunuz. İşverenleri, çalışanlarına aktif ulaşım ve işyerinde ya da işten sonra egzersiz tesisleri ve teşviklerini sağlamaları için özendiriniz. Aktif yaşamı kolaylaştıran fiziksel çevre iyileştirmelerinin finansmanına katkı olarak park ücretleri ve trafik yoğunluğu ücretlerini kullanınız.

Aktif yaşam çevrelerinin mali faydalarını tespit ederek duyurunuz. Müteahhit, arsa geliştirici şirket ve iş adamlarını, yaya dostu mahalleler ve yürüyüş yolları ile parklara yakınlığın mülk fiyatlarında artış sağladığından haberdar ediniz.

## Amaç ve hedeflerin belirlenmesi

Stratejik vizyonunuz, şehir profili, sakinler ve paydaşlarla istişareler ve fırsatlarınız ile engellerinizin analizi, takip etmek istediğiniz ana alanlarınız konusunda karar almanızda yardımcı olacaktır. Bu aşamadan sonra girişiminiz için amaç ve hedefleri geliştirmeye hazır olursunuz.

Süreç ve sonuçla ilgili hem uzun hem de kısa vadeli amaç ve hedefleri ele alınız. Sonuçla ilgili olanlar, ilerleme sağlandığını göstermeniz gerektiğinde özellikle gereklidir.

Amaçlar genellikle, spesifik başlık ya da tema altında organize edilmiş geniş beyanlardır. Amaçları organize etmenin bir yolu bunların aşağıdaki başlıklar altında yapılanmasıdır: fiziksel çevre, sosyal çevre, spesifik ortam ve halk grupları (Kutu I I).

### Kutu I I. Fiziksel aktivite planı için örnek amaç beyanları

#### Fiziksel çevre

Aktif ulaşım (bisiklet ve yürüme gibi) ve toplu ulaşım araçlarının kullanılmasını özendiren; yol trafiğini kontrol ederek araç kullanımını azaltan; yerel olarak gidilecek yerler, yeşil alanlar ve rekreasyon alanlarına kolay ulaşımı destekleyen; ve birbirine iyi bir şekilde bağlanmış, çekici ve yaya ve bisiklet kullananlar için güvenli cadde ve mahallelerin oluşmasını sağlayan planlama süreçleri ve kentsel tasarım yoluyla fiziksel çevrede aktif yaşam fırsatlarını arttırmak.

#### Sosyal çevre

Çeşitli kesimleri içeren halkın güçlü yönlerini kabul ederek ve arttırarak, eşitsizliği azaltarak, aktif yaşama verilen toplum desteğini arttırarak, güvenlik ve suç önlemeyi arttırarak, katılımın önündeki gerçek ve tahmin edilen tehditleri ele alarak, kamu ile etkin bir şekilde iletişim kurarak, kampanya ve organizasyonlar sunarak ve tüm yaş ve gruplar için rekreasyon ve spor konusunda yenilikçi programlar sunmak için işbirliği yaparak sosyal çevrede aktif yaşam fırsatlarını arttırmak.

#### Belirli ortamlar

Okullar (kreşten üniversiteye kadar), işyerleri, sağlık ve tedavi kurumları, rekreasyon ve spor tesisleri, mahalleler ve evlerdeki fiziksel aktivite fırsatlarını arttırmak.

#### İnsanlar

Tüm insanlar için (başta çocuklar, gençler, yaşlılar ve çalışanlar olmak üzere) aktif yaşam fırsatlarını arttırmak, aralarındaki aktif yaşamın faydaları konusundaki anlayışı iyileştirmek ve sakatlığı bulunanlar, sosyoekonomik sorunlar yaşayan insan ve mahalleler ve diğer azınlık grupları ile yüksek risk taşıyan gruplar için fiziksel aktivite konusundaki eşitsizliği azaltmak.



Hedefler, amaca ulaşıp ulaşılmadığını tespit etmede kullanılan ölçülebilir beyanlardır. Hedef tespiti değerlendirme ile bağlantılıdır: girişimin sonunda değerlendirme yapmayı planlıyorsanız, daha girişimin başında kriterlerinizi belirlemelisiniz. Başarmak istediğiniz hedefleri tespit etmenin dört adımını açıklayan ev ile okul arasında aktif ulaşım ilişkine bir örnek aşağıda verilmiştir.

1. Değiştirmek istediğiniz durumu veya çözmek istediğiniz problemi tanımlayınız.

*Örnek*

Çoğu çocuk okula araba ile bırakılıyor. Mesafenin yanı sıra anne-babalar okula yürüyerek ya da bisikletle gitmenin engeli olarak güvenlik çekincesini öne sürüyor.

2. Problemi çözmek için insanların gerçekleştirmesini istediğiniz spesifik eylemleri tanımlayınız.

*Örnek*

- Sorun ve ev ile okul arası aktif ulaşım yararları konusundaki bilinci arttırınız
- Problemin çözülmesi için okul, veli ve toplum arasındaki ortaklıklar oluşturunuz
- Okula giden güvenli ve aktif ulaşımına uygun yolları tespit ederek oluşturunuz (yerel düzeyde)
- Yerleşim yerleri ve okulların okula giden güvenli ve aktif ulaşımına uygun yolları oluşturmalarına yardım edecek araç ve destek sağlayınız
- Yürüyerek ya da bisiklet kullanarak okula giden çocuklara eşlik ediniz (örn. “yürüyen okul servisi”)
- Çocuk ve gençleri ev ile okul arasında yürüyerek ve/veya bisikletle gidip gelmeye özendiriniz ve bunu yapmalarını destekleyiniz

3. Set measurable objectives that can help you monitor and evaluate your progress.

*Örnek*

Öğretim yılı (10 ay) süresince:

- sorunun farkında olup harekete geçmeye hazır olan yerel politikacı, polis ve trafik görevlisi, öğrenci, veli-okul derneği üyeleri, okul müdürü ve öğretmenlerin sayısını arttırınız;
- iki okul bölgesiyle (10 okul) başlayarak, ev-okul arası güvenli aktif ulaşım yolları için okul, veliler ve toplum ortaklıklarını geliştiriniz;
- iki okul bölgesiyle (10 okul) başlayarak, “yürüyen ve bisiklet kullanan okul servisi” programlarını uygulayınız; ve





- ev ile okul arasında güvenli bir şekilde yürüyen ve/veya bisiklet kullanan çocuk ve genç sayısını arttırınız.

4. Bu hedeflerin başarıma derecesini nasıl ölçeceğinize karar veriniz

### Örnek

Seçilen okul bölgelerinde:

- mevcut bilinç, endişe ve harekete geçme hazırlık derecesi seviyelerinin ölçümleri, okul yılı ortasında ve sonunda takip anketleri;
- oluşturulan ve faaliyetlerine devam eden ev-okul arası güvenli aktif ulaşım yolları için okul-veli-toplum ortaklıklarının sayısı (taban değer ve takip);
- “yürüyen ve bisiklet kullanan okul servisi” programlarının sayısı (taban değer ve takip);
- öğrencilerin yaralandığı trafik kazası sayısı (taban değer ve takip);
- çocukların okula araba ile bırakılması ve yayalar ile bisiklet kullananların güvenliğine ilişkin okul politikalarının ağırlığı (taban değer ve takip);
- okullarda güvenli ve emniyetli bisiklet park yerlerinin ağırlığı (taban değer ve takip);
- ev ile okul arasında yürüyen ve/veya bisiklet kullanan çocuk ve gençlerin sayısı (taban değer ve takip); ve
- öğrenci, veli, okul müdürü ve öğretmenlerin ev ile okul arası güvenli aktif ulaşım yollarına ilişkin program ve politikalarından duyduğu memnuniyet derecesi.



## 5. Aşama 2: bir plan hazırlamak

Şehirlerin avantajı seçeneklerin çok olmasıdır.

Jacobs (25)

### Aşama 2:

#### bir plan hazırlamak

1. Ana müdahale alanlarını belirleyin
  - Politikalar
  - Programlar
  - Planlar
  - Altyapı stratejisi
  - İletişim
2. Yapay çevre içerisinde müdahale seçeneklerini dikkate alarak öncelikleri belirleyin
3. Sosyal çevre içerisinde müdahale seçeneklerini dikkate alarak öncelikleri belirleyin
4. Özel ortamlar içerisinde müdahale seçeneklerini dikkate alarak öncelikleri belirleyin
5. Her bir amacı kuvvetlendirin

Bu bölümde ana müdahale alanları hakkında bilgiler sunulmakta ve hem yapay hem sosyal çevre hem de özel alanlar hakkında örnekler ve amaçları daha aktif hale getirebilmek için fikirler anlatılmaktadır. Kısım 3'te örnek programlar sunulmuştur ve sunulan fikirler hakkında daha detaylı bilgilerin nereden elde edilebileceği belirtilmiştir.

### Ana müdahale alanlarını belirleyin

Aktif yaşamı geliştirmek için yapılabilecek ana müdahaleler veya aktiviteler birkaç kategori içerisinde yer alır.

#### Politikalar

Politikalar birçok alanda eylemlerin yönünü belirler. İdeal olanı yerel yönetimlerin fiziksel aktiviteyi geliştirmek için karar verme sürecinin dahili bir parçası haline gelecek genel bir politika oluşturmasıdır; bu politika finansman, programlar, kent planlaması ve altyapı alanlarında alınacak kararları etkileyecektir. Benzer olarak çalışma alanları ve okullar ile ilgili politikalar fiziksel aktiviteye engel olan bariyerleri kaldırmalı ve fiziksel aktiviteyi destekler nitelikte olmalıdır.

#### Programlar

Programlar, tüm vatandaşların ve hedeflenen grupların fiziksel aktivite seviyesini arttırmak amacıyla yeni oluşturulan veya değiştirilen aktivitelere yönelik planlardır; Programlar birçok alan için yapılabilir ve birçok paydaş tarafından sunulabilir. Programlar içerisinde grup aktiviteleri, bilgi ve beceri geliştirme, kişisel ulaşım, özel organizasyonlar ve şehir çapında kampanyalar yer alabilir.

## Planlar

Planlar, şehir ve mahallelere yönelik planlama belgeleriyle kılavuzların şehir planlaması kararlarının vatandaşların fiziksel aktivite imkanlarını ne şekilde etkileyeceğini göstermesini sağlar; bu sayede, örnek olarak belli bir mahallede yürüme imkanlarının artırılması için, yeni planların oluşturulmasına yardımcı olur.

## Altyapı stratejisi

İyileştirilmiş ve genişletilmiş altyapı fiziksel aktivite imkanlarını artırır; buna örnek olarak parklar, yürüyüş yolları veya spor tesisleri ve yapay çevrenin aktif yaşamı destekleyen, bisiklet yolları veya yaya kaldırımları gibi, diğer öğeleri gösterilebilir.

## İletişim

İletişim hem dahili iletişim (lider gruplar arasında) hem de dışarı yönelik (vatandaşlar ile) iletişim anlamına gelmektedir. Fiziksel aktiviteyi arttırmaya yönelik destekleyici bilgiler ve medya kampanyaları birden fazla müdahale alanını kapsayan kapsamlı kampanya ve stratejiler içerisinde en etkili yöntemlerdir (Kutu 12).

Tabii ki potansiyel aktivitelerin listesi uzundur. Araç 7 (Kısım 3) kısa ve uzun vadede kullanılacak aktivitelerin seçiminde yardımcı olabilecek birkaç kriterden oluşan bir kontrol listesi sunmaktadır. Planlar şehrin belli bölgelerinde ve belli gruplar arasında fiziksel aktivite alanında eşitsizlikleri azaltacak müdahaleleri dikkatlice incelemelidir. Bunu yapmanın bir yolu lider grup içerisindeki bir üyeye, sağlıklı yaşam plan ve stratejisinin sosyal bütünleşmeyi nasıl arttırdığı ve eşitsizlikleri nasıl azalttığına yönelik olarak savunuculuk ve izleme görevi vermektir.

### Kutu 12. Şehir çapında kapsamlı kampanyalar hakkında

Şehir çapındaki kapsamlı kampanyalar hem bireylerin davranış şekillerini hem de içerisinde yaşadıkları sosyal sistemleri etkileyebilecek güce sahiptir. Bu tür kampanyalar aynı zamanda davranış alışkanlıklarının değiştirilmesine yönelik kurumsal ve organizasyonel destek de yaratabilir.

Bu kampanyalarda genele ve özel gruplara ulaşmak için genellikle hem medya hem de bireyler arasında direkt ilişkiler oluşturan programlardan yararlanılmaktadır. Kitle iletişimi ile aktarılan mesajlar okullara, iş yerlerine ve sağlık kurumları ve topluluklara yönelik çalışmalar ile birleştirilir. Müdahaleler, insanların davranışlarını değiştirebilmesi için farklı alan ve zamanlarda desteğe ihtiyaç duyacakları varsayılarak, aşamalar halinde gerçekleştirilir. Müdahaleler için birden fazla grup hedeflenir, birden fazla iletişim kanalı kullanılır ve çeşitli ortaklar ve paydaşlardan yararlanır. Bazı müdahaleler birden fazla sağlığa etkileyen alışkanlığa yöneliktir (örn. fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenmeye yönelik kampanyaların birleştirilmesi). Bu yaklaşım özellikle obezitenin bir sorun haline geldiğine inanılan durumlar için özellikle yararlıdır.



## Yapay çevre içerisinde müdahale seçeneklerini dikkate alarak öncelikleri belirleyin

Yapay çevrenin tasarımı konusundaki kararlar, örneğin arazi kullanımı, ulaşım sistemi ve parklar, kamu binaları gibi rekreasyon alanlarının yeri, aktif yaşamı arttırabilir veya azaltabilir. İnsanlar parklara, işyerlerine ve alışveriş alanlarına kolaylıkla erişebildiklerinde daha aktif olmaktadır. Önemli engeller arasında kentsel yayılma (arabalara bağımlılığı arttıran düşük yoğunluk, alışveriş yerleri, iş yerleri ve rekreasyonun birbirinden ayrılması, uzun ve geniş yollar), yeşil alan için çok az imkanlara sahip kalabalık şehir merkezleri, aktif ulaşım (yürüme ve bisiklete binme gibi) yeterli desteğin olmaması, toplu taşımaya öncelik verilmesi, hızlı trafik ve bisiklete binme veya yürüme için güvensiz koşullar, çekici olmayan, çöküntü mahalleler ve binalar içerisinde kullanılmayan merdivenler sayılabilir.

*Promoting physical activity and active living in urban environments: the role of local governments. The solid facts (Kentsel çevrede fiziksel aktivite ve aktif yaşamın desteklenmesi: yerel yönetimlerin rolü. Bilimsel Kanıtlar (1) adlı eser yapay çevre içerisinde karşılaşılabilecek sorunlar ve fırsatları özetlemektedir.*

### Şehir planlamasına ilişkin eylem stratejileri

- Arazi kullanımının incelenmesi ve planlanması süreçlerine aktif yaşama ilişkin konuların dahil edilmesi için sağlık etki değerlendirmesi yapınız.
- Stratejik arazi kullanımı ve ulaşım planlaması birleştirilmelidir. Şehrinizin ve bölgenizin uzun dönemdeki gelişiminin arabalara olan bağımlılığı azaltmasını ve yüksek kaliteli toplu ulaşım olan eşitlikçi erişim imkanlarını arttırmasını sağlamak için planlama, ulaşım ve ekonomik kalkınma kurumları ile çalışınız.
- Eski şehirlerin geleneksel tasarımını koruyunuz ve arabalara olan bağımlılığı arttıran banliyölerdeki dağılmış ve uzaklaşmış örnek olarak işyerlerinin, perakende sektörünün, parkların, izole haldeki eğitim binaları ve hastanelerin ve konut alanlarının daha da artmasını kontrol ediniz.
- İyi örnek olunuz: Belediyelerin kendisine ait birimlerin ve eğitim, sağlık ve sosyal tesislerin planlanması ve konumlandırılmasında arabalara olan bağımlılığın azaltılmasına, yürüme, bisiklete binme ve toplu taşıma kullanımını arttırmasına dikkat ediniz.

### Aktif ulaşım ve toplu taşımaya ilişkin eylem stratejileri

- Mevcut alanlar ve gelecekte oluşturulacak alanlara yönelik olarak bisiklete binme ve yürümeye ilişkin kapsamlı bir plan hazırlayınız ve hazırladığınız planı daha kapsamlı ulaşım planlarıyla bütünleştiriniz.
- Uygun trafik politikaları ve kanunlarıyla, genişletilmiş, güvenli ve çekici ve insanları yerel mekanlara ulaştırabilecek bisiklet yollarıyla, kısa kullanımlar için belediye bisikletlerine erişim imkanları yaratarak,

bisiklet kullanımını destekleyiniz. Yaya, bisikletliler ve arabalar için ayrı yollar inşa ediniz. Memurlara, özellikle de polisler, parklardaki görevlilere mahallelerde kullanılmaları için bisiklet sağlayınız

- Trafik kontrol etmek için hız konusunda ciddi önlemler alınız, örneğin 20 km/saat sınırı olan alanlar oluşturunuz, trafik ışıklarının doğru çalışmasını sağlayınız, yaya geçitlerini görünür hale getiriniz, trafiği yavaşlatan metotlar uygulayınız (örneğin hız kasisleri) ve önemli kavşaklarda karşıdan karşıya geçişi düzenleyecek personel bulundurunuz. Yaralanmaları engellemek ve kurallara saygının yerleşmesi için bisiklet kullananlar, yaya ve araç şoförleri için belirgin trafik işaretleri oluşturunuz.
- Motorlu araç kullanımını daha pahalı hale getiriniz. Şehir içerisinde park etmek için alınan ücretleri yükseltiniz, trafik yoğunluğu ücreti almak araba kullanımını genel olarak azaltacaktır, buna ek olarak alınan ücretleri toplu taşımayı iyileştirmek için kullanabilirsiniz.
- Toplu taşımaya ve yaya kaldırımları, yaya yolları, bisiklet yolları trafiği azaltmaya dönük projelere sağlanan kaynakları artırınız. "Park et devam et" sadece mevcut toplu taşıma hizmetlerinin yetersiz olduğu düşük yoğunluklu alanlarda kullanılmalıdır. Bu alanlar yolcunun başlangıç noktasına mümkün olduğunca yakın olmalıdır: örneğin şehrin sınırları yerine merkezin dışındaki alanlar. "Park et devam et" alanlarının yaya ve bisiklet sürücüleri tarafından da kullanımını teşvik ediniz.

### **Kentsel tasarıma ilişkin eylem stratejileri**

- Yürümeyi ve bisiklete binmeyi kolay bir hale getirmek için işyerlerini, alışveriş yerlerini, okulları ve sağlık hizmetleri sunan mekanları entegre mahalleler içerisinde yerleştiriniz.
- Şehrin civarında bulunan sahillere, ırmaklara, göllere ve ormanlara erişimi kolay hale getiriniz.
- Yeşil alanları koruyunuz ve geliştiriniz. Boş arazilerin ve sağlıksız arazilerin yeşil ve/veya açık alanlara dönüştürülmesine yönelik teşvikler sağlayınız. Aktif yaşam için tüm vatandaşlar tarafından erişilebilecek bir yeşil ağ oluşturunuz ve bu ağ meydanlar ve diğer açık alanlar ile destekleyiniz.
- Kamu alanlarına erişim için kolayca görülebilir ve kullanılabilir merdivenler sağlayınız ve insanların merdivenleri kullanmasını teşvik edecek tabelalar kullanınız. Merdiven kullanımını teşvik edecek binalar tasarlayınız ve ofis ve sağlık hizmeti sunan binalarda merdivenlerin her daim kullanılabilir olmasını sağlayınız.

### **İletişime ilişkin eylem stratejileri**

- Şehrinizde aktif olmak için eğlenceli ve güvenli fırsatlar konusunda insanlara kolay anlaşılabilir bilgiler sağlayınız. Şehir çapındaki tüm parkları, bisiklet ve yaya yollarını ve spor ve fiziksel aktivite programlarını gösteren bir aktif yaşam haritası oluşturunuz ve bilinmesini sağlayınız.
- Yapay çevrede fiziksel aktivite imkanlarını arttıracak çalışmalar içerisinde çocukları, yaşlıları ve engellileri katınız (Kutu 13).



### Kutu 13. Özel gruplara dikkat ediniz

- Çocukların ve gençlerin güvenli bir şekilde oynayabilecekleri alanlara sahip olmalarını sağlayınız. Şehrinizdeki bazı caddeleri çocukların oynayabileceği aktif dinlenme mekanları haline getiriniz ve konut alanlarında ortak olarak kullanılacak oyun alanlarının bulunmasını sağlayınız. Çocukların ve gençlerin kullanabileceği ilgi çekici, güvenli ve bakımlı oyun bahçeleri, göletler, dış mekan kaykay pistleri, kaykay parkları, spor alanları ve bisiklet yolları sağlayınız.
- Yaşlı erişkinler sosyalleşmesini destekleyiniz. Yürüme imkanlarını, özellikle de yaşlı insanların yaşadığı yerlerde geliştiriniz: İyi bakılan kaldırımlar, dinlenmek için banklar, yeterli derecede ışıklandırma sağlayınız ve gölge alanlara sahip ve çekici sokaklar oluşturunuz. İnsanların sokaklarda sosyalleşebileceği alanlar, örneğin kafeler ve küçük marketler, oluşturunuz. Yaşlılara aktif olabilecekleri, tai chi, bocce veya petanque, kriket, köpek gezdirme ve organize yürüyüş gibi imkanlara sahip parklar ve yeşil alanlar oluşturunuz. Soğuk iklime sahip şehirlerde kaldırımlarının buzla kaplanmasına izin vermeyiniz.
- Aktif alanlara erişimi arttırınız. Oyun alanlarına, spor sahalarına, yürüyüş yolları ve parklara yürüyerek ve bisiklete binerek erişme imkanları sununuz. Yüzme havuzlarına ve çocuklara, gençlere, yaşlılara ve engellilere yönelik diğer tesislere ücretsiz veya indirimli erişim imkanı sağlayınız.
- Toplu taşımaya erişimi iyileştiriniz ve/veya engelliler, yaşlılar ve dezavantajlı aileler için rekreasyon mekanlarına ulaşım sağlayınız.
- Tüm gelir gruplarından insanların bulunduğu konut alanlarında sağlığı arttıran ulaşım ve yeşil alanlara eşit olarak erişim imkanlarının sağlandığından emin olunuz. Bunu başarmak için hedefler oluşturunuz.

## Sosyal çevre içerisinde müdahale seçeneklerini dikkate alarak öncelikleri belirleyin

Sosyoekonomik durum aktivite dostu şehirler oluşturmak ve sürdürmek için hem zorluklar hem de fırsatlar içermektedir.

### Çeşitlilik ve eşitliğe ilişkin eylem stratejileri

- Cinsiyeti, yaşı, ırkı, gelir seviyesi veya becerileri ne olursa olsun tüm vatandaşların spor ve fiziksel rekreasyon programlarına eşit bir şekilde erişimi konusunda eşitliğe yönelik bilgilerin elde edilmesi için incelemeler yapınız. Hassas grupların fiziksel aktivite konusunda aynı seçenek ve fırsatlara

erişebilmesi ve tüm vatandaşların aktif bir hayat sürebilmesi için çalışmalar gerçekleştiriniz. Hem hizmet sağlamak hem de liderlik etmek için belediyenizin rekreasyon alanındaki politikalarını cinsiyet ve ırk alanlarında eşitliği temin edecek şekilde oluşturunuz.

- Çok kültürlülüğe ve çeşitliğe itibar ediniz. Toplum içerisindeki farklı kültür ve dinleri belirleyip uygun fiziksel rekreasyon ve aktif yaşam imkanlarını geliştirmek için beraber çalışınız ve ortak engelleri aşmak için çözümler arayınız.

### **Sosyal uyum, güvenlik ve sosyal desteğe ilişkin eylem stratejileri**

- Spor, aktif yaşam, kültürel dışavurum, aktif ulaşım ve doğa ile ilişkili organizasyonları destekleyiniz ve bu organizasyonlarla sosyal uyumu ve fiziksel aktivite fırsatlarını arttırıcı programlarda ortaklıklar kurunuz.
- Güvenliği, emniyeti sağlayınız ve suçları önleyiniz. Yaya ve bisiklet yollarını suçtan arındırınız, boş arazileri temizleyiniz ve kollayınız; suçu azaltacak tasarım prensipleri kullanınız.
- İnsanların güvenliğe ilişkin korkularını, suçları ve trafik kazalarını izleyerek ve ebeveynlere, kadınlara ve yaşlılara suç ve trafik kazalarından kaynaklanan yaralanmalar hakkında istatistikler sağlayarak rahatlatınız.
- Aileler, okullar ve işyerlerindeki gruplar için programlar oluşturarak sosyal desteği arttırınız.

## **Özel ortamlar içerisinde müdahale seçeneklerini dikkate alarak öncelikleri belirleyin**

İnsanların vakit geçirdikleri yerlerde fiziksel aktivite imkanlarını arttırmak en az haftada üç kez aktif olan insanların sayısını önemli ölçüde arttırabilir, bu sayı aktif yaşamın yararları ve aktif yaşam fırsatları ile ilgili bilgilerin yaygınlaştırılması ile daha da artabilir. Bu tür müdahaleler özellikle beş alanda etkin olabilir: okullar, işyerleri, mahalleler, sağlık ve eğlence hizmetleri sunulan alanlar ve spor alanları.

Promoting physical activity and active living in urban environments: the role of local governments. The solid facts (Kentsel çevrede fiziksel aktivite ve aktif yaşamın desteklenmesi: yerel yönetimlerin rolü. Bilimsel Kanıtlar (1) adlı eser okullar, işyerleri ve sağlık hizmeti sunan alanlarda fiziksel aktivite konusunda detaylı bilgiler sunmaktadır.

### **Aktif okullar**

Topluluklar ve okullar (anaokullarından üniversitelere kadar) fiziksel aktiviteyi geliştirmek için önemli ortaklardır. Beden eğitimi ve sağlık programları sayesinde okullar gençleri sağlıklı ve aktif hayat seçenekleri ile ilgili olarak bilgilendirip becerilerini arttırmaktadır. Çocuklar ve gençler haftanın günlerinin



çoğunda okuldadır; evden okula ve okuldan eve yapılan yolculuk fiziksel aktivite açısından önemlidir. Okullar bunun yanında çocuklar, gençler ve ailelerine yönelik daha büyük bir strateji içerisinde önemli bir rol üstlenebilir; spor programları ve organizasyonlarının oluşturulmasına destek verebilir ve fiziksel aktivite hakkında bilinçlendirme ve bilgi sağlama konularında yardımcı olabilir. Lise öğrencileri daha küçük çocuklar için model oluşturabilir ve üniversiteler toplum için programlar geliştirerek yardımcı olabilir.

Araç 5 (Kısım 3) bir okul veya okul grubunun fiziksel aktiviteyi geliştirme konusunda ne derece iyi olduğu konusunda örnek bir "karne" sunmaktadır. Bölüm 8'de aktif okullar ve okuldan eve ve evden okula yolculuk için kullanılacak kaynaklar hakkında detaylı bilgi verilmektedir.

### ***Okullara ilişkin eylem stratejileri***

- Okullar, eğitim sistemi ve ailelerle günlük yüksek kaliteli fiziksel eğitimi geliştirmek amacıyla beraber çalışınız. Beden eğitimi derslerinin sadece atletik olanları değil tüm çocukları hedeflemesini ve çocukların hayat boyu yararlanabilecekleri aktif yaşam bilincine sahip olmasını sağlayınız.
- Fiziksel aktivite konusunda bilgi seviyesinin artırılması ve buna yönelik programların oluşturulması için kaynak ayırınız, buna finansman, tesisler ve fiziksel eğitim ve sağlık eğitimi konusunda uzman olan öğretmenler de dahildir.
- Okulların fiziksel aktivite seviyesini arttıran diğer politika ve programlarını destekleyiniz. Sağlanacak desteğe mekan, ekipman ve molalarda gözetim sağlanması, aktif oyun zamanlarına öğretmenlerin dahil edilmesi, daha gençlere tenefüs zamanlarında aktif oyun zamanı organize edebilmeleri için daha büyük çocuklara eğitimlerin verilmesi ve müfredatın dışında spor, aktivite ve kulüplerin oluşturulmasına destek verilmesi dahildir.
- Ana okulları, bakım evleri ve günlük bakım tesisleri için güvenli, aktif ve eğlenceli dış ve iç mekan oyunları için standartlar oluşturunuz.
- Sağlığı geliştiren okullara yönelik geniş kapsamlı programlara fiziksel aktiviteye yönelik planları entegre ediniz.
- Okula giden yolları güvenli ve aktif hale getiriniz, bunu yapmak için eğitim sistemi, aileler, polis ve yerel kurumlarla işbirliği yapınız ve çocuklara yol ve trafikte güvenlik kurallarını öğretiniz.
- Ebeveynleri, büyükanne ve büyükbabaları, bakıcıları çocukları ile birlikte okula yürüyerek veya bisiklete binerek gitmeleri için teşvik ediniz. Bu konudaki yenilikçi bir fikir yürüten okul otobüsüdür; bu yenilikçi fikir bir yetişkinin mahallesindeki birkaç çocuğu alarak onlarla birlikte okula yürüyerek gitmesinden ibarettir.
- Okul tesislerinde, okul zamanının ardından, ücretsiz olarak yararlanılabilecek aktif rekreasyon ve spor imkanları sağlayınız.
- Okulların durumunu değerlendirin ve fiziksel aktivitenin artırılması konusunda yıllık karneler oluşturun (bakınız Kısım 3 Araç 5).



## **Aktif işyerleri**

Yetişkinlerin büyük çoğunluğu her gün sekiz saat kadar vakitlerini (artı yolculuk zamanı) işyerlerinde geçirdikleri için işyeri, işveren veya sendika tarafından sponsorluk sağlanan fiziksel aktivite imkanı sağlayacak programlar aktif yaşam stratejisinin önemli bir parçası olabilir. İşyerleri, destekleyici politika ve imkanlar, tesislere erişim, sağlığı arttırmaya ilişkin bilgiler ve evden işe ve işten eve aktif ulaşımaya yönelik teşviklerle çalışanlarının sağlığını ve zindeliğini etkileyebilir.

Bu tür çabalar hem işveren hem de çalışan için karşılıklı olarak yarar sağlamaktadır: çalışan daha iyi bir sağlık ve enerji seviyesine; işverense daha az devamsızlığa, iyileşen şirket imajına ve daha üretken, sağlıklı çalışanlara ve tatmin olmuş çalışanlara sahip olacaktır.

## **İşyerlerine ilişkin eylem stratejileri**

- Fiziksel aktiviteyi destekleyen politika ve programlar uygulayınız. Yönetimleri ve sendikaları tüm seviyelerde temsil eden aktif yaşam komiteleri oluşturunuz; aktif ulaşımı (örneğin bisiklet park alanları sağlayarak) teşvik ediniz ve araba kullanımını azaltıcı önlemler alınız (örneğin park alanlarını sınırlayınız); işyerlerinde fiziksel aktivite imkanları oluşturunuz (örneğin sağlık programları, duş ve soyunma odaları, yürüyüş grupları, destekleyici spor kulüpleri ve yarışmalar); tesis içerisinde spor imkanları yoksa çalışanların yerel tesisleri kullanması için destek sağlayınız.
- Merdivenleri temiz ve erişilebilir tutarak ve merdiven kullanımının yararlarını anlatan tabelalar kullanarak merdiven kullanımını arttırınız.
- Çalışanların iş öncesi ve sonrası aktif olmalarına imkan verici esnek çalışma saatleri uygulayınız.
- Devlet kurumlarında bu tür program ve politikaları uygulayarak örnek olunuz.
- Diğer işveren ve işyerlerini benzeri politika ve uygulamalar oluşturmaları yönünde destekleyiniz ve müdahalelerin gerektiği durumlarda işveren ve işyerleri ile işbirliği yaparak yerel destek ve uzmanlık sağlayınız. Çalışanlarına, şirketlerinden emekli olmuş olanlara ve ailelerine fiziksel aktivite imkanı sunan işveren ve işyerlerini kamu önünde kutlayarak teşvik sağlayınız.
- Yürüme, bisiklete binme ve bu tür aktif ulaşım imkanları ile birleştirilen etkin toplu taşıma sistemlerini kullanmayı teşvik eden güvenli yollar sağlayınız ve geliştiriniz.
- İşyerlerini çok fonksiyonlu mahalleler içerisinde veya toplu taşıma istasyonlarına yakın mekanlarda planlayınız.
- Halk sağlığı departmanlarında işyerleri ve aktif yaşama yönelik fonksiyonlar oluşturunuz ve bu fonksiyonlar aracılığıyla çalışanlarının fiziksel aktivite imkanlarını geliştirmek isteyen büyük veya küçük işyerlerinden temsilcilerinin işbirliği yapmasına imkan sağlayınız. Uygun olduğunda işyerlerini yerel rekreasyon ve fiziksel aktivite hizmet ve programları ile buluşturunuz.



### **Aktif mahalleler**

Mahalleler, seçim bölgeleri, çeşitli bölgelere yürüme imkanları, okul ve sağlık birimlerinin hizmet bölgeleri ve nüfusun kültürel karakteristikleri gibi faktörler dikkate alınarak fiziksel, sosyal ve politik konumları ile tanımlanmaktadır. Aileler ve bireyler zamanlarının çoğunu kendi mahallelerinde geçirmekte ve buralarda sosyalleşmektedir.

### **Mahallelere ilişkin eylem stratejileri**

- Mahalle tasarımlarını arabalar ve diğer teknolojiler yerine insanlara odaklayarak yapınız. Temel hizmetlerin sunulduğu mekanları, sağlıklı yiyecek satılan alanları, işyerlerini ve benzeri başka alanları insanların yaşadığı yerden yürüyerek veya bisikletle ulaşabilecekleri mesafelerde konumlandırınız. Yeni oluşturulacak alanların iyi toplu taşıma imkanlarına sahip olması ve doğru tasarlanmış kaldırımlar, kavşaklarla ve çekici bir görüntü ile tasarlanmış olması önemlidir. Çıkamaz sokaklardan kaçınınız veya kapatılmış sokaklar arasında patikalar oluşturunuz.
- Güvenli ve yürünebilir mahalleler oluşturmak için mahalleleri yeşil alanlar, dinlenme yerleri ile donatınız, tarihi ve kültürel mirasın ortaya çıkmasını sağlayınız; kaldırımların bakımlı olmasını ve buz ve kardan (soğuk iklimlerde) arındırılmış olmasını sağlayınız. Şehir merkezlerinin canlandırılmasını teşvik ediniz ve büyük otoparklar ve sanayi alanlarından kaçınınız.
- Yeşil alanları koruyunuz ve geliştiriniz. Kalabalık şehir merkezlerinde küçük parklar oluşturunuz. İçerisinde konut alanları bulunan ve çöküntü bölgesi haline gelen yerlerde konutların çevresine yeşil bahçeler veya küçük oyun alanları oluşturunuz. Yeşil meydanlara çiçekler ve ağaçlar dikiniz ve gölgelikler oluşturunuz.
- Düşük fiyatlı konut ve aktif yaşam imkanlarını birleştiriniz. Yürünebilirliği, yeşil alanları ve spor imkanlarını dezavantajlı mahallelerde destekleyiniz.
- Güvenliği, emniyeti sağlayınız ve suçları önleyiniz: güvenlik konusunda toplumdan destek alınız (örneğin mahalle izleme grupları ve mahalle polis birimleri). Semt sakinleri ile buluşarak ebeveynlerin, kadınların ve yaşlı insanların korkularını yatıştırınız.
- Mahallede yaşayan insanlar ve önderler tarafından yürütülecek programlar oluşturarak izole olmuş kişilere ulaşınız (örneğin yaşlılar, engelliler veya bir azınlık lisanında konuşan insanlar).
- Vatandaşlara yönelik bahçeler oluşturunuz ve bilinçlendirme kampanyaları ve bahçe turları düzenleyerek insanların evlerinde bahçecilikle uğraşmalarını teşvik ediniz.

### **Eğlence ve spor alanları**

İnsanlar (özellikle de çocuklar ve gençler) artan bir şekilde aktif eğlence zamanlarını pasif eğlence zamanlarıyla (örneğin ekran başında zaman (bilgisayar oyunları, internette sohbet, vb.)) değiştirmektedir.



Her ne kadar spor örgütleri birçok insan için fiziksel olarak aktif olabilecekleri toplu aktivite imkanları sunsa da insanlar artan bir şekilde yüzme veya egzersiz gibi daha bireysel aktivitelere yoğunlaşmaktadır.

### ***Eğlence ve spor alanlarına ilişkin eylem stratejileri***

- Spor ve dış mekan rekreasyon örgütlerini destekleyiniz ve bu tür örgütleri atletik olmayan insanların da ilgisini çekebilecek şekilde aktivitelerini genişletmeleri için teşvik ediniz: örnek olarak yürüyüş, doğa yürüyüşleri ve diğer rekabetçi olmayan aktiviteler.
- Yüzme havuzlarına, buz pistlerine, jimnastik salonlarına, tenis kortlarına ve diğer spor alanlarına her yaştan vatandaşın katılımı için ücretsiz erişim imkanı sağlayınız.
- Halka açık bahçeler ve yürüyüş patikalarına yatırım yapınız. Kayık, bisiklet ve benzeri ekipmanların ucuz bir ücret karşılığında kiralanmasına imkan sağlayınız.
- Düşük gelirli kesimlerin ve aktif olmayan vatandaşların yaşadığı mahallelerde yeni spor tesisleri oluşturun ve bu tesislerin rekreasyon amaçlarıyla kullanılmasını teşvik ediniz (Kutu 14).
- Yeterli ışıklandırma, eğitilmiş gönüllü liderler ve toplum polisleri ile güvenliği sağlayınız.
- Ekran karşısında geçirilen zamanı “Televizyonu Kapatın Günü” (veya haftası) gibi etkinliklerle azaltmaya çalışınız.

### ***Sağlık alanları***

Sağlık sektörü fiziksel aktivitenin geliştirilmesine yönelik eylemleri teşvik ve koordine etme konusunda önemli bir role sahiptir (4). Bunu üç bütüncül yolla gerçekleştirebilir:

- Her seviyede sektörler arası çalışmalarını teşvik ederek ve destek çıkarak;
- Sözlerine toplum tarafından güven duyulan sağlık alanındaki profesyonellerin, tüm vatandaşların fiziksel aktivite yapmasını teşvik etmesini sağlayarak; ve
- Bir işveren olarak örnek olma yoluyla.

### ***Sağlık alanlarına ilişkin eylem stratejileri***

- Aktif yaşam fırsatlarını ve çalışanlarının ve kullanıcılarının fiziksel aktivite ve aktif yaşam imkanlarını arttırmak için sağlık ve uzun dönemli bakım hizmeti sağlayan tesislerle işbirliği yapınız.
- İlk basamak sağlık hizmetleri sunan sağlık personelinin (örneğin hemşireler, doktorlar (pediyatri uzmanları dahil), fizik tedavi uzmanları) aktif yaşamı desteklemesini ve aktif olmayan insanların hafif egzersizler yapmaya teşvik etmesini sağlayın.
- Sağlığı geliştiren hastanelere yönelik geniş kapsamlı programlara fiziksel aktiviteye yönelik planları entegre ediniz.
- Sağlıklı aktif yaşamı mümkün kılan ve geliştiren girişimleri oluşturmak için paydaşlar ve sektörle işbirliği yapınız.



#### **Kutu 14. Anahtar öneme sahip bir öncelik: fiziksel aktivite alanında eşitsizlikleri azaltmak**

Dezavantajlı insanların (özellikle de gelir seviyesi düşük olanların) jimnastik salonlarına erişim imkanları veya jimnastik salonlarının ücretini karşılama imkanları nispeten daha azdır; bu tür yerlerde uygulanan üyelik ücretleri düşük gelir seviyesine sahip ailelerin rekreasyon programları ve spor programlarına katılma imkanlarını kısıtlamaktadır. Dezavantajlı insanların, güvenli sokaklar, kaldırımlar, parklar, yürüyüş yolları ve halk bahçeleri gibi aktif yaşam tarzlarını destekleyen yerlere ulaşma imkanları daha azdır. Aktif olmayı seçtiklerinde bile riskli trafik, gerçek veya hissedilen suç riski gibi sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır.

Mahalleleri yenileme programları basketbol sahaları, kaykay parkları, oyun bahçeleri ve futbol sahaları gibi aktif yaşam için tesis ve ekipmanlar, okul ve toplu taşıma alanlarına ulaşım için güvenli yollar, mahallelerde güvenli parklar sunarak fiziksel aktivite karşısındaki eşitsizlikleri azaltabilir ve fiziksel aktivite seçeneklerini arttırabilir. Kültürel olarak hassasiyet gösteren programlar genel olarak ana spor ve fiziksel aktivite programlarından mahrum olan azınlıklar arasında yer alan kadınları, gençleri ve diğer grupları çekebilir. Engelli insanların daha fazla katılım göstermesi için anahtar kelimeler erişilebilirlik ve entegrasyondur.

### **Her bir amacı kuvvetlendirin**

Alışkanlıkları değiştirmek karmaşık ve dinamik bir süreçtir. Birçok kişisel özellik, ki buna davranış özellikleri ve psikolojik özellikler de dahildir, insanların fiziksel olarak aktif olma planlarını etkilemektedir ve fiziksel olarak aktif kalma veya kalmama arasında belirleyicidir (Kutu 15).

İnsanların neden fiziksel olarak aktif kalamadıklarına yönelik gösterdikleri sebeplerden bazıları şunlardır:

- Yetersiz zaman;
- Ücretini karşılayamama (özellikle de düşük geliri insanlar ve yaşlılar);
- Motivasyona sahip olamama ve egzersizi sıkıcı bulma;
- Daha önemli başka görevler (özellikle çalışan anneler ve bakıcılar);
- Çok fazla rekabete dayalı olması ve eğlenceli olmaması (özellikle çocuklar ve yaşlılar);
- Yeteneği olduğuna inanmaması (yetersizlikler);
- Sakatlanma korkusu veya sakatlanmış olma (özellikle yaşlı erişkinler);
- Arkadaş ve aile çevresinde yeterli destek ve katılım olmaması; İşyerine veya yaşadığı yere yakın parkların, kaldırımların, bisiklet yollarının, alışveriş mekanlarının veya rekreasyon tesislerinin bulunmaması;
- Trafik risklerinden korku (özellikle de yaşlı insanlar ve çocukların aileleri);
- Kişisel güvenlik ve suça karşı duyulan endişe (özellikle kızlar ve kadınlar ve küçük çocuğu olan ebeveynler);



- Yürüme için çekici olmayan çevre: pislik, duvar yazıları, hava kirliliği, bozuk kaldırımlar, dinlenme imkanlarının veya gölge alanların vb. bulunmaması (özellikle kadınlar);
- Sevilen şeylerin yapılabileceği alanların olmaması (özellikle gençler);
- Yaşlılık (aktif olmak için çok yaşlı olmak), cinsiyet (kızlar ve kadınlar için uygun imkanların olmaması) ve kültürel engeller; ve
- Aşın sıcak veya soğuk veya buzlanmanın olabildiği hava koşulları (özellikle yaşlılar).

İnsanların bu gibi engelleri aşmasına yardımcı olmak için çevresel koşullara yönelik çalışmalar ve kişisel değişim stratejileri birlikte kullanılmalıdır. Aşağıda aktif yaşama yönelik olarak kişisel motivasyonu arttırabilecek bazı fikirler verilmiştir.

- Hedef grubun ilgi gösterdiği değer ve konularla fiziksel aktiviteyi birleştirerek ve hedef grubun değişime olan inancını dikkate alarak mesajınızın hedef gruba ulaşmasını sağlayınız.
- Hedef grubunuzun saygı gösterdiği konuşmacılar ve rol modelleri seçiniz.
- Şehirler, işyerleri, okullar, mahalleler vb. arasında rekabetçi fakat eğlenceli aktiviteler kullanınız.
- Başarıya giden yolda atılan küçük adımları teşvik ediniz ve insanların becerilerini ve öz yeterliliklerini geliştirmek için programlar oluşturunuz ve mesajlarınızı bu yönde veriniz.

### **Kutu 15. Aktif olmayanların davranış biçimlerini değiştirmek**

Lider davranış bilimciler aşağıdakilerin aktif olmayan insanların davranışlarını değiştirme konusunda büyük öneme sahip olduğunu söylemektedir.

1. İnsanlar aktif olmanın avantajlarının (daha iyi sağlık, daha fazla enerji, arkadaşlarla sosyal zaman vb.) dezavantajlarından (masraf ve zaman) daha fazla olduğuna inanmalıdır.
2. Davranışın tatbiki kişinin kendisi ile ilgili imajıyla örtüşmeli ve kişisel standart veya değerlerle çatışmamalıdır: yani insanlar o davranışın yapılmasının sosyal olarak kabul edilebilir olduğunu ve yapmamanın kabul edilemez olduğuna inanmalıdır.
3. İnsanlar o davranışı gerçekleştirmek için gereken beceriye sahip olmalıdır.
4. Değişime hazır olmalıdırlar: yani davranış devam ettirmek niyetinde olmalı ve sürdürebilecek inanca sahip olmalıdır.
5. Kendi kendine yetebilirlikleri fazla olmalıdır: yani o davranışı gerçekleştirebileceklerine inançları olmalıdır.
6. Çevreleri aktif olmayı zorlaştırmamalı veya imkansızlaştırmamalıdır ve birçok koşulda aktif olabilmek için sosyal destek ve fırsatlar sunmalıdırlar.

Bir çalışmada bir araya gelen uzmanlar tüm bu faktörlerin önemli olduğuna kanaat getirmiş bununla beraber faktörlerden üçünün (3, 4 ve 6) bu alanda davranışın olumlu yönde değişmesi için yeterli olduğunu belirtmiştir (26).





- Ücretsiz kürek çekme veya toplu sokak dansı gibi özel organizasyonlar gerçekleştirerek yeni davranış şekillerini insanların tecrübe etmesine imkan sağlayınız.
- İnsanların fiziksel olarak aktif olmasını teşvik ediniz, gelişimlerini izleyiniz ve daha aktif ve sağlıklı oldukça insanları ödüllendiriniz.
- Fiziksel aktiviteyi arttırma yolunda eşleştirme sistemleri ve resmi olmayan gruplar oluşturunuz, bu kapsamda örnek olarak bebekli anneler için belli günlerde bebek arabasıyla yürüme günleri düzenlenebilir.

## 6. Aşama 3: planı uygulamak ve başarıyı ölçmek

Fiziksel aktivite konusunda ülke çapındaki politika ve planlar sosyal olarak bütünleştirici ve katılımı artırarak nitelikte olmalıdır. Fiziksel aktivitenin artırılmasına yönelik stratejilerin başarıyla uygulanması için kültürel bağlar, gruplar ve gelenekler, aile içi bağlar, cinsiyet rolleri, sosyal kurallar, diller ve diyalektler dikkate alınmış olmalıdır.

*Fiziksel aktivite seviyelerinin artırılmasına yönelik toplum bazında yaklaşımlar kılavuzu: DSÖ Küresel Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Sağlık Kılavuzu (27)*

Son aşamalarda zamanlama konusu dikkate alınır, aktiviteler aşamalı olarak gerçekleştirilir, başarı ölçülür ve vizyon ve hedeflerin daha doğru bir şekilde elde edilebilmesi için değişiklikler yapılır. Bunlar dışında karşılıklı öğrenmenin mümkün olabilmesi için elde edilen sonuçlar şehre ve diğer şehirlerdeki meslektaşlara duyurulur.

### Aşama aşama uygulama

Fiziksel aktivite seviyesinin artırılması için uygulanacak bazı stratejiler çabuk sonuç verirken bazıları daha uzun bir dönemde gerçekleştirilebilmektedir. Örnek olarak bir topluluğun fiziksel aktivite seviyesi kavşakların çocuklar için daha güvenli hale getirilmesi ve çocukların evden okula yürüme imkanlarının artırılması ile kısa bir sürede artırılabilir. Buna karşın bir topluluğun fiziksel aktivite seviyesinin artırılması için kentsel tasarım veya parklar ve rekreasyon alanları için yeni yatırımların gerçekleştirilmesine dolayısıyla da daha uzun bir süreye ihtiyaç duyulabilir. Bazı projeler aynı yıl içerisinde tamamlanabilirken diğerlerinin tamamlanması yıllar alabilir. Stratejiler, hem uzun hem de kısa dönemli aktivitelerden oluştuğunda daha başarılıdır. Mümkün olduğu hallerde mevcut kaynakları kullanarak çabuk sonuçlar elde ediniz ve elde ettiğiniz sonuçlar konusunda bilgi veriniz; bununla beraber daha büyük çaplı altyapı ve politika değişikliği için gereken kaynakların sürdürülebilir olmasını ve bu alanda liderlik edilmesini sağlamayı ihmal etmeyiniz. Stratejinize bir kimlik yaratmak zaman alacaktır: stratejinizi koruyunuz ve sorumluluk alan ortaklarla paylaşınız ve ayrıca strateji ve planınızın toplum tarafından desteklenmesini sağlamak için sosyal pazarlama teknikleri kullanınız.

### Aşama 3

#### Planı uygulamak ve başarıyı ölçmek

1. Aşama aşama uygulama
2. Başarının değerlendirilmesi
3. Sonuçların paylaşılması
4. Planın gözden geçirilmesi ve güncellenmesi



Aktivite, politika ve programları kendinize ve paydaşlarınıza ait alanlarda uygulamaya başlamak her zaman için iyidir. Bu sayede kararlılık ve liderlik görünür hale gelir ve kullanılan aktiviteler belli ölçüde daha dost bir ortamda test edilebilir (Kutu 16).

### **Kutu 16. Program ve politikaların başarılı bir şekilde uygulanmasına etki eden faktörler**

200 yılında Dünya Sağlık Örgütü ve Amerika Birleşik Devletleri Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi arasında ortak olarak gerçekleştirilen Fiziksel Aktivite Politikaları görüşmelerindeki katılımcılar fiziksel aktiviteye ilişkin bir politika çerçevesi oluşturmuştur. Uygulama konusunda başarı sağlanması için aşağıdakiler gerekli görülmüştür:

- İstişare ve ihtiyaç analizi;
- Yazılı plan ve hedefler;
- Fiziksel aktivite modelleri, politikaları ve kamuoyu ve çevreyi izlemek;
- Destek için sağlam bir temel;
- Programın kimliğinin ve mesajının açıkça anlaşılır olması;
- Koalisyonlar, ortaklıklar, liderler ve müdafiler ve sektörler arası eylem;
- Her seviyede birden çok müdahale stratejisi, alanı ve topluluğu;
- Bulaşıcı olmayan hastalıklarla mücadele konusundaki genel politikalar ve ayrıca ilgili sektörlerin politikaları ile fiziksel aktivite konusundaki çabaların birleştirilmesi;
- Fiziksel aktivitenin eğlence ve sosyal etkileşimi artırıcı etkisine odaklanmak; ve
- Tüm süreç boyunca değerlendirme.

Kaynak: Shephard ve dig. (26).

## **Başarının Değerlendirilmesi**

İlerlemeyi izlemek sürekli destek almak için hayati öneme sahiptir. Aşama 3'te gösterilmesine rağmen değerlendirme Aşama 1'in başında başlar. Yapacağınız değerlendirme her zaman Aşama 1 Planlama Sürecinde tanımlanan hedef ve amaçlar ile ilişkili olmalıdır. Bunun için girişimin başında temel önlemlerin alınmış olması gerekmektedir (Kutu 17).

Toplanması gereken üç tür bilgi vardır:

- Planınız sayesinde artan fiziksel aktivite fırsatları, örneğin, çok kısa zamanda artan fiziksel aktivite



konusunda sağlam veri sağlasa da sağlamasa da, kilometre olarak artan yürüyüş yolu uzunluğu ve bisiklet yollarında yapılan iyileştirmeler.

- Okulların, işyerlerinin ve insanların katıldığı yeni programların sayısı, inanış ve davranış şekillerindeki değişiklikler, katılımcı aile sayısı, vb., bu tür bilgiler direkt rakamsal olarak ifade edilebilir ve planınızla ilişkilendirilebilir; ve
- Toplum liderlerinin ve her yaşta semt sakininin plan ve etkileri konusundaki görüşleri, bu tür bilgiler özellikle paydaşlar, fon sağlayanlar ve seçilmiş politikaclar için önemlidir.

### **Kutu 17. Değerlendirme türleri**

Değerlendirmenin dört ana türü bulunmaktadır.

#### **İzlemsel değerlendirme**

İzlemsel değerlendirme, etkin ve uygun materyal ve prosedürler kullanarak, planlama aşamalarında yer alan aktivitelere odaklanmakta ve bu aktivitelerin paydaşların ihtiyaçlarına dayalı olmasını garanti etmektedir. İzlemsel değerlendirme aşağıdakileri içerir: ihtiyaç analizi, program mantık modelleri, iletişim materyallerinin önceden test edilmesi ve hedef kitle analizi.

#### **Süreç değerlendirmesi**

Süreç değerlendirme başlatılmış olan aktivitelere odaklanır. Stratejilerin uygulanmasında kullanılan görev ve prosedürleri inceler. Süreç değerlendirmesinde “gerçekte hangi hizmetler, aktiviteler ve müdahaleler sunuluyor ve bunlar kime yönelik?” sorusuna cevap aranır. Süreç değerlendirmesi içerisine, ulaşılan insanların tanımı ve sayısının ve sunulan hizmet ve gerçekleştirilen müdahalelerin türleri ve miktar ve kalitesinin izlenmesi dahildir. Bunlarla beraber iletişim kanallarının nasıl işlediği ve planın geliştirilmesi ve uygulanması için ayrılan fonların değerlendirmesi de yapılmaktadır.

#### **Genel değerlendirme**

Genel değerlendirme, devam eden veya tamamlanan aktivitelere odaklanır. Genel değerlendirme içerisine davranış tarzları, bilgi veya tavırlarda oluşan değişiklikler, ölüm ve doğum oranlarındaki değişim, katılan veya hizmet sunulan insan sayısı, maliyet fayda analizi ve maliyet etkinliği analizi dahildir. Genel değerlendirme, ister hedeflenmiş olsun ister olmasın aktivitenin etkilerine odaklanmaktadır. Etki değerlendirme şu soruyu sorar “Aktivite herhangi bir değişikliğe sebep oldu mu?”, sonuç değerlendirme ise “Aktivite ortaya koyduğu amaç ve hedeflere ulaştı mı?”

#### **Sonuç değerlendirme**

Sonuç değerlendirme, hem kısa dönemli sonuçları (bireyler veya katılımcılar için oluşan ani değişim, örn. katılım olanları, bilinç, bilgi veya davranıştaki değişimler) hem de bir topluluğa ilişkin program veya politikanın daha geniş çaplı olan uzun dönemli sonuçları değerlendirebilir. Bunlarla birlikte sonuç değerlendirme bir programın masraflarını da analiz edebilir.

Kaynak: Van Marris ve King (28).



## Sonuçların paylaşılması

Değerlendirmelerin sonuçları paydaşlara ve ortaklara, çalışanlara, seçilmişlere ve ilgi duyan semt sakinlerine yazılı raporlarla, kitle iletişim araçları ile sunulacak özetlerle ve sunumlarla ulaştırılmalıdır. Bir değerlendirme hakkında rapor hazırlarken raporu alacak olanları dikkate alınız. Birçok kişi hedeflere ulaşip ulaşamadığını ve birinci yıl için oluşturulan hedeflerin herhangi bir fark yaratıp yaratmadığını ve başarıya ulaşip ulaşmadığını bilmek isteyecektir. Başarısız olduysa, neden başarısız olunduğu da bilinmek istenilecek bir başka konudur. Raporun ulaştırılacağı insanlara yönelik bir format seçilmelidir. Rapor basit olmalıdır. Fotoğrafların değerli olduğunu ve hikayelerin istatistiklerden daha güçlü olabileceğini unutmayınız. DSÖ Avrupa Sağlıklı Şehirler Ağı şehirlerin elde ettiği sonuçları diğer şehirlerle paylaşmasını ve birbirlerinden öğrenmelerini desteklemektedir.

## Planın gözden geçirilmesi ve güncellenmesi

Bu aşamada hedef ve amaçlarınızı tekrar incelemeye ve aşağıdaki soruya cevap vermeye hazırsınız: "Planımızın amacı ve odaklandığı alan hala daha konuyla ilgili ve yararlı mı?". Bununla birlikte değerlendirme sonuçlarının ortaya çıkaracağı değişimleri uygulamaya hazır olmalısınız. En büyük öneme sahip ve uygulanabilecek değişikliklere öncelik veriniz ve bu değişiklikleri gerçekleştirmek için birlikte çalışınız.



### Kısım 3. Kaynaklar

## 7. Araçlar

### Araç 1. Fiziksel aktivite çalışma ekibi veya liderlik grubu için potansiyel partnerlerin tanımlanması

Sektör	Kurum veya uzmanlık alanı	Muhtemel katkı	Potansiyel üye
Sağlık			
Rekreasyon			
Spor			
Eğitim			
Kent planlaması			
Ulaşım			
İş			
Özel gruplar			
Seçilmişler			
Konut kurulları			
Diğer			

Kaynak: Community physical activity planning: a resource manual'den (Toplumsal fiziksel aktivite planlaması: kaynak kılavuz) adapte edilmiştir (16)



## Araç 2. Fiziksel aktivite fırsatları: toplumsal değerlendirme aracı

Etki	Gözlemsel göstergeler	Sorulabilecek sorulara örnekler
Arazi kullanımında çeşitlilik ve erişilebilirlik	<p>Aşağıdakilerin mahalleye mesafesi:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ oyun bahçesi</li> <li>▪ işyeri</li> <li>▪ İbadet yeri</li> <li>▪ okullar</li> <li>▪ bakım merkezleri</li> <li>▪ dükkanlar</li> <li>▪ rekreasyon ve spor tesisleri</li> <li>▪ parklar ve yeşil alanlar</li> <li>▪ fast food haricindeki restoranlar</li> </ul> <p>Toplu taşıma ile, bisikletle ve yürüyüşle erişim imkanı</p>	<p>En yakın dükkan, postane, okul, park, oyun bahçesi, toplu taşıma durağı, vb. nerede?</p> <p>Nerede yiyorsunuz, alışveriş ediyorsunuz, çalışıyorsunuz, okuyorsunuz, vb.? (yani yukarıda en yakın olarak bahsettiklerinizi mi kullanıyorsunuz?)</p> <p>Bahsedilen alana ulaşımı nasıl sağlıyorsunuz?</p> <p>Ne kadar sürüyor?</p> <p>Yürüseniz ne kadar sürer? veya bisiklete binseniz?</p> <p>Yürümenizi veya bisiklete binmenizi ne engelliyor (mesafe dışında)?</p> <p>Yeşil alanları, rekreasyon ve spor tesislerini daha sık kullanmanızı engelleyen nedir?</p> <p>Toplu taşıma araçlarını kullansanız ne kadar sürer? Toplu taşıma araçlarını kullanmanızı engelleyen nedir?</p>
Sokaklar ve yürünebilecek alanlar	<p>Çıkılmaz sokaklar, geniş bloklar ve yollar</p> <p>Kavşaklar arasında mesafe</p> <p>Patikalar ve birleştirici yollar</p> <p>Merkezi alanlara (parklar, okullar, vb.) ulaşımında kullanılan alternatif güzergahlar</p> <p>Yeşil alanlar, sokaklarda ağaçlar ve çekici görünümün olup olmadığı</p> <p>Kirlilik ve duvar yazılarının bulunup bulunmadığı</p> <p>Evler, binalar ve güzergahların çekiciliği</p> <p>Boş arazi ve binaların bulunup bulunmadığı</p>	<p>Mahallenizde yürür müsünüz?</p> <p>Yürüyorsanız, nereden nereye ve ne süre ile yürüyorsunuz?</p> <p>Mahallenizin yürüyüş için iyi bir yer olduğunu düşünüyor musunuz? Neden?</p> <p>Mahallenizde yürümekten sizi alıkoyan nedir (günün farklı saatlerinde)?</p> <p>Mahalleniz çekici midir (örneğin temiz mi, yeşil mi, estetik açıdan güzel mi)?</p>



Etki	Gözlemsel göstergeler	Sorulabilecek sorulara örnekler
Yürüme ve bisiklete binme altyapısı	<p>Kaldırımların bulunup bulunmadığı (sokakların ne kadarında)?</p> <p>Kaldırımların bakımı</p> <p>Ana caddelerde bisiklet yollarının veya şeritlerinin bulunup bulunmadığı</p> <p>Ayrılmış bisiklet yollarının veya yaya yollarının bulunup bulunmadığı</p> <p>Bisiklet veya yaya yollarında trafik işaretleri ve bu yolların bakımı</p> <p>Ücretsiz olarak kullanılabilen şehir bisikletlerinin bulunup bulunmadığı</p> <p>Bisikletler için yeterli ve güvenli park alanlarının bulunup bulunmadığı</p> <p>Köpek gezdirmek için alanların ve buna ilişkin levhaların bulunup bulunmadığı</p>	<p>Mahallenizde kaldırım var mı? Varsa, iyi bakılıyor mu?</p> <p>Caddelerin yanlarında özel bisiklet yolları veya şeritleri var mı?</p> <p>Bisiklet ve yaya yollarına erişebiliyor musunuz? Evetse, buraları iyi bakılıyor mu?</p> <p>Bisiklete binmek ve/veya yürümek nasıl daha kolay olurdu?</p> <p>Daha fazla yürümenizi veya bisiklete binmenizi ne engelliyor?</p> <p>Varsa köpeğinizi gezdiriyor musunuz? Evetse, köpeğinizi nereye götürüyorsunuz? Köpek gezdirmek veya köpeklerle oynamak için iyi yerler mevcut mu</p> <p>Okula veya işe yürüyerek veya bisikletle veya yürüme, bisiklete binme ve toplu taşımayı bir arada kullanarak ulaşabilir misiniz?</p>
Sosyal destek ve sosyal destek algısı	<p>Toplumda farklı günlerde ve günün farklı saatlerinde yürüyen insan sayısı</p> <p>Farklı günlerde ve günün farklı saatlerinde çeşitli tesis ve mekanlardaki (rekreasyon alanları, spor alanları, parklar ve okular) insan sayısı</p>	<p>Ailenizden kişilerle, arkadaşlarınızla ve/veya komşularınızla fiziksel aktivitede bulunuyor musunuz?</p> <p>Cevabınız evetse, nereye ve neden gidiyorsunuz?</p> <p>Ailenizden kişilerle, arkadaşlarınızla ve/veya komşularınızla fiziksel olarak daha aktif olmanızı engelleyen nedir?</p> <p>Mahallenizde genellikle insanları dışarıda görüyor musunuz?</p> <p>Dışarıya yürüyüşe çıktığınızda tanıştığınız insanlarla konuşurken kendinizi rahat hissediyor musunuz?</p>



Etki	Gözlemsel göstergeler	Sorulabilecek sorulara örnekler
Güvenlik (yol güvenliği, suç, hayvanlar ve hava koşulları)	<p>Günün farklı saatlerinde motorlu araçların kullandığı yolların hızı</p> <p>Yaya geçitleri, yaya ışıkları ve trafiği azaltıcı önlemlerin varlığı</p> <p>Günün farklı saatlerinde ışıklandırma (patikalar, kaldırımlar, okullar, rekreasyon merkezleri, vb.)</p> <p>Rapor edilen yaralanma ve yaya ve bisiklet sürücülerinin karıştığı kaza sayısı</p> <p>Mahallede rapor edilen suç sayısı</p> <p>Başboş gezen köpeklerden kaynaklanan saldırı ve yaralanma sayısı</p> <p>Toplum polisinin bulunup bulunmadığı</p> <p>Mahalle izleme programlarının bulunup bulunmadığı</p>	<p>Mahallenizde gezerken kendinizi güvende hissediyor musunuz? Okula veya işe yürürken kendinizi güvende hissediyor musunuz? Olumlu veya olumsuz yanıtınızın sebeplerini lütfen açıklayınız.</p> <p>Mahallenizde bisikletle gezerken kendinizi güvende hissediyor musunuz? Okula veya işe bisikletle giderken kendinizi güvende hissediyor musunuz? Olumlu veya olumsuz yanıtınızın sebeplerini lütfen açıklayınız.</p> <p>İnsanların daha fazla yürümesi ve bisiklete binmesi için mahallenizde güvenliği nasıl arttırdınız?</p>
Doğal çevreye erişim	Deniz kıyısına, ormanlara, ırmaklara, tepelere, vb. erişilebilir yolların mevcut olup olmaması	<p>Şehrinizin çevresinde bulunan göl, deniz, orman ve kış sporları yapılan dağ ve tepelere gidiyor musunuz?</p> <p>Hayırsa, neden?</p> <p>Evetse, ne sıklıkla? Bahsedilen alana ulaşımı nasıl sağlıyorsunuz?</p>
Özel gruplar	<p>Çocuk ve gençler için erişilebilir, aktif alanların ve çocuk ve gençlere sosyal desteğin mevcut olup olmadığı</p> <p>Yaşlıların aktif olarak sosyalleşebilecekleri imkanların bulunup bulunmadığı</p> <p>Engelliler için erişilebilir, aktif alanların ve engellilere sosyal desteğin mevcut olup olmadığı</p>	<p>Küçük çocuklar ve gençlerin oyun oynayabilecekleri ve aktif olabilecekleri güvenli ve ilgi çekici mekanlar mevcut mu? Evetse, nereye gidiyorlar? Oraya nasıl ulaşıyorlar?</p> <p>Mahallenizde çocuk ve gençlerin daha fazla aktif olmasını ne engelliyor?</p> <p>Yaşlıların da aktif olabilecekleri fırsatlar var mı?</p> <p>Yaşlıların mahallenizde daha fazla aktif olmasını ne engelliyor?</p> <p>Engellilerin de aktif olabilecekleri fırsatlar var mı?</p> <p>Engellilerin mahallenizde daha fazla aktif olmasını ne engelliyor?</p>



### Araç 3. Yürünebilirlik konusunda örnek bir test

Derecelendirme şu şekildedir:

1	2	3	4	5
Çok kötü	Kötü	Makul	İyi	Çok iyi
<b>Yürüme yerleri mevcut mu?</b> Bazı problemler: Kaldırımlar veya patikalar başlıyor ve duruyor Kaldırımlar bozuk ve kırık Kaldırımlarda direkler, levhalar, çöp kutuları vb. engeller mevcut Kaldırım veya patika yok				Derecelendirme:
<b>Karşıdan karşıya geçmek kolay mı?</b> Bazı problemler: Yol çok geniş Trafik sinyalleri çok uzun vakit alıyor veya karşıdan karşıya geçmek için yeterli süre sunmuyor Yaya geçitleri veya trafik sinyallerine ihtiyaç var Park edilmiş araçlar trafiği görmemizi engelliyor Kaldırım rampalarına ihtiyaç var veya mevcut olanların tamir edilmesi gerekli Hedefe ulaşmamızı engelleyen çıkmaz sokaklar var				Derecelendirme:
<b>Sürücülerin tavrı hoş mu?</b> Bazı problemler: Yola bakmadan çıkıyorlar Karşıdan karşıya geçen insanlara izin verilmiyor Karşıdan karşıya geçenlere doğru sürüyorlar Çok hızlı gidiyorlar Dur levhaları veya kırmızı ışığı önemsemeden devam ediyorlar				Derecelendirme:
<b>Yürümek hoş muydu?</b> Bazı problemler: Daha fazla yeşillik, çiçek veya ağaçlar gerekli İyi ışıklandırılmamış Pis ve çöplük içerisinde, boş veya harabe yerlerle dolu Otomobil egzozlarından kaynaklanan hava kirliliği var Suçtan veya saldırıdan endişe ediliyor Başı boş köpekler veya başka tehlikeler mevcut				Derecelendirme:
<b>Genel yürünebilirlik skoru (toplam puan)</b> <b>16–20</b> Yürümek için çok elverişli. <b>11–15</b> İdare eder fakat iyileştirilmesi gerekli. <b>5–10</b> Çok fazla iyileştirilmesi gerekli.				

Kaynak: Yürünebilirlik kontrol listesinden adapte edilmiştir (30).



## Araç 4. Şehriniz ne kadar bisiklet dostu?

Mahallenizde bir bisiklet turu yapın ve aşağıdaki sorulara cevap verin. Her bir soru için bir not verin ve ilgili kutuları seçerek karşılaştığınız problemleri belirtin. Özel olarak düzeltilmesi gereken alanları belirleyin. Verdiğiniz tüm notları toplayın ve bisiklet turunuza ait genel sonucu belirleyin.

### I. Güvenli bir şekilde bisiklete binebildiniz mi?

a) Motorlu araçlarla aynı yolda giderken?

Bazı problemler:

- Bisikletin sürülebileceği yer yoktu
- Bisiklet şeridi veya özel olarak döşenmiş alan belirgin değildi
- Yoğun ve/veya hızlı akan bir trafik vardı
- Çok fazla kamyon ve otobüs vardı
- Bisiklet sürücüleri için tünellerde ve köprülerde ayrılmış yollar yoktu
- Yolların aydınlatması zayıftı

Diğer sorunlar: \_\_\_\_\_

b) Motorlu araçların giremediği bisiklet yolları ve benzeri alanları kullanırken?

Bazı problemler:

- Yollar beklenmedik şekilde bitti
- Yol benim istediğim yere varmıyordu
- Yol motorlu araçların kullandığı yollarla kesişiyordu ve karşıdan karşıya geçiş zordu
- Yol kalabalıktı
- Keskin dönüşler ve dik inişler yüzünden yol güvenli değildi
- Çok fazla bayır yüzünden yol rahat değildi
- Aydınlatma yeterli değildi

Diğer sorunlar: \_\_\_\_\_

Bisikletler için güvenlik konusunda genel not: (birisini yuvarlak içerisine alınız)

1	2	3	4	5	6
Çok kötü	Birçok problem	Bazı problemler	Çok iyi	İyi	Mükemmel





## 2. Bisikleti sürdüğünüz zemin nasıldı?

Bazı problemler: Yolda aşağıdakiler mevcuttu:

- Çukurlar
- Kırık veya düzgün olmayan asfalt
- Çöp (kırık camlar, çöpler, taşlar, vb)
- Tehlikeli mazgallar veya rögar kapakları

Diğer sorunlar: \_\_\_\_\_

Zeminle ilgili genel not: (birisini yuvarlak içerisine alınız)

1 Çok kötü      2 Birçok problem      3 Bazı problemler      4 Çok iyi      5 İyi      6 Mükemmel

## 3. Yoldaki kavşaklar nasıldı?

İyi, bazı problemler:

- Karşıdan karşıya geçmek için çok bekledim
- Trafikteki araçları göremedim
- Sinyaller karşıdan karşıya geçmek için bana yeterli zaman vermedi
- Kavşağın neresinden ve nasıl geçeceğimi bilemedim

Diğer sorunlar: \_\_\_\_\_

Kavşaklarla ilgili genel not: (birisini yuvarlak içerisine alınız)

1 Çok kötü      2 Birçok problem      3 Bazı problemler      4 Çok iyi      5 İyi      6 Mükemmel

## 4. Sürücülerin tavrı iyi miydi?

Bazı problemler: Sürücüler:

- Çok hızlı gidiyorlar
- Çok yakın geçiyorlar
- Sinyal vermiyorlar
- Beni sıkıştırdılar
- Yolumu kestiler
- Kırmızı ışıkta veya dur levhalarında durmadılar



Diğer sorunlar: \_\_\_\_\_

Sürücülerle ilgili genel not: (birisini yuvarlak içerisinde alınız)

1	2	3	4	5	6
Çok kötü	Birçok problem	Bazı problemler	Çok iyi	İyi	Mükemmel

### 5. Bisikletinizi kullanmak kolay oldu mu?

Bazı problemler:

- Harita, işaret veya bisikletlilere özel levhalar yoktu
- Bisikletimi bırakmak için güvenli bir yer yoktu
- Bisikletimi otobüse veya trene alma şansım yoktu
- Korkutucu köpekler vardı
- Sevebileceğim bir yol bulmakta zorlandım
- Yolda çok bayırlar vardı

Diğer sorunlar: \_\_\_\_\_

Bisiklet kullanımının kolaylığına ilişkin genel not: (birisini yuvarlak içerisinde alınız)

1	2	3	4	5	6
Çok kötü	Birçok problem	Bazı problemler	Çok iyi	İyi	Mükemmel

Mahallenizin notu nedir? Tüm notlarını toplayıp karar veriniz.

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

**Toplam** \_\_\_\_\_



26–30 Bisiklet dostu bir mahalledesiniz.

21–25 Mahalleniz epey iyi fakat hala yapılabilecekler var.

16–20 Bisiklet sürmek için koşullar makul fakat daha da iyileştirmek için yapılabilecek çok şey var.

11–15 Koşullar kötü ve daha iyisini hak ediyorsunuz! Belediyeyi hemen arayın.

5–10 Fena. Bir daha yola çıkarken zırh giymeyi düşünün.

Kaynak: Bikability kontrol listesinden adapte edilmiştir (31).



## Araç 5. Okullarınız ne durumda? Fiziksel aktiviteye ilişkin örnek bir karne

Notlandırma: evet = mükemmel; evet ama = iyi ama daha iyi olabilir; hayır = kötü

### I. Beden eğitimi

- Okulunuzda tüm öğrencilere yönelik yüksek kaliteli beden eğitimi dersleri var mı?
- Becerileri ne olursa olsun beden eğitimi programı öğrencilerin derse katılımını teşvik ediyor mu?
- Kişisel sağlık, hayat boyu aktivite, eğlence, güvenlik, başarı, fair play, becerilerin geliştirilmesi konularına vurgu yapıyor mu?
- Beden eğitimi derslerini bu alanda ders vermeye ehil öğretmenler mi veriyor?
- Öğrenciler beden eğitimi derslerine devam etmekten zevk alıyor mu?

Genel derece: \_\_\_\_\_

### 2. Okul saatleri sırasında ve okul saatlerinden sonra fiziksel aktivite

- Okullarda güvenli, denetimin sağlandığı, aktif ve eğlenceli iç ve dış mekan aktiviteleri her gün sağlanıyor mu?
- Okullarda müfredatın dışında aktiviteler ve kulüplerden faydalanılabilmesi için destek ve kaynak ayrılıyor mu?
- Fiziksel aktivite konusunda hazırlanan planlar sağlığı geliştiren okullara yönelik daha büyük bir planın parçası mı?
- Okul saatlerinden sonra aktif rekreasyon ve spor için okul tesislerinin ücretsiz olarak kulüpler ve vatandaşlar tarafından kullanılmasına izin veriliyor mu?
- Okul, çocuk ve gençlerin yüzme veya tenis gibi başka aktivitelerden de yaralanması için farklı kurumlarla tesislerin paylaşılması yoluna gidiyor mu?
- Okul, ceza vermek için fiziksel aktiviteden mahrum etme gibi yöntemlere başvurulmasını mümkün kılan politikalara sahip mi?

Genel derece: \_\_\_\_\_



### 3. Evden okula ve evden okula aktif ulaşım

- Okul, okula ulaşım için aileler, polis gücü ve yerel kurumlarla işbirliği yaparak (örn. okula güvenli yollar programı veya yürüyen okul servisi programı) yürüme ve bisiklete binmeyi destekliyor mu?
- Okulların, ailelerin çocuklarını okula arabayla getirmekten vazgeçirme, bisikletlileri ve yayaları, arabayla bekleme alanlarını kaldırma, trafiği yavaşlatma, karşıdan karşıya geçişlerde görevliler kullanma ve yaya kaldırımlarını iyileştirme gibi programlarla korumaya yönelik politikaları mevcut mu?
- Okullarda bisikletler için güvenli park alanları mevcut mu?

Genel derece: \_\_\_\_\_

### 4. Ailelerin dahil edilmesi

- Ebeveynler ve diğer aile üyeleri, çocuklarının okullarında düzenlenen fiziksel aktivite ve spor programlarına dahil ediliyor mu?
- Okullar ebeveynlere hem okulda hem de evde fiziksel aktivitenin önemi konusunda bilgi sağlıyor mu?
- Okul ailelere evde ekran başında (televizyon, bilgisayar oyunlar ve video, vb) geçirilen zamanı izlemenin ve azaltmanın ve okul saatlerinin ardından aktif oyun zamanının önemi konusunda bilgi sağlıyor mu?

Genel derece: \_\_\_\_\_

### 5. Sağlık, zindelik ve kilo

- Okulunuzdaki çocuklar farklı okullarda kayıtlı aynı yaş ve sınıftaki öğrencilerle kıyaslandığında güç, esneklik ve kalp damar sağlığı gibi temel testlerde ne durumda?
- Okulunuzdaki çocuklar ve gençler kendi sağlıkları konusunda ne düşünüyor?
- Ebeveynler kendi çocuklarının sağlık ve zindelik seviyesi hakkında ne düşünüyor?
- Okulunuzdaki çocuklar arasındaki aşırı kilolu ve/veya obez çocukların oranı nedir?

Genel derece: \_\_\_\_\_



## Araç 6. Özel organizasyonlar

Fiziksel aktiviteye ilişkin bir plan mevcut uluslararası, ulusal veya yerel aktivitelerden yararlanabilir ve yenilikçi yeni aktiviteler yaratabilir. Organizasyonlar insanların kendilerine olan güven ve becerilerini artırmalarına, onlara fiziksel aktivitenin eğlenceli olabileceğini göstermeye ve fiziksel aktivitenin yoğun bir yaşam temposu içerisinde kendisine yer bulabileceğini gösterir. Organizasyonlar halk dansları ve geleneksel sporları da kullanarak kültürel çeşitliliğin ortaya konulmasına yardımcı olabilir ve şehirdeki tüm insanların aktif bir şehir kimliğine katkıda bulunmasına yardımcı olabilir. Özel organizasyonlar aynı zamanda turizm için de iyidir ve şehre ve çevresine ziyaretçilerin çekilmesine yardımcı olur.

Bu konuda bazı fikirler aşağıda listelenmektedir.

- Sağlığı destekleyen kuruluşlar, spor kulüpleri, çocuklara ve yaşlılara yönelik kuruluşlar tarafından desteklenen organizasyonları (örn. göğüs kanseri yürüyüşü veya koşusu) kullanınız ve geliştiriniz.
- Fiziksel aktiviteyi destekleyen ulusal günlere ve uluslararası çok katılımcılı (aşağıdaki listeye bakınız) etkinliklere katılınız.
- Şehirler, okullar, hastaneler ve işyerleri arasında eğlenceli fiziksel aktivite yarışmaları düzenleyiniz.
- Sezonlar gibi uzun dönemlere yayılmış aktiviteleri (örneğin aktif yaz kampanyası) destekleyiniz.
- Daha soğuk iklimlerde, içerisinde aktif yaşam etkinlikleri bulunan kış festivalleri (örneğin barmenlerin kızak yarışı, kendi kızığını kendin yap yarışı, kayak ve kayak triatlonları) düzenleyiniz.
- Farklı konularla bağlantılar içeren yenilikçi etkinlikler veya özel hedef gruplarına veya özel alanlara yönelik etkinlikler düzenleyiniz (alt kısımda yer alan listeyi inceleyiniz).

Fiziksel aktivitenin geliştirilmesi için yenilikçi fikirlere örnekler:

- Hayvanat bahçesinde, mezarlıklar dahil tarihi mekanlarda yürüyüş turları, uzmanlarla kuş izleme, doğa ve doğayı koruma, köpek yürüyüşleri ve kırdaki yürüyüş etkinlikleri;
- Kano yarışları, yeni başlayanlar için kürek çekme, yaşlılar ve torunları için balık tutma aktiviteleri;
- Bahçe ile ilgili etkinlikler: çalıştaylar, en güzel bahçe yarışmaları, çocuklar ve deneyimliler için jenerasyonlar arası aktiviteler ve bahçe yürüyüşleri etkinlikleri;
- Temizlik etkinlikleri: parkları ve dereleri temizleme, toplu araba ve köpek yıkama etkinlikleri;
- Kaykay ve Le Parkour (Kutu 18) sporlarına giriş;
- Gençler için gece basketbolu turnuvaları, kuşaklar arası bahçe bowling turnuvaları, plaj voleybolu turnuvaları (bir plaj yoksa yaratabilirsiniz), maraton futbolu ve yenilikçi başka spor aktiviteleri;

### **Kutu 18. Le parkour: kent içerisinde hareket etme sanatı**

Le parkour kentlerde yapılan yeni bir spordur ve Paris'in fakir bir mahallesinde ortaya çıkıp hızla tüm Avrupa'nın şehirlerin ve dünyanın diğer bölgelerine yayılmıştır. Le parkour şehrin içerisinde duvarlara ve ağaçlara tırmanarak, çatılardan koşarak, mevcut yapılar üzerinde denge sağlamaya çalışarak, binalardan binalara atlayarak yapılan ve şehrin içerisinde bu şekilde bir alandan bir başka alana ulaşılan bir spor türüdür. Kent akrobatları tarafından hareket sanatı ve hatta bir felsefe olarak tanımlanan le parkour, hız, esneklik, estetik ve orijinalliğin bir araya getirilmesiyle kişinin karşısına çıkan engellerin geçilmesine dayanır. Yeni başlayanların her gün antrenman yapması ve başlangıçta yüksek duvarlarla başlanmaması, gruplarla beraber çalışılması ve sınırların fazla zorlanmaması tavsiye edilmektedir. Bu spora gönül verenler için le parcour insanın modern şehirlerin yapay çevresi içerisinde özgürlüğünü ifade etmesi anlamına gelmektedir.

- kapalı alan etkinlikleri: alışveriş merkezlerinde yürüyüş, fiziksel aktivite fuarları ve spor ve rekreasyon tesislerinde ücretsiz etkinlikler;
- Açık hava tenis kortlarında ve kapalı alanlarda dans dersleri ve dans etkinlikleri;
- her yaştan insana yönelik aktiviteler içeren aile piknik günleri;
- muggle quiddich (Harry Potter'den esinlenilmiştir) ve tarihi veya fantezi dünyadan farklı etkinlikler;
- gelenekler veya özel günlerle alakalı etkinlikler; Finlandiya (ve Finlandiya Diasporası) her yıl erkeklerin eşlerini taşıdıkları bir yarış düzenlemektedir, yarışı organize eden Uluslararası Eş Taşıma Yarışması Kuralları Komitesi "tüm katılımcılar için eğlenmeyi zorunlu kılmaktadır".

### **Fiziksel aktivitenin geliştirilmesine yönelik Avrupa'da ve uluslararası diğer alanlarda gerçekleştirilen etkinlikler**

"Sağlığın için Hareket Et", Dünya Sağlık Örgütü tarafından fiziksel aktivitenin sağlık için yararları ve sağlığın ve esenliğin geliştirilmesi için önemli olduğu konusunda insanları bilgilendirmek ve fiziksel aktiviteyi geliştirmek için organize edilmiş bir girişimdir. Her ülke Sağlık için Hareket Et gününün zamanını ve içeriğini kendi belirlemektedir (<http://www.who.int/moveforhealth/about/en>).

Dans Günü (10 – 17 Mayıs tarihlerinde düzenlenmektedir) DSÖ Avrupa Sağlıklı Şehirler Ağı'nın üye şehirleri tarafından düzenlenmektedir. Birçok şehir ve ülkeden gençler aynı dansı aynı zaman ve aynı gün içerisinde yapmaktadır. Bu konuda üye şehirlerle irtibata geçebilirsiniz.

ZOOM Kampanyası (her yıl Mart ayından Kasım ayına kadar) çocukların günlük yolculuklarını bağımsız olarak çevre dostu yollarla yapmalarını sağlamayı amaçlamaktadır. Kampanya kapsamında oluşturulan



modüller ve materyaller öğretmenler, aileler ve çocuklar için sağlam fikirler oluşturmalarına izin vermektedir (<http://www.local-climate-protection.eu/zoom2008.html>).

Avrupa Hareket Haftası (Eylül ortası) bir hafta süren ve arabalar yerine daha sürdürülebilir ve aktif ulaşım seçeneklerinin kullanıldığı aktivitelerden oluşmaktadır (<http://www.mobilityweek.eu>).

“Arabasız Gün” Avrupa Hareketlilik Haftasının bir parçasıdır. Bu kapsamda birçok şehir araba kullanımını kısıtlamakta ve gün boyunca birçok aktivite imkanı sunmaktadır.

Uluslararası Okula Yürüme Ayı (Ekim) çocuklara, ailelere, öğretmenler ve toplum önderlerine yürümenin faydalarının gündeme geldiği uluslararası bir hareketin parçası olma imkanı vermektedir. 2008 yılında 40 ülkeden milyonlarca insan okula birlikte yürümüştür (<http://www.iwalktoschool.org>).

Küresel Kucaklaşma, 1 Ekim Dünya Yaşlılar Günü kapsamında 24 saatlik bir süre içerisinde düzenlenen yürüyüşlerden oluşan dünya çapında bir aktivitedir.

Dünya Engelliler Günü (3 Aralık) engelli vatandaşlar ve fiziksel aktiviteye odaklanılması için fırsat yaratmaktadır (<http://www.un.org/esa/socdev/enable/disiddp.htm>).



## Araç 7. Gerçekleştirilebilecek aktivitelerin belirlenmesi için kullanılabilir bir kontrol listesi

Bu kontrol listesi önceliklerin ve önceliklere uygun faaliyetlerin belirlenmesi için kullanılabilir bazı kriterleri tanımlamaktadır. Her bir aktivite için her kriter uygun değildir; bununla birlikte farklı aktiviteler için farklı kriterler de kullanabilirsiniz.

Aktiviteleri 1'den (en düşük) 4'e kadar (en yüksek) derecelendirin.

Planın hedef ve amaçlarına ulaşılabilir	1 2 3 4
Hedef grupların ihtiyaçlarıyla örtüşmektedir	1 2 3 4
Eşitsizliklerin azaltılmasına yardımcı olabilir	1 2 3 4
Çeşitliliğe önem vermekte ve desteklemektedir	1 2 3 4
İstenilen sonuçları istenilen bir zaman diliminde yaratabilecektir	1 2 3 4
Paydaşlar ve liderler tarafından desteklenecektir	1 2 3 4
Şehir veya mahalle sakinleri tarafından desteklenecektir	1 2 3 4
Farklı sektörlerden paydaşlar tarafından desteklenecektir	1 2 3 4
Fon sağlayabilecek kuruluşlar tarafından desteklenecektir	1 2 3 4
Belirli bir birim veya departmanı ilgilendirmektedir	1 2 3 4
Mevcut kaynak ve girişimlerden mümkün olduğunca yararlanmaktadır	1 2 3 4
Mevcut mali kaynaklarla yürütülebilir	1 2 3 4
Mevcut çalışanlar ve gönüllüler ile yürütülebilir	1 2 3 4
Mevcut girişimlere tezat oluşturmayacak veya mükerrerlik yaratmayacaktır	1 2 3 4
Belirlenen zaman diliminde uygulanması mümkündür	1 2 3 4
Değerlendirilebilir	1 2 3 4
Uzun dönemde sürdürülebilir	1 2 3 4
Medya desteği sağlayacaktır	1 2 3 4

Kaynak: Community physical activity planning: a resource manual'den (Toplumsal fiziksel aktivite planlaması: kaynak kılavuz) adapte edilmiştir (16).



## 8. Diğerlerinden öğrenmek: Avrupa'daki şehirlerden örnekler

Bu bölümde 2006 yılında bu kitap ve 2008 yılında DSÖ Avrupa Sağlıklı Şehirler Projesi IV. Fazının (2003-2008) değerlendirme faaliyeti için gönderilmiş olan aktivitelere yer verilmektedir. Birçok diğer şehrin örnek program ve politikaları bulunmaktadır. Burada tanımlanan faaliyetler hakkında daha fazla bilgi edinmek için lütfen o şehrin sağlıklı şehir koordinatörü ile irtibata geçiniz veya ilgili şehrin internet sitesini ziyaret ediniz.

Şehir	Müdahale veya tema	Önemli noktalar
Albate, İtalya	Albate in Forma: geniş kapsamlı bir yaklaşım	Belediye, okullar, kiliseler, gönüllü kuruluşlar ve sağlık alanında çalışanlar tarafından uygulanmıştır. Program genel olarak fiziksel aktivite seviyesinin artmasına ve yaşlılarda düşme vakalarının azalmasına yol açmıştır. Program maliyet etkindir (2003-2006)
Barcelona, İspanya	Okullarda obezitenin azaltılması için "Forma Gir" programı	Avrupa ülkelerinde 22 okulda yürütülmüş pilot bir projedir. Daha fazla bilgi için bakınız <a href="http://www.shapeupeurope.net">http://www.shapeupeurope.net</a> (2008)
Brno, Çek Cumhuriyeti	Fiziksel aktivite için yeşil alanlar	Merkezi bir parkın aktif bir yaşam alanı olarak yeniden inşası; insanların yararlanabileceği bir doğal parkın oluşturulması (2006)
	Çocuklar arasında obeziteyi azaltmak	Engelliler, yaşlılar, çocuklu anneler vb. için yerel topluluklar tarafından düzenlenen faaliyetler (2006)
	Risk altındaki gençlere ve azınlıkların yaşadığı mahallelerde yaşayan çocuklara destek	Aileleri bir bütün olarak işin içerisine dahil eden ve obez çocuklar için yaz kamplarından oluşan faaliyetler (2006)  Yüksek riskli alanlarda kaykay parkları ve çocuk klüpleri; azınlıkların bulunduğu mahallelerde, çocuk merkezleri ile bağlantılı, gözetimin sağlandığı aktif oyun alanları (2006)
Brighton & Hove, Birleşik Krallık	Kapsamlı planlar	Aktif Yaşam Stratejisi ve Eylem Planı ile Şehir Spor Stratejisi ve Eylem Planı (2006)
	Bisiklet gösterisi şehri: bireysel seyahat danışmanları	2005 yılında Brighton & Hove bisiklet gösterisi şehri olarak kabul edilen altı İngiliz şehriden birisiydi. Kapsamlı bir teklif sonunda merkezi hükümetten, belediye bütçesine önemli bir katkı olarak 1.5 milyon İngiliz Sterlini ödenek alınmıştır. Bu ödenek ile her yıl bisiklet kullanan insan sayısının % 5 artırılması amaçlanmaktadır; bu kapsamda bireysel seyahat danışmanları ve farklı görevliler yoğun bir şekilde 75'in üzerinde insanın düzenli bisiklet kullancısına dönüşmeleri için çalışmaktadır. Bununla birlikte çalışanlar okul ve işyerleri ile işbirliği içerisinde çalışarak bisikletin tercih edilen bir ulaşım şekli haline gelmesi için çaba göstermektedir. Yerel bölgelerdeki yeni altyapı bisikletle ulaşımın tercih edilen ulaşım şekline dönüşmesine imkan sağlamaktadır. Bireysel seyahat danışmanlarının çalışmaları sayesinde bisiklet gösterisi şehri olarak anılan şehirde araba ile yolculuk sayısı azalmış ve bisikletle ulaşım artmıştır (2008)



Şehir	Müdahale veya tema	Önemli noktalar
Bursa, Türkiye	Kültür ve rekreasyon amaçlı parkların oluşturulması	Kültür, eğlence, rekreasyon ve spor amaçlı parkların oluşturulması (en büyüğü Merinos Parkıdır). Ağaçların korunması ve yenilerinin dikilmesine (Bursa ağaçlarıyla ünlüdür) ve şehir merkezine entegre edilmesine odaklanılmaktadır (2006)
	Özel faaliyetler	Bursa Büyükşehir Belediyesi her yıl çalışanları için spor ve sağlık turnuvası düzenlemektedir; Kültürpark'ta düzenlenen ve yaklaşık 3000 katılımcının katıldığı Gençlik ve Spor Festivaline zihinsel özürlüler de entegre edilmektedir (2006)
	Sporun geliştirilmesi	Belediye Spor Kulübü 10 spor branşında ve bir yaz spor okulu ile hizmet vermektedir. Kulüp aileler ve okullarla işbirliği içerisinde görev yapmaktadır (2006)
Cardiff County, Birleşik Krallık	Sağlık için Yürüyüş	Program yürüyüş ile sağlığın artırılması için düzenli, tempolu ve kısa yürüyüş aktivitelerinden oluşmaktadır ve özellikle dezavantajlı ve aktif olmayan insanları hedeflemektedir. Eğitilmiş gönüllüler ilgi çekici mekanlarda ve parklarda haftalık yürüyüşlere önderlik etmektedir. Yarı zamanlı çalışan bir koordinatör yürüyüş programlarının oluşturulması ve programın tanıtımı için çalışmaktadır, program bağışlarla sürdürmektedir. 2007 yılında 600 yürüyüş düzenlenmiştir. Yapılan değerlendirmelerde katılımcıların % 64'ünün her hafta yürüdüğü ve % 66'sının ise genel zindelik ve esenlik seviyelerinde iyileşme olduğunu bildirmiştir (2001-2007)
Kopenhag, Danimarka	Kapsamlı plan ve kampanya	Hareket Halindeki Kopenhag çok aşamalı ve uzun dönemli bir programdır; programın amacı vatandaşların fiziksel aktiviteye katılım oranlarını arttırmaktadır (2006)
	Bisiklet dostu	Kopenhag'da bisiklet kullanımına iyi tasarlanmış bisiklet yolları, trafiğin yavaşlatılması, belediye bisikletleri, özendirme programları, bisiklet atölyeleri, vb. Yollarla destek sağlanmaktadır (devam ediyor)
	Kronik hastalıkları olan insanlara yönelik rehabilitasyon ve esenlik programları	Rehabilitasyon programları fiziksel aktivite de dahil olmak üzere daha sağlıklı yaşam tarzlarına odaklanmaktadır; program kapsamında belediye, hastaneler ve pratisyen doktorlar arasında işbirliği mevcuttur (2008)
Dimitrovgrad, Rus Federasyonu	Mahallelerde çocuklara yönelik spor faaliyetleri	Şehir 24 "aktif alana" ayrılmıştır ve her bir alandan bir öğretmen sorumludur; öğretmenler genelde spor faaliyetlerine katılmayan öğrencilere, öğrencilerin seçtikleri ve yapmak istediği dallarda spor dersleri vermektedir. 2007 yılında programa 5500 katılımcı iştirak etmiş ve 80 turnuva düzenlenmiştir (2008)



Şehir	Müdahale veya tema	Önemli noktalar
Dublin, İrlanda	Özel faaliyetler (kadınlar ve yaşlılar)	Her yıl 40 000'den fazla kadın Evening Herald gazetesi sponsorluğunda düzenlenen 10 kilometrelik Kadınlar Mini Maratonuna iştirak etmektedir. Her yıl düzenlenen Yaşlılara Yönelik Oyunlar Festivali yaşlı insanların birbiri ile tanışmasına ve yeni aktiviteleri tecrübe etmesine imkan sağlamaktadır; bu etkinlik aynı zamanda İrlanda içerisindeki birçok şehir arasında sosyal bağların kuvvetlenmesini sağlamaktadır (2006)
	Çocuk ve yaşlılara yönelik programlar	Spor Formülü programı 20 kişiyi istihdam etmekte ve eğitmektedir; bu kişiler okul çocukları için rekabetçi olmayan rekreasyonel faaliyet imkanları yaratmaktadır. Gökkuşuğu Yürüyüşü programı yaşlı insanların yürümesine ve renkler içerisinde geçerek fiziksel zindeliklerini arttırmasına imkan vermektedir (2006)
Büyük Nancy Kentsel Topluluğu, Fransa	0-6 yaş arası çocuklara sahip ailelere yönelik programlar	Anne, Baba, Hadi Birlikte Hareket Edelim programı birlikte aktif oyun oynayan 0-6 yaş arası çocuk ve ailelerin sayısını % 256 arttırmayı hedeflemektedir. Kampanya kapsamında değerlendirme anketleri, ilgili uzmanların eğitimleri, ekipmanların sağlanması ve özel organizasyonlar için sağlanan eğitimler yer almaktadır (2008)
Helsingborg, İsveç	Yaya dostu ortamlar	Genişletilmiş ve iyileştirilmiş şehir yürüyüş güzergahı farklı yerleri ve şehrin tarihi alanlarını kapsamaktadır. Program kapsamında haritalar ve gerekli bilgiler sağlanmaktadır (2006)
Horsens, Danimarka	Aktif yaşamda eşitlik: boş zaman pasaportu	Bu politika ve program dezavantajlı çocuklara ve gençlere aktif olma fırsatları sunmaktadır; bunu sağlamak için üyelik ücretleri, ulaşım ve diğer masraflar konusunda destek sağlanmaktadır. Program kapsamında genç gruplar, okullar, kurumlar ve spor kulüpleri ile işbirliği yapılmaktadır (2008)
	Özel faaliyet – Yaşlılara yönelik oyunlar	Açık alan fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine 900 kadar yaşlı insan ve 15 farklı şehirden delegasyon iştirak etmiştir. Etkinliğin gerçekleştirilmesinde yerel kurumlarla işbirliği ve gönüllü grupların oluşturulması için yapılan çalışmalar hayati öneme sahip olmuştur (2008)
Izhevsk, Rusya Federasyonu	Yaşlılara yönelik aktiviteler	Dünya Yaşlılar Günü kapsamında sağlıklı yaşlanmayı ve fiziksel aktiviteyi destekleyen faaliyetler organize edilmektedir (2006)
	Engelli çocuklara yönelik spor ve fiziksel aktivite	Engelli çocukların ve gençlerin spora çekilmesine yönelik bir program (futbol) (2008)



Şehir	Müdahale veya tema	Önemli noktalar
Kudüs, İsrail	Özel aktivite – yaşlılar için spor	Belediye ve İsrail'de Yaşlılara Yönelik Hizmet Planlama ve Geliştirme Birliği olan JDC-ESHEL ortaklığında her yıl düzenlenen Yaşlılar Spor Günü (2006)
Kadıköy, Türkiye	Özel gruplara yönelik fiziksel aktivite	Yaşlılar için sabah egzersizleri ve yürüyüş programları; anaokullarında egzersiz programları; yerel parklara sağlanan spor ekipmanları; belediye personelinin kullanabileceği iyi donatılmış bir sağlık merkezi (2006)
	Sporun geliştirilmesi	Belediye spor kulübü ve yaz spor okulları (2006)
Kuopio, Finlandiya	Aktif çocuk ve gençler	Aktif çocuk ve gençler projesi içerisinde eğitim, kültürel hizmetler ve rekreasyon hizmetleri ve Kuopio Üniversitesinde araştırma yer almaktadır. "Zindelik Yolu" okullar, öğretmenler ve öğrenciler ile birlikte çalışmaktadır (2008)
Kuressare, Estonya	Fiziksel altyapı stratejisi	2002 yılında beri birden fazla fiziksel aktivite merkezi inşa edilmiş veya yenilenmiştir; bunlara aktif bir "sağlık" parkı, futbol stadyumları, oyun sahaları, yüzme havuzları, yürüyüş ve bisiklet yolları dahildir (2006)
	Çocuklar ve gençler	Valilik spor kulüplerine ve spor eğitimi gruplarına çocuk ve gençleri aktif olarak dahil eden her kişi için ödeme yapmaktadır (2006)
Kvasice, Çek Cumhuriyeti	Öğrenciler ve aileleri ile yürüyüş	Cumartesi günleri yarım gün çocuklar ve aileleri ile tarihi yerlere yürüyüşler ve bu sayede sağlık ve eğitim konularının bir araya getirilmesi. Hazine avı, yarışmalar kullanılarak yürüyüşler eğlenceli hale getirilmektedir. Okullu çocukların % 40'ı yakın köylerde yaşadığından ve bu yüzden birçoğu okula otobüs ile geldiğinden okula yürüyerek gitmeye iyi bir alternatiftir (2006)



Şehir	Müdahale veya tema	Önemli noktalar
Liverpool, Birleşik Krallık	Terk edilmiş bir arazinin spor arazisine dönüştürülmesi	Yerel dönüşüm kurumları arasında kurulan bir ortaklık terk edilmiş bir alanı Amiral Park adında ihtiyaç duyulan bir spor tesisine dönüştürmüştür. Planlama sürecine yerel okullu çocuklar da dahil edilmiştir (2006)
	Kapsamlı bir program ve politika	Spor ve Fiziksel Aktivite İşbirliği "Aktif Şehir" programının stratejik koludur. Bir önceki yıl 151000 kişi Aktif Şehir programına katılmıştır (2008)
	Çeşitli etnik kökenlere sahip kadınların desteklenmesi	Liverpool'da yaşayan 16 farklı etnik kimliğe sahip 231 kadın bir anket doldurmuştur ve 17 kadın birden fazla dil konuşan gönüllülerin yardımıyla odak grupları içerisine girmiştir. Toplumun da dahil edildiği çalışma sonucunda farklı kültürlerden kadınların fiziksel aktivite seviyelerini etkileyen faktörler tespit edilmiştir (2008)
	Sağlıklı Kilo – Sağlıklı Liverpool	Obezite Çalışma Grubu tarafından geliştirilen bir strateji, Belediye tarafından başlatılmış olan Liverpool Aktif Şehir Kampanyası kapsamındaki birçok fiziksel aktivite çalışmasından yararlanmaktadır ve Sağlık için Lezzet adlı bir programla yenilikçi gıda girişimleri oluşturmaktadır. Çalışmanın bir başka boyutu Sağlıklı Okullar Programı ve Sağlıklı Okul Otobüsü Girişimidir. Sağlıklı Okul Otobüsü içerisine bir koşu bandı ve diğer spor ekipmanı yerleştirilmiştir. Aynı zamanda okullarda beslenme, spor ve sporla ilgili becerilerle ilgili eğitimler de verilmektedir (2008)
	Bireysel sağlık koçları	Liverpool'un bireysel sağlık koçları yeni ve dinamik bir ekiptir (19 üye); bu ekibin üyeleri Liverpool içerisindeki farklı mahallelerden seçilmiştir ve insanlara daha sağlıklı bir yaşam tarzı seçmelerinde destek vermektedir (2008)
Ljubljana, Slovenya	Özel gruplar için fiziksel aktiviteyi mümkün kılmak	Belediye, Kalp Hastalıkları Derneği gibi üyelerine fiziksel aktivite faaliyetleri düzenleyen sivil toplum örgütlerine finansman sağlamaktadır. Belediye Spor Kurumu anaokullarında, ilkokullarda ve ortaokullarda tatil zamanlarında spor aktiviteleri, yarışmalar, yarışlar ve maraton gibi yıllık organizasyonlar düzenlemektedir. İlkokullarda yüzmeye odaklanılmaktadır: çocukların % 90'ından fazlası yüzmeye öğrenmiştir (2006)



Şehir	Müdahale veya tema	Önemli noktalar
Lodz, Polonya	Fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme ile sağlığın geliştirilmesi	Fiziksel Aktivite Yoluyla Sağlık programı okul öncesi ve okul çağı çocukları ile erişkinler ve yaşlıları hedeflemektedir. Program kapsamında obez olan veya olmayan gruplara yönelik eğitim, danışmanlık ve aktivite programları gerçekleştirilmektedir (2006)
Londra, Birleşik Krallık	Trafik sıkışıklığı ücreti	Arabaların şehre girmesini engellemek için yapılan uygulamalara bir örnektir. Projenin ilk amacı trafik sıkışıklığını azaltmak olsa da bisikletle ulaşım % 20 artmış, kazalar % 7 oranında azalmıştır. Aynı zamanda direk ve toplu taşımının kullanılması ile oluşan dolaylı yürümenin arttığı tahmin edilmektedir (sürüyor)
Maribor, Slovenya	Özel etkinlik - dans	Maribor'da başlayan Quadrille Dans Festivali gençlerin fiziksel aktiviteye katılım oranını arttırmayı ve dans geleneğini sürdürmeyi hedeflemektedir. Programın sonraki yıllarında festivale başka birçok şehir de katılmıştır. Organizasyonlardan birisinde tüm Avrupa'da aynı şarkı, aynı müzik ve aynı zamanda dans eden 23628 dansçı Guinness Rekorlar kitabına girmiştir (2006)
Medjimurje Bölgesi, Hırvatistan	Fiziksel aktivitenin geliştirilmesi için sektörler arası işbirliği	Sağlık ve spor alanındaki profesyoneller ve gönüllüler de dahil olmak üzere birçok alanda işbirliği yapılarak halk sağlığı alanında kapasite arttırmak, spor ve rekreasyon programları sunarak fiziksel aktiviteyi geliştirmek için oluşturulmuş bir programdır. Programa medya, politikacılar, kurumlar, sivil toplum kuruluşları ve özel sektörden sponsorlar dahil edilmiştir (2005 - 2007)
	Çocuk ve yetişkinlerin sağlığını hep beraber geliştirelim	Öğrencilere, öğrencilerin ailelerine ve okul çalışanlarına yönelik sağlıklı beslenme ve yeterli fiziksel aktivite konusunda eğitim sınıfları oluşturulmuştur. Program kapsamında vücut kütle endeksi de ölçülmüştür (2008)



Şehir	Müdahale veya tema	Önemli noktalar
Milano, İtalya	Parklar ve yeşil alanlar	Parklar projesi, kamuya açık parklarda şiddet ve anti sosyal davranış tarzlarını engellemeyi ve büyük parklarda bisiklet ve yürüyüş yolları oluşturmayı hedeflemektedir. Şehir çevresindeki bir yeşil kuşak parkları birbirine bağlamakta ve şehir içerisinde yeşil koridorlar oluşturmaktadır (2008)
	Toplu konut alanlarında aktif yaşam	Şehir plancıları aktif yaşamı geliştirebilecek toplu konutlar tasarlamıştır (2008)
	Özel etkinlikler	Her yıl gerçekleştirilen Stramilano kardeş şehirlerin rekabetçi olmayan bir yürüyüşe katılmalarını teşvik eden bir etkinliktir. Etkinliğe çocuklar dahil binlerce insan iştirak etmektedir. Birçok gönüllü kuruluş, yeni bisiklet yolları ve yeşil koridorların oluşturulmasını destekleyen aktiviteler düzenlemektedir (2006)
	Sağlık için Dans	Milano, Avrupa Dans Günü'nün lideridir ve engelliler ve yaşlıların ve dezavantajlı çocukların dans etmesini desteklemektedir (devam ediyor)
Newcastle upon Tyne, Birleşik Krallık	Her yaşta insan için kapsamlı spor, egzersiz ve fiziksel aktivite programları	Spor ve Egzersiz Yılı (YES) programı insanları teşvik etmek için sivil toplum kuruluşlarına ve ilgi çekici aktivitelere odaklanmaktadır. Belediye Meclisine ait olan bu program tüm sektörlerden ortaklar tarafından desteklenmektedir (2006)
	Füzyon Kart	Bu kart 5-18 yaş arası insanlara eğlence merkezleri, havuzlar ve yerel tesislerden ücretsiz olarak yararlanma hakkı vermektedir. Birçok mahallede toplamda 7000'in üzerinde kart verilmiştir. Programın sonuçları hakkında detaylı değerlendirme çalışmaları sürmektedir (2008)
Novocheboksarsk, Rusya Federasyonu	Herkes için Spor Tesisleri	Novocheboksarsk, Chuvashia'daki en aktif şehir olarak bilinmektedir. Şehirde 12600 insan yaşamaktadır ve bunlardan % 22'si aktif olarak fiziksel aktivite ve spor faaliyetleri yapmaktadır. Şehirde bunu destekleyen 304 spor tesisi bulunmaktadır: 12 yüzme havuzu (bunların içerisinde Chuvashia ve Volga bölgesindeki tek 50 metrelik havuz da yer almaktadır), 8000 seyirci kapasiteli şehir stadı, 45 spor merkezi, 115 spor sahası, 13 atış poligonu, 10 buz hokeyi sahası, 15 spor kulübü, 200 metrelik bir pist, ışıklandırılmış bir kayak pisti, kayak merkezi ve Volga bölgesinde tek olan bir buz pisti ve spor kompleksi yer almaktadır





Şehir	Müdahale veya tema	Önemli noktalar
Odense, Danimarka	Bisiklet şehri	1999 ve 2002 yılları arasında, bisiklet kullanımını geliştirmek ve desteklemek için 50 proje yürütülmüştür; bu projeler arasında fiziksel iyileştirmeler, yönetmeliklerde yapılan değişiklikler ve kampanyalar yer almaktadır; tüm çalışmalarda yenilikçi fikirlere odaklanılmıştır. 2002 yılı sonunda, bisiklet trafiği % 20 artmıştır ve bisikletlilerin karıştığı kaza olaylarında % 20 azalma olmuştur (1996-1997'ye kıyasla). Proje sonunda sağlık sektörü için önemli tasarruf yaratmıştır; bunun önemli bir kısmı artan güvenlik ve bulaşıcı olmayan hastalıklarda azalmadan kaynaklanmaktadır (devam ediyor)
Pecs, Macaristan	Destekleyici örnek insanlar	Aquamagic su sporları aktiviteleriyle ilgilenen tüm anaokulu, ilkökul ve liste öğretmenleri için ücretsiz katılım imkanı sağlamaktadır. Öğretmenlerin örnek olabilecekleri ve öğrencilerinin su sporlarına katılımını destekleyebilecekleri fikrine dayanmaktadır (2006)
	Forma Gir Projesi – okul temelli, bölgesel ve Avrupa çapında	Okulların değiştirilmesinin fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenmeyi nasıl arttırabileceğini ve obeziteyi nasıl azaltabileceğini göstermek için hazırlanan bir pilot projedir. Projeye, Pecs şehrinde üç yıl boyunca üç okul iştirak etmiştir (2008)
Poznan, Polonya	Çocuklara yönelik programlar	Belediye herkes için yüzme, kayak ve buz pateni kursları düzenlemektedir; aktivitelere hem rekreasyon merkezleri hem de spor ligleri projeye finansman sağlamaktadır. Aktivitelere binlerce çocuk katılmıştır (2008)
	Avrupa Forma Gir	Poznan'daki okullar, okul çevresinin fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenmeyi arttıracak ve obeziteyi azaltacak şekilde değiştirilmesine yönelik olan bu projeye katılmaktadır (2008)
Rijeka, Hırvatistan	50 yaş ve üstü insanlara yönelik sağlıklı yaşam ve sağlıklı yaşlanma etkinlikleri	50 yaş ve üstü insanlara yönelik ücretsiz, eğitimcilerin eşlik ettiği ve yaşa adapte edilmiş egzersiz programlarından oluşmaktadır. Katılımcı sayısı sürekli artış göstermektedir (2008)
Roma, İtalya	Yürüyen Okul Otobüsü	Belediye meclisi, okul yetkilileri, aileler, polis, mahalle temsilcileri ve yol güvenliği görevlileriyle birlikte çalışmıştır. Her bir yürüyen okul otobüsün başında ve sonunda bir yetişkin "sürücü" bulunmaktadır. 2005 yılında 50'den fazla okul (1300 çocuk ve 100 otobüs hattı) programa dahil olmuştur. 2006-2007 yıllarında program genişletilerek tüm mahallelere yayılacaktır (2006)
Salamanca, İspanya	Sağlık için yürümek	Bu program kapsamında insanlara yürümenin yararları anlatmakta ve toplu yürüyüşler düzenlemektedir; bunlar arasında kuş izleme konusunda uzmanlaşmış kişilerin yer aldıkları yürüyüşler de mevcuttur (2006)



Şehir	Müdahale veya tema	Önemli noktalar
San Fernando de Henares, İspanya	Aktif ve Sürdürülebilir Hareket Planı	Araba kullanımının azaltılması ve daha aktif ve çevre dostu ulaşım seçeneklerinin mümkün kılınması için entegre bir dizi faaliyetten oluşmaktadır. Bunlar arasında trafik hızını azaltılması, yaya bölgelerinin oluşturulması, yer altı otoparkların inşa edilmesi ve korunan bisiklet yolları ve toplu taşımanın iyileştirilmesi bulunmaktadır (2006)
	Arabasız Gün ve Aktif Hareket Haftası	Eylül ayın bir hafta sürdürülebilir ulaşım için ayrılmaktadır ve 22 Eylül Arabasız Gün olarak ilan edilmiştir. 2006 yılında gerçekleştirilen aktiviteler arasında şehir merkezini trafiğe kapatma, rekabetçi olmayan bisiklet turları düzenleme, uluslararası bir konferans, 14 yeni bisiklet park yerinin ve çocuk bisikletleri için tamir atölyelerinin oluşturulması, yayaların hareketine odaklanan ve birçok komiteden oluşan bir panelin düzenlenmesi, bisiklet ve toplu taşıma karşısındaki engellerin kaldırılması, vb. yer almaktadır (2006)
Sandnes, Norveç	Bisiklet şehri	Kapsamlı bir program kapsamında bisiklet kullanımının özendirilmesi için 70 kilometre bisiklet yolu, 400 bisiklet park alanı ve ücretsiz belediye bisikletleri oluşturulmuştur. 10 yılın sonunda bisiklet kullanımı % 10 artmıştır ve kışın tüm trafiğin % 5'ine sıcak mevsimlerde ise tüm trafiğin % 12'sine ulaşmıştır (devam ediyor)
	Arazi kullanımı planlamasına çocukları dahil etmek: öğrencilerin yolu programı	Çocuklar oyun alanlarını, kestirme yolları ve okullar ve bakım evleri civarındaki önemli alanları tanımlamakta ve kayda geçmesini sağlamaktadır. Bu bilgiler önemli alanların korunması ve gözetilmesi için planlama aktivitelerinde kullanılmak zorundadır (2006)
Güney Finlandiya - Estonya	Sınır ötesi işbirliği	Estonya'da 7 ve Finlandiya'da 7 belediye işbirliği yaparak yerel yönetimlerin fiziksel aktivite imkanlarını geliştirmesini, sektörler ve devletler arası işbirliğini arttırmayı teşvik etmektedir. Çalışmalar kapsamında işbirliği eğitimleri, çalıştaylar ve özel etkinlikler yer almaktadır (2006)
Stockholm, İsveç	Yürüme programı	Neredeyse 10 yıldır belediye, eğitim almış gönüllülerin önderliğinde ücretsiz yürüyüş programları düzenlemektedir. Yürüyüş grupları öncelikle 55 yaş ve üstü kadınları hedeflemektedir; bu kadınlardan birçoğu daha önce hiç egzersiz yapmamıştır. Katılımcılar grup yürüyüşlerinin sosyalleşme imkanı verdiğini, güvenli ve teşvik edici olduğunu söylemektedir (devam ediyor)



Şehir	Müdahale veya tema	Önemli noktalar
Stirling, Birleşik Krallık	Aktif yaşam için ortaklık	Stirling Fiziksel Aktivite Çalışma Grubu gönüllü gruplar, çevre, ulaşım, halk sağlığı, sağlık, ilk basamak sağlık hizmetleri, Aktif Stirling ve çocuk hizmetlerinden oluşan özel bir ortaklıktır. Çalışma grubu sayesinde kaynaklar daha etkin olarak kullanılmış ve gece futbolu, gece yansı basketbolu, 16 yaşından küçüklere ücretsiz yüzme, müzik ve dans aktiviteleri ve işyerlerine yönelik aktiviteler gibi birçok yenilikçi girişim meydana gelmiştir. Uzun dönemli kentsel planlar içerisinde trafiğin düzenlenmesi, okullara güvenli erişim sağlayacak yolların oluşturulması, daha güvenli oyun alanlarının yaratılması ve bazı çöküntü alanlarının dönüşümü gibi konular bulunmaktadır (2006)
Stoke-on-Trent, Birleşik Krallık	Eşitsizliklerin azaltılması	<p>Go5 projesi sosyoekonomik olarak dezavantajlı olan insanların fiziksel olarak daha aktif olmasını sağlamayı amaçlamaktadır. Birinci basamak sağlık hizmeti çalışanları hastalarını haftada beş aktivite programından yararlanabilecekleri 10 haftalık programlara sevk edebilmektedir: bu fiziksel aktivite programları arasında en fazla 10 İngiliz Sterlini ücret karşılığında yararlanılabilecek jimnastik, yüzme ve yürüyüşler bulunmaktadır (2006)</p> <p>"Arayı Kapat" programı spor gruplarının, gruplara genel olarak katılmayan insanları dahil etmelerini teşvik etmelerine ve sosyal dışlanma problemleri ile karşı karşıya kalan gençlerle aktif olarak çalışmalarına yardımcı olmaktadır (2006)</p> <p>"Yaşam Tarzı" programı yüksek risk taşıyan kişilere yöneliktir ve program kapsamında bu kişilere danışmanlık, grup olarak yapılan fiziksel aktiviteler ve pozitif düşünce alışkanlıkları kazandırılmaya çalışılmaktadır. Bu konuda detaylı bir değerlendirme hazırlanmaktadır (2008)</p>
Sunderland, Birleşik Krallık	Programı	İyi eğitim almış çalışanlar ve gönüllüler ile toplum merkezinde (sekiz bölge) fiziksel aktivite imkanları sağlanmaktadır; ilk dokuz ayda 2000 kullanıcıya ulaşılmıştır
	Kronik hastalıklarla mücadelede fiziksel aktiviteye yönlendirme	Doktorlar, kronik hastalıklara sahip kişilerle yüksek risk altında bulunan kişileri belediyenin esenlik programına yönlendirmektedir. Her yıl 1500'ün üzerinde kişi 15 haftalık programı tamamlamaktadır



Şehir	Müdahale veya tema	Önemli noktalar
Turku, Finlandiya	Kapsamlı plan ve strateji	Motion 2000 projesi bir dizi iletişim, hizmet, danışmanlık ve şehir plancılarının inşa edilmiş çevre üzerinde değişiklikler yapmalarını sağlayan faaliyetlerden oluşmuştur. 1993 – 2004 yılları arasında fiziksel aktivite yapan erişkin insan sayısı % 28'den % 42'ye çıkmıştır. Bu kapsamlı stratejisinin geliştirilmesi ve uygulanması devam etmektedir ve Turku'da Aktif Yaşam – fiziksel aktivite yoluyla sağlığın geliştirilmesi adlı yayında (32) anlatılmaktadır
	Yaşlılar için evde egzersiz	“Evdeki Jimnastik Salonu !” programı yaşlı insanların evde spor yapmalarını teşvik edici televizyon egzersizleri ve broşürlerinden yararlanmaktadır. Gönüllü akranlardan da yararlanılmaktadır. Program kapsamında yerel STKlar ve sağlık ve spor kurumları işbirliği içerisinde çalışmaktadır
Udine, İtalya	Sırt ağrılarının önlenmesi ve iyileştirilmesi	“Sırt Ağrıları ile Mücadele Eden Bayanlar ve Baylar” projesi birçok kurumun işbirliği içerisinde çalıştığı ve yaşlı insanların sırt ağrılarını önlemesini ve duruşun iyileştirilmesini sağlamayı hedefleyen bir projedir. Proje kapsamında üç aylık ücretsiz bir kurs mevcuttur (2008)
	Yaşa yaş eklemek: 15 belediyeyi kapsayan bölgesel bir program	Sağlıklı beslenme ve 2-3 haftada bir buluşan yürüyüş gruplarının oluşturulduğu bir bölgesel sağlıklı şehir programıdır
Vila Real, Portekiz	Aktif okullar, sağlıklı büyüyor	Bu projenin amacı çok disiplinli müdahale programlarının (beslenme, fiziksel aktivite ve boş zaman aktiviteleri) 3-10 yaş arası çocuklarda obezite görülme sıklığına ne etkisi olduğunu belirlemektir. Girişim kapsamında bu çocuklarda, beslenme alışkanlıkları, boş zamanlarda gerçekleştirilen aktiviteler, okul bahçelerindeki koşullar ve imkanlar, beden eğitimi dersleri sonucunda oluşan kondisyon seviyesi kategorize edecek ve değerlendirilecektir. Proje süresi dört yıldır ve hayat boyu aktif yaşam davranış alışkanlığı kazandırılması için çalışacak bir beslenme uzmanı, beden eğitimi öğretmenleri, aileler, öğretmenler, danışmanlar ve oyun alanlarında kullanılabilecek ekipmanlar konusunda uzmanlar yer alacaktır (2008-2011)

## 9. Daha fazla bilgi için temel kaynaklar

---

### Birden fazla kaynak ve bağlantı içeren internet sayfaları

#### **Tasarım ile Aktif Yaşam / Active Living by Design (<http://www.activelivingbydesign.org>).**

Toplumsal planlama, kamu politikaları ve iletişim stratejileri yoluyla fiziksel aktiviteyi arttırmaya yönelik yenilikçi yaklaşımlar.

#### **Aktif Yaşam için Liderlik / Active Living Leadership (<http://www.activelivingleadership.org>).**

Sağlıklı bir toplum için liderlik, sağlıklı beslenme ve sağlıklı yaşam için kapsamlı politikalar. Özel bilgiler, makaleler ve araçlardan oluşan kaynaklar hakkında kapsamlı bir liste.

#### **Aktif Yaşam Ağı / Active Living Network (<http://www.activeliving.org>).** Aktif toplum tasarımı, sağlıklı yaşam tarzlarının geliştirilmesi. Aktif yaşamın ve sağlıklı toplumun desteklenmesi için araç ve kaynaklar.

#### **Aktif Yaşam Araştırmaları / Active Living Research (<http://www.activelivingresearch.org>).** Aktif ulaşım ve aktif rekreasyon hakkındaki bilgileri özetleyen kaynaklar ve literatürden alıntılar içeren birçok kaynak.

#### **Alberta Aktif Yaşam Merkezi / Alberta Centre for Active Living (<http://www.center4activeliving.ca>).** Toplum tasarımı da dahil olmak üzere birçok alanda aktif yaşam ile ilişkili kapsamlı kaynakların listesi.

#### **Beslenme ve Sosyal Pazarlama İleri Seviye Araştırmalar Merkezi / Center for Advanced Studies in Nutrition and Social Marketing**

(<http://www.socialmarketing-nutrition.ucdavis.edu>). Fiziksel aktivite, beslenme, işyerleri ve okullar da dahil olmak üzere birçok alanda çevresel değişimin ölçülmesi için kullanılabilecek araçlar sunmaktadır.

#### **Hastalıkların Kontrolü ve Önlenmesi Merkezi ile Beslenme ve Fiziksel Aktivite Birimi / Centers for Disease Control and Prevention, Division of Nutrition and Physical Activity (<http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa>).** Ergenler ve Okul Sağlığı, Medis, vb. alanlar hakkında birçok kaynak ve bu alanlara bağlantılar.

#### **Hastalığın Kontrolü ve Önlenmesi Merkezleri, Sprawl Watch Clearinghouse / Centers for Disease Control and Prevention, Sprawl Watch Clearinghouse (<http://www.sprawlwatch.org>).** Aktif yaşam ve sağlıklı kentsel çevre ve bunların toplum sağlığı üzerine etkileri hakkında makaleler ve yayınlar.

#### **Toplumsal Kılavuzlar / Community Guides (<http://www.thecommunityguide.org>).** Hastalığın Kontrol ve Önlenmesi Merkezleri ve Toplumsal Önleyici Hizmetler hakkında kılavuzlar. Fiziksel aktivitenin geliştirilmesi için tasarlanmış toplum temelli müdahalelerin etkinliği hakkında sistematik incelemeler.



**Avrupa Sağlığı Geliştiren Fiziksel Aktivitenin Desteklenmesi Ağı (HEPA Avrupa) / European network for the promotion of health-enhancing physical activity (HEPA Europe) (<http://www.euro.who.int/hepa>).** Ağın vizyonu Avrupa'daki tüm insanların fiziksel aktivite yoluyla daha iyi sağlığa sahip olabileceğidir.

**Yeşil Harita Sistemi / Green Map System (<http://www.greenmap.com>).** Yeşil haritalar, yerelde oluşturulan ve doğal ve kültürel ortamı gösteren haritalardır. Haritaların hazırlanmasında ihtiyaca göre adapte edilebilen araçlar, Yeşil Harita İkonlarından oluşan yeşil yaşam alanlarını gösteren paylaşılan bir görsel dil kullanılmaktadır.

**Uluslararası Toplu Taşıma Birliği / International Association of Public Transport (<http://www.uitp.com>).** Toplu taşıma konusunda çalışan profesyonellerin dünya çapında bir ağı. Raporlar ve şehirde hareketlilik konusunda veritabanları mevcuttur.

**Uluslararası Aktif Yaşam Konseyi / International Council on Active Aging (<http://www.icaa.cc>).** Aktif yaşam ve sağlıklı yaşlanma hakkında bilgi ve eğitim kaynakları.

**Sağlıklı Çocuklar Araç Kiti / Healthy Kids Tool Kit (<http://www.healthytoolkit.ca/home>).** Kanada Halk Sağlığı Kurumu. Sağlıklı beslenme, aktif yaşam, fiziksel eğitim ve sağlıklı ilişkiler hakkında tavsiyeler, aktiviteler, derslere yönelik fikirler, araştırma ve destekleyici düşünceler.

**Sağlık ve Klinik Mükemmellik Ulusal Enstitüsü: fiziksel aktivite konusunda halk sağlığı müdahaleleri / National Institute for Health and Clinical Excellence: public health intervention guidance on physical activity (<http://www.nice.org.uk/PHI002>).** Fiziksel aktivitenin artırılmasına yönelik çok kullanılan dört metot.

**ParticipACTION Arşivleri / ParticipACTION Archives (<http://www.usask.ca/archives/participaction>).** Dünyanın en uzun süreli devam eden ve en başarılı fiziksel aktivite sosyal pazarlama kampanyasından sosyal pazarlama örnekleri ve makalelerden oluşan bir arşiv.

**Her Türlü Ortaklık için Yollar / Paths for All Partnerships (<http://www.pathsforall.org.uk>).** Her yaştan ve yeteneği ne olursa olsun yürüyüş, bisiklet ve at biniciliği ile ilgilenenlere yönelik yolların yapılması için işbirliği içerisinde çalışmış İskoçya'daki 19 kurumun tecrübesinden yararlanın.

**Yaya ve Bisikletliler için Bilgi Merkezi / Pedestrian and Bicycle Information Centre (<http://www.pedbikeinfo.org>).** Yaya ve Bisikletliler ile ilgili konularda hizmet veren bilgi merkezi hakkında kaynaklar ve bağlantılar.

**Saskatoon Hareket Halinde / Saskatoon in Motion (<http://www.in-motion.ca>).** Kanada'nın en aktif şehrinin internet sitesi, sitede diğer şehirlere bağlantılar ve Saskatoon'da yürütülen pilot proje ile ortaya çıkan diğer programlar hakkında bilgiler mevcuttur.

**Akıllı Büyüme / Smart Growth (<http://www.smartgrowth.org>).** Akıllı büyüme, aktif yaşam ve halk sağlığı hakkında örnek olay incelemeleri, yayınlar ve makaleler.

**Güney Caroline Önleme Araştırma Merkezi / South Carolina Prevention Research Center** (<http://prevention.sph.sc.edu>). Fiziksel aktivite hakkında bilgiler, e-gazete ve e-posta listesi.

**Sustrans** (<http://www.sustrans.org.uk>). aktivite hakkında bilgiler, e-gazete ve e-posta listesi.

Sustrans (<http://www.sustrans.org.uk>). Toplum temelli, yaratıcı ve pratik ulaşım çözümleri ve herkesi etkileyen çevre ve sağlık sorunlarına çözümler; kılavuzlar, en iyi uygulamalar, aktif ulaşım, okula ulaşımında akıllı ve güvenli yollar, bisiklet kullanımı ve yürüme, vb. hakkında bilgiler ve fotoğraf kütüphanesi.

**Ulaşım, Sağlık ve Çevre Pan-Avrupa Programı / Transport, Health and Environment Pan-European Programme** (<http://www.thepep.org>). Yürüme ve bisiklete binme dahil sürdürülebilir toplu taşıma hakkında bilgiler.

**Wisconsin Sağlık Hizmetleri Departmanı / Wisconsin Department of Health Services** (<http://dhs.wisconsin.gov/health/physicalactivity/ToolCalcs.htm>). Fiziksel aktivite ve beslenme hakkında geniş kapsamlı araçlar ve hesaplayıcılar.

## Seçilen yayınlar

### Kapsamlı şehir planlarından örnekler

*Active living in Turku: promoting health by means of physical activity (Turku'da Aktif Yaşam: fiziksel aktivite yoluyla sağlığı geliştirmek)*. Turku, Turku Belediyesi, 2006 ([http://www.marebalticum.org/balticoffice/images/stories/active\\_living/turkubook.pdf](http://www.marebalticum.org/balticoffice/images/stories/active_living/turkubook.pdf)). Bu yayın, sağlığı geliştiren fiziksel aktiviteye değer veren ve destekleyen aktif bir şehir yaratmak için elde edilen 15 yıllık deneyimi anlatmaktadır. Fikirler, iyi örnekler ve ürünler hakkında bilgiler veren pratik bir kitaptır.

*More people ... more active ... more often (Daha çok insan... Daha aktif... Daha sık)*. Brighton & Hove Belediyesi, 2006 ([http://www.brighton-hove.gov.uk/downloads/bhcc/713\\_Sports\\_Strategy.v4.pdf](http://www.brighton-hove.gov.uk/downloads/bhcc/713_Sports_Strategy.v4.pdf)). Brighton & Hove aktivite planlama kitabı aktif yaşam stratejisi ve eylem planı ile spor stratejisi ve eylem planından oluşmaktadır.

### Fiziksel aktivite için planlama

*Community physical activity planning: a resource manual (Toplumsal fiziksel aktivite planlama: kaynak kitap)*. Toronto, Sağlık Geliştirme Bakanlığı, Ontario, 2006 ([www.mhp.gov.on.ca/english/sportandrec/PlanningResrceManual\\_FINAL.pdf](http://www.mhp.gov.on.ca/english/sportandrec/PlanningResrceManual_FINAL.pdf)).

*Healthy by design: a planners' guide to environments for active living (Tasarım sayesinde sağlıklı: planıcının aktif yaşam çevresi kılavuzu)*. Canberra, Avustralya Ulusal Kalp Örgütü, 2004 ([http://www.goforyour-life.vic.gov.au/hav/articles.nsf/pracpages/Healthy\\_by\\_Design?OpenDocument](http://www.goforyour-life.vic.gov.au/hav/articles.nsf/pracpages/Healthy_by_Design?OpenDocument)).

Barton H, Tsourou C. Healthy urban planning (Sağlıklı Şehir Planlaması). Londra, Spon Press, 2000 (sipariş detayları: [http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20010917\\_13](http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20010917_13)).



Heroux J. Lessons learned: promoting physical activity at the community level (Öğrenilen dersler: toplumda fiziksel aktiviteyi geliştirmek). Robert Wood Johnson Derneği, 2005 ([www.rwjf.org/files/publications/LessonsLearned%5FPhysicalActivity%5FGRR.pdf](http://www.rwjf.org/files/publications/LessonsLearned%5FPhysicalActivity%5FGRR.pdf)). Hibe sonuçları hakkında bu özel rapor yürüme, bisiklete binme ve diğer aktiviteler hakkında gerçekleştirilen 25 projeyi incelemekte ve öğrenilen 12 ders hakkında bilgi sunmaktadır.

Edwards P, Tsouros AD. Promoting physical activity and active living in urban environments: the role of local governments. The solid facts (Kentsel çevrede fiziksel aktivite ve aktif yaşamın desteklenmesi: yerel yönetimlerin rolü. Bilimsel Kanıtlar). Copenhagen, DSÖ Avrupa Bölge Ofisi, 2006 (<http://www.euro.who.int/document/e89498.pdf>).

United States Centers for Disease Control and Prevention. Promoting physical activity: a guide for community action (Fiziksel aktiviteyi geliştirmek: toplumsal eylem için bir kılavuz). Champaign, IL, Human Kinetics, 1999..

Barton H, Tsourou C. Shaping neighbourhoods - for health, sustainability and vitality (Mahalleleri sağlık, sürdürülebilirlik ve yaşam için değiştirmek). London, Spon Press, 2000.

*A guide for population-based approaches to increasing levels of physical activity: implementation of the WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health (Fiziksel aktivite seviyelerinin artırılmasını yönelik toplum bazında yaklaşımlar kılavuzu: DSÖ Küresel Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Sağlık Kılavuzu). Cenevre, Dünya Sağlık Örgütü, 2007* (<http://www.who.int/dietphysicalactivity/PA-promotionguide-2007.pdf>).

Nutbeam D, Bauman A. Evaluating health promotion in a nutshell: a practical guide to the evaluation of health promotion programs (Sağlığın geliştirilmesini değerlendirmek: sağlığın geliştirilmesine yönelik programların değerlendirilmesine yönelik pratik bir kılavuz). Maidenhead, McGraw-Hill Education, 2006.

### **Aktif ulaşım**

Dombois OT et al. Collaboration between the health and transport sectors in promoting physical activity: examples from European countries (Fiziksel aktivitenin geliştirilmesi için sağlık ve ulaşım sektörleri arasında işbirliği: Avrupa şehirlerinden örnekler). Copenhagen, DSÖ Avrupa Bölge Ofisi, 2006 (<http://www.euro.who.int/document/e90144.pdf>).

*Designing for active transportation (Aktif ulaşım için tasarım). San Diego, CA, Active Living Research, 2005* (<http://www.activelivingresearch.org/downloads/transportationrevised021105.pdf>).

Cavill N et al. Economic assessment of transport infrastructure and policies: methodological guidance on the economic appraisal of health effects related to walking and cycling (Ulaşım altyapısı ve politikalarının ekonomik değerlendirmesi: yürüme ve bisiklete binmenin sağlık etkilerinin ekonomik değerlendirmesi hakkında metodolojik kılavuz). Copenhagen, DSÖ Avrupa Bölge Ofisi, 2007 (<http://www.euro.who.int/Document/E90944.pdf>).



Racioppi F et al., eds. Physically active life through everyday transport with a special focus on children and older people and examples and approaches from Europe (Özellikle çocuklar ve yaşlılar için günlük ulaşımda fiziksel olarak aktif bir hayat ve Avrupa'dan örnekler ve yaklaşımlar). Copenhagen, DSÖ Avrupa Bölge Ofisi, 2002 (<http://www.euro.who.int/document/e75662.pdf>).

Racioppi F et al. Preventing road traffic injury: a public health perspective for Europe (Trafik kazalarından kaynaklanan yaralanmaları önlemek: Avrupa için bir kamu sağlığı perspektifi). Copenhagen, DSÖ Avrupa Bölge Ofisi, 2004 (<http://www.euro.who.int/document/e82659.pdf>).

Dora C, Phillips M, eds. Transport, environment and health (Ulaşım, çevre ve sağlık). Copenhagen, DSÖ Avrupa Bölge Ofisi, 2000 (WHO Regional Publications, European Series, No. 89; (<http://www.euro.who.int/document/e72015.pdf>)).

Rutter H et al. Health economic assessment tool for cycling (HEAT for cycling): user guide (Bisiklet kullanımı için sağlık ekonomik değerlendirme aracı: kullanıcı kılavuzu). Copenhagen, DSÖ Avrupa Bölge Ofisi, 2007 ([http://euro.who.int/transport/policy/20070503\\_1](http://euro.who.int/transport/policy/20070503_1)). Bu araç, bisiklet kullanımı sayesinde azalan ölümlerin ekonomik kazanımını değerlendirmekte, x sayıdaki insanın çoğu günde y mesafesini bisikletle kat etmesi sayesinde azalan ölüm oranlarının ekonomik değerini belirlemektedir.

## Özel topluluklar ve mekanlar

*Positive futures: a review of impact and good practice. Summary report. (Pozitif gelecekle: etki ve iyi uygulamaların incelenmesi. Özet rapor).* Londra, Sport England, 2002 (<http://www.youth-justice-board.gov.uk/YouthJusticeBoard/Prevention/PositiveFutures>). Suç ve uyuşturucu kullanımının azaltılması ve 10 – 16 yaş arası gençlerin spora katılımlarının artırılması için oluşturulmuş projeler.

Disability and physical activity: an overview of issues related to active living (Engellilik ve fiziksel aktivite: aktif yaşam ile ilgili konulara genel bakış). Chapel Hill, Active Living by Design, 2006 ([http://www.active-livingbydesign.org/fileadmin/template/documents/Dis\\_Factsheet.pdf](http://www.active-livingbydesign.org/fileadmin/template/documents/Dis_Factsheet.pdf)).

Timmons BW. Factors associated with physical activity in early childhood (Erken çocukluk döneminde fiziksel aktivite ile ilgili faktörler). Ottawa, Canadian Society for Exercise Physiology, 2005 ([http://www.csep.ca/pdfs/Timmons\\_earlychildhoodPA.pdf](http://www.csep.ca/pdfs/Timmons_earlychildhoodPA.pdf)). 0-5 yaş arası çocuklarda fiziksel aktivite ile ilgili belirleyiciler hakkında bir inceleme.

*Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2005/2006 survey (Okul Çağı Çocuklarında Sağlık ile İlişkili Davranışlar Hakkında Araştırma: 2005/2006 anketi hakkında uluslararası rapor).* Copenhagen, DSÖ Avrupa Bölge Ofisi, 2008 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 5; ([http://www.euro.who.int/eprise/main/WHO/InformationSources/Publications/Catalogue/20080617\\_1](http://www.euro.who.int/eprise/main/WHO/InformationSources/Publications/Catalogue/20080617_1))).



*Active ageing: a policy framework (Aktif Yaşlanma: bir politika çerçevesi)*. Cenevre, Dünya Sağlık Örgütü, 2002 ([http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO\\_NMH\\_NPH\\_02.8.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf)).

*Growing older, staying well: ageing and physical activity in everyday life (Yaşlanmak ve sağlıklı kalmak: yaşlanma ve günlük hayatta fiziksel aktivite)*. Cenevre, Dünya Sağlık Örgütü, 1998 ([http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO\\_HPR\\_AHE\\_98.1.pdf](http://whqlibdoc.who.int/hq/1998/WHO_HPR_AHE_98.1.pdf)).

*Women, ageing and health: a framework for action (Kadınlar, yaşlanma ve sağlık: eylem için bir çerçeve)*. Cenevre, Dünya Sağlık Örgütü, 2006 (<http://www.who.int/ageing/publications/Women-ageing-health-lowres.pdf>).

*Canada's physical activity guide for older adults (Kanada'nın yaşlılara yönelik fiziksel aktivite rehberi)*. Ottawa, Public Health Agency of Canada, 2003 (<http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/older/index>).

*Canada's physical activity guide for children (Kanada'nın çocuklara yönelik fiziksel aktivite rehberi)*. Ottawa, Public Health Agency of Canada, 2003 ([http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/child\\_youth/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/child_youth/index.html)).

*Canada's physical activity guide for youth (Kanada'nın gençlere yönelik fiziksel aktivite rehberi)*. Ottawa, Public Health Agency of Canada, 2003 ([http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/child\\_youth/index.html](http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/paguide/child_youth/index.html)).

*Promoting physical activity for children (Çocuklarda fiziksel aktiviteyi arttırmak)*. London, National Institute for Health and Clinical Excellence, in press (<http://www.nice.org.uk/guidance/index.jsp?action=byID&o=11672>).

*Active and safe routes to school [web site] (Okula aktif ve güvenli yollar [internet sitesi])*. Peterborough, ON, Green Communities/Active & Safe Routes to School, 2008 (<http://www.saferoutestoschool.ca>). Okul ve topluluklar için kaynaklar ve kılavuzlar.

*Walk to school initiatives: take steps towards a better way (Okula yürüme girişimleri: daha iyi bir yol için adım atın)*. Chapel Hill, Yaya ve Bisiklet Bilgi Merkezi, North Carolina Üniversitesi, Otoyol Güvenliği Araştırma Merkezi, yayımlandığı yıla ilişkin bilgi yoktur (<http://www.walktoschool.org/downloads/WTSDbooklet.pdf>). Yararlı bir bilgilendirici kitap.

*Active Schools plan 2004 (2004 Aktif Okul Planı)*. Wellington, Sport & Recreation New Zealand, 2004 (<http://www.sparc.org.nz/admin/ClientFiles/f8119e6f-65ee-4492-8c6a-7bbe8041cf35.pdf>). Yeni Zelanda'da Aktif Okullar girişiminin önemli bileşenleri özetlenmektedir.

*The walking school bus: coordinators' guide (Yürüyen Okul Otobüsü: koordinatörün el kitabı)*. Wellington, Land Transport New Zealand, 2007 (<http://www.eeca.govt.nz/eeca-library/transport/school-travel-plans/guide/walking-school-bus-coordinator-guide-07.pdf>).

*World Health Organization and World Economic Forum. Preventing noncommunicable diseases in the workplace through diet and physical activity. WHO/World Economic Forum report of*



a joint event (Beslenme ve fiziksel aktivite yoluyla işyerlerinde bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesi. DSÖ/Dünya Ekonomik Forumu ortak aktivite raporu). Cenevre, Dünya Sağlık Örgütü, 2008 (<http://www.who.int/dietphysicalactivity/workplace/en/index.html>).

### **Fiziksel aktivite ve sağlık**

Branca F Nikogosian H, Lobstein T The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response (DSÖ Avrupa Bölgesinde Obezite Sorunu ve karşı stratejiler). Copenhagen, DSÖ Avrupa Bölge Ofisi, 2007 ([http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20070914\\_1](http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20070914_1)).

European Platform on Diet, Physical Activity and Health (Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Sağlık Konusunda Avrupa Platformu). Brüksel, Avrupa Komisyonu, 2005 ([http://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/nutrition/platform/docs/platform\\_charter.pdf](http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/platform/docs/platform_charter.pdf)).

Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health (Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Sağlık Konusunda Küresel Strateji). Cenevre, Dünya Sağlık Örgütü, 2004. ([http://www.who.int/entity/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy\\_english\\_web.pdf](http://www.who.int/entity/dietphysicalactivity/strategy/eb11344/strategy_english_web.pdf)).

White paper on a strategy for Europe on nutrition, overweight and obesity related health issues (Avrupa'da beslenme, aşırı kilo ve obezite ile ilgili sağlık sorunları hakkında kanun teklifi). Brüksel, Avrupa Komisyonu, 2007.

Cavill N, Kahlmeier S, Racioppi F Physical activity and health in Europe: evidence for action (Avrupa'da fiziksel aktivite ve sağlık: eyleme geçirecek kanıtlar). Copenhagen, DSÖ Avrupa Bölge Ofisi, 2006 (<http://www.euro.who.int/document/e89490.pdf>).

Steps to health: a European framework to promote physical activity for health (Sağlığa doğru atılan adımlar: sağlık için fiziksel aktiviteyi geliştirmeye yönelik Avrupa çerçevesi). Copenhagen, DSÖ Avrupa Bölge Ofisi, 2007 (<http://www.euro.who.int/Document/E90191.pdf>).

Kahlmeier S, Racioppi F Martin BW HEPA Europe's contributions to healthy living and move for health in the European Region (Avrupa'nın sağlıklı yaşama verdiği katkılar ve Avrupa bölgesinde sağlık için hareket). Bulletin of the International Council of Sport Science and Physical Education, 2007, 49:4-8 ([http://www.euro.who.int/Document/HEPAN/HEPA\\_ICSSPE\\_bull\\_49.pdf](http://www.euro.who.int/Document/HEPAN/HEPA_ICSSPE_bull_49.pdf)).

10 things you need to know about physical activity (Fiziksel aktivite ile ilgili bilmeniz gereken 10 şey). Copenhagen, DSÖ Avrupa Bölge Ofisi, 2007 ([http://www.euro.who.int/Document/NUT/10\\_things\\_eng.pdf](http://www.euro.who.int/Document/NUT/10_things_eng.pdf)).

Is physical activity a reality for all? (Fiziksel aktivite herkes için gerekli mi?) Move for Health Day 2008. Copenhagen, DSÖ Avrupa Bölge Ofisi, 2008 ([http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2008/20080508\\_1](http://www.euro.who.int/mediacentre/PR/2008/20080508_1)).



## Referanslar

---

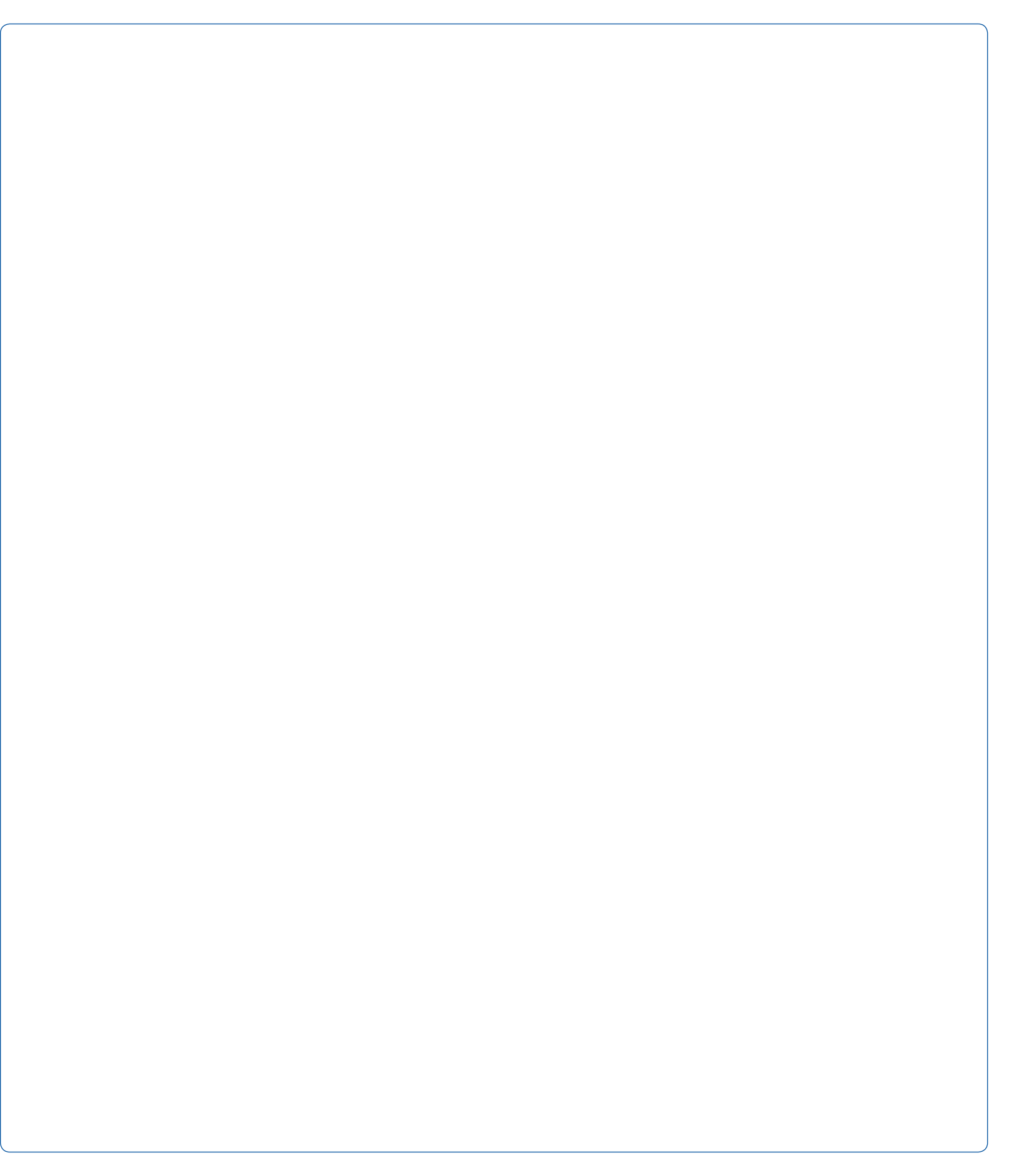
1. Edwards P, Tsouros AD. Promoting physical activity and active living in urban environments: the role of local governments. The solid facts (Kentte fiziksel aktivite ve aktif yaşamı geliştirmek: yerel yönetimlerin rolü. Sağlam Kanıtlar.). Copenhagen, DSÖ Avrupa Bölge Ofisi, 2006 ([http://www.euro.who.int/healthy-cities/UHT/20050806\\_14](http://www.euro.who.int/healthy-cities/UHT/20050806_14), erişim 7 Ekim 2008).
2. Cavill N, Kahlmeier S, Racioppi F Physical activity and health in Europe: evidence for action (Avrupa'da fiziksel aktivite ve sağlık: eyleme geçirecek kanıtlar). Copenhagen, DSÖ Avrupa Bölge Ofisi, 2006 (<http://www.euro.who.int/document/e89490.pdf>, erişim 7 Ekim 2008).
3. *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2005/2006 survey (Okul Çağı Çocuklarında Sağlık ile İlişkili Davranışlar Hakkında Araştırma: 2005/2006 anketi hakkında uluslararası rapor)*. Copenhagen, DSÖ Avrupa Bölge Ofisi, 2008 (*Health Policy for Children and Adolescents, No. 5*; [http://www.euro.who.int/eprise/main/WHO/InformationSources/Publications/Catalogue/20080617\\_1](http://www.euro.who.int/eprise/main/WHO/InformationSources/Publications/Catalogue/20080617_1), erişim 7 Ekim 2008).
4. *Steps to health: a European framework to promote physical activity for health (Sağlığa doğru atılan adımlar: sağlık için fiziksel aktiviteyi geliştirmeye yönelik Avrupa çerçevesi)*. Copenhagen, DSÖ Avrupa Bölge Ofisi, 2007 (<http://www.euro.who.int/Document/E90191.pdf>, erişim 7 Ekim 2008).
5. Branca F, Nikogosian H, Lobstein T. The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response (DSÖ Avrupa Bölgesinde Obezite Sorunu ve karşı stratejiler). Copenhagen, DSÖ Avrupa Bölge Ofisi, 2006 ([http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20070914\\_1](http://www.euro.who.int/InformationSources/Publications/Catalogue/20070914_1), erişim 7 Ekim 2008).
6. *The world health report 2002 – Reducing risks, promoting healthy life (Dünya sağlık raporu 2002 – Riskleri azaltmak ve sağlıklı bir hayatı desteklemek)*. Cenevre, Dünya Sağlık Örgütü, 2002 (<http://www.who.int/whr/2002/en>, erişim 7 Ekim 2008).
7. Sørensen J, Horsted C, Andersen LB. Modelling af potentielle sundhedsøkonomiske konsekvenser ved øget fysisk aktivitet i den voksne befolkning [Erişkinlerde artan fiziksel aktivitenin potansiye sağlık ekonomisi etkilerine yönelik modeller]. Odense, Southern Denmark Üniversitesi, 2005.
8. Juel K, Sørensen J, Brønnum-Hansen H. Risk factors and public health in Denmark: summary report (Danimarka'da risk faktörleri ve halk sağlığı: özet rapor). Copenhagen, Halk Sağlığı Ulusal Enstitüsü, Southern Denmark Üniversitesi, 2007.
9. Duhl LJ, Sanchez AK. Healthy cities and the city planning process: a background document on links between health and urban planning (Sağlıklı şehirler ve şehir planlama süreci: sağlık ve kent planlaması arasındaki bağlantılar hakkında belge). Copenhagen, DSÖ Avrupa Bölge Ofisi, 1999 (<http://www.euro.who.int/document/e67843.pdf>, erişim 7 Ekim 2008).



10. Frank L, Kavage S, Liman T. Promoting public health through smart growth (Akıllı büyüme ile halk sağlığını geliştirmek). Vancouver, Canada, SmartGrowthBC, 2006 (<http://www.smartgrowth.bc.ca/Default.aspx?tabid=155>, erişim 7 Ekim 2008).
11. *Healthy by design: a planners' guide to environments for active living (Tasarım sayesinde sağlıklı: planıcının aktif yaşam çevresi kılavuzu)*. West Melbourne, Avustralya Ulusal Kalp Derneği (Victoria Division), 2004.
12. Frank LD, Engelke P. How land use and transportation systems impact public health: a literature review of the relationship between physical activity and built form (Arazi kullanımı ve ulaşım sistemleri halk sağlığını nasıl etkiler: fiziksel aktivite ve yapay mekanlar arasındaki ilişkiler hakkında literatür incelemesi). Atlanta, Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi, 2000 (ACES: Active Community Environments Initiative Working Paper No. 1; <http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/pdf/aces-workingpaper1.pdf>, erişim 7 Ekim 2008).
13. McNeill L, Kreuter M, Subramanian S. Social environment and physical activity: a review of concepts and evidence (Sosyal çevre ve fiziksel aktivite: kavramlar ve kanıtlar incelemesi). *Social Science and Medicine*, 2006, 63:1011–1022.
14. Racioppi F et al. Preventing road traffic injury: a public health perspective for Europe (Trafik kazalarından kaynaklanan yaralanmaları önlemek: Avrupa için bir kamu sağlığı perspektifi). Copenhagen, DSÖ Avrupa Bölge Ofisi, 2004 (<http://www.euro.who.int/document/e82659.pdf>, erişim 7 Ekim 2008).
15. Kahn E et al. The effectiveness of interventions to increase physical activity: a systematic review (Fiziksel aktivitenin artırılması için yapılan müdahalelerin etkinliği: sistematik inceleme). *American Journal of Preventive Medicine*, 2002, 22(4 Suppl):73–107.
16. *Community physical activity planning: a resource manual (Toplumsal fiziksel aktivite planlama: kaynak kitap)*. Toronto, Ministry of Health Promotion, Ontario, 2006 ([www.mhp.gov.on.ca/english/sportandrec/PlanningResrceManual\\_FINAL.pdf](http://www.mhp.gov.on.ca/english/sportandrec/PlanningResrceManual_FINAL.pdf), erişim 7 Ekim 2008).
17. Browne G et al. When the bough breaks: provider-initiated comprehensive care is more effective and less expensive for sole-support parents on social assistance (Kırılma Olduğunda: tek ebeveynli ve yardım alan ailelere sağlayıcılar tarafından verilen kapsamlı bakım hizmeti daha etkin ve daha ucuz olmaktadır). *Journal of Social Science and Medicine*, 2001, 53:1697–1710.
18. *Culture and sport participation – role in community cohesion and community involvement (Kültür ve spora katılım – toplumsal uyum ve toplumsal katılımcılığın rolü)*. Nottingham, Cultural Improvement Partnership, East Midlands, 2007 (<http://www.cipem.org.uk/DOCS/Cultureandsportparticipation.pdf>, accessed 7 October 2008).
19. Pratt M, Macera C, Wang G. Higher direct medical costs associated with physical inactivity (Fiziksel aktivitenin azlığında artan direkt tıbbi masraflar). *Physician and Sportsmedicine*, 2000, 28:63–70.
20. World Health Organization and World Economic Forum. Preventing noncommunicable diseases in the workplace through diet and physical activity (Beslenme ve fiziksel aktivite yoluyla işyerlerinde bulaşıcı olmayan hastalıkları azaltmak). WHO/World Economic Forum report of a joint event. Genevre, Dünya



- 
- Sağlık Örgütü, 2008 (<http://www.who.int/dietphysicalactivity/workplace/en/index.html>, erişim 7 Ekim 2008).
21. Australian Institute of Criminology. The role of sport and physical activity programs in crime prevention (Suçun önlenmesinde spor ve fiziksel aktivite programlarının rolü). *AI Crime reduction matters*, 2003:13.
  22. *Mobility in cities (Şehirlerde hareket)*. Brüksel, *International Association of Public Transport*, 2005.
  23. Horne J, Manzenreiter W, eds. Sports mega-events: social scientific analyses of a global phenomenon (Büyük spor etkinlikleri: küresel bir fenomenin sosyal bilimsel analizi). Oxford, Blackwell, 2006 (Sociological Review Monographs).
  24. Stevens A. 2012 London Olympics to regenerate one of the poorest areas of the capital (Sermayenin en fakir olduğu alanlardan birisini canlandırmak için 2012 Londra Olimpiyatları). Londra, Belediye Başkanı Spor Raporu, 2008 (<http://www.citymayors.com/sport/2012-olympics-london.html>, erişim 7 Ekim 2008).
  25. Jacobs J. The death and life of great American cities (Önemli Amerikan şehirlerinin ölümü ve yaşamı). New York, Random House and Vintage Books, 1961.
  26. Shephard R et al. Physical activity policy development: a synopsis of the WHO/CDC consultation, September 29 through October 2, 2002, Atlanta, Georgia (Fiziksel aktivite ve politika geliştirme: DSÖ/CDC müzakereleri, Eylül 29 Ekim 2, 2002, Atlanta, Georgia). *Public Health Reports*, 2004, 119:346–351.
  27. *A guide for population-based approaches to increasing levels of physical activity: implementation of the WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health (Fiziksel aktivite seviyelerinin artırılmasının yönelik toplum bazında yaklaşımlar kılavuzu: DSÖ Küresel Beslenme, Fiziksel Aktivite ve Sağlık Kılavuzu)*. Cenevre, Dünya Sağlık Örgütü, 2007 (<http://www.who.int/dietphysicalactivity/PA-promotionguide-2007.pdf>, erişim 7 Ekim 2008).
  28. Van Marris B, King B. Evaluating health promotion programs (Sağlığı geliştiren programları değerlendirmek). Toronto, Health Communication Unit, Centre for Health Promotion, University of Toronto, 2007.
  29. Sundquist J, Malmström M, Johansson K. Cardiovascular risk factors and the neighbourhood environment: a multilevel analysis (Kalp ve damar risk faktörleri ve mahalle çevresi: çok seviyeli bir analiz). *International Journal of Epidemiology*, 1999, 28:841–845.
  30. *Walkability checklist (Yürünebilirlik kontrol listesi)*. Chapel Hill, NC, *Pedestrian and Bicycle Information Center*, 2008 ([www.walkinginfo.org/library/details.cfm?id=12](http://www.walkinginfo.org/library/details.cfm?id=12), erişim 7 Ekim 2008).
  31. *Bikability checklist (Bisiklet kullanımı kontrol listesi)*. Chapel Hill, NC, *Pedestrian and Bicycle Information Center*, 2008 ([www.bicyclinginfo.org/library/details.cfm?id=3](http://www.bicyclinginfo.org/library/details.cfm?id=3), erişim 7 Ekim 2008).
  32. Niina H, Satu R, eds. Active living in Turku - promoting health by means of physical activity (Turku'da Aktif Yaşam - fiziksel aktivite yoluyla sağlığı geliştirmek). Turku, Baltic Region Healthy Cities Association, 2006.



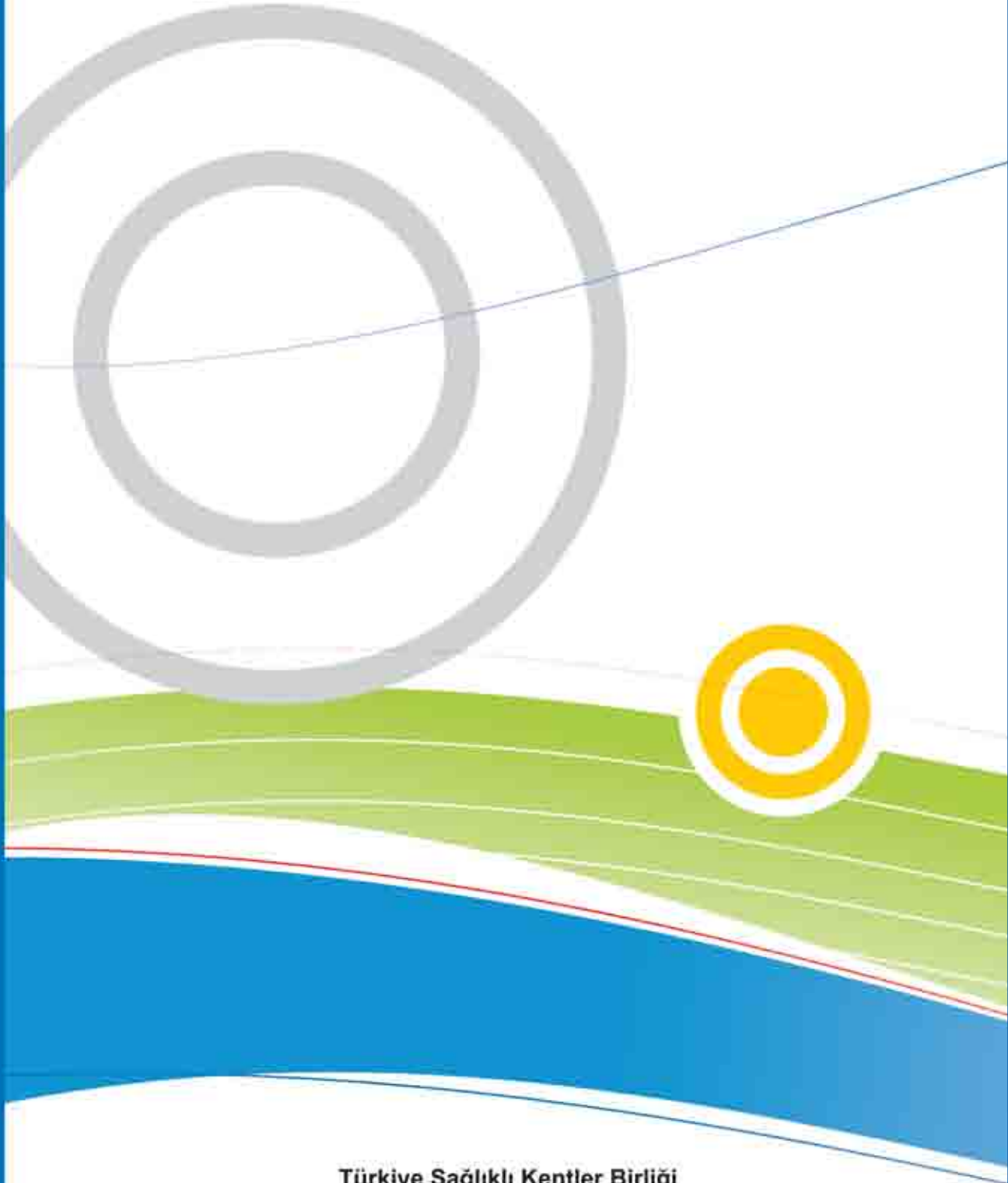
## Dünya Sağlık Örgütü Avrupa

### Bölge Ofisi

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Birleşmiş Milletler bünyesinde 1948 yılında kurulmuş uluslararası sağlık meseleleri ve halk sağlığı için yönetim ve koordinasyon idaresi olarak hizmet veren uzmanlaşmış bir kurumdur. DSÖ Avrupa Bölge Ofisi her biri hizmet ettikleri ülkelerin kendilerine özgü sağlık problemleri için özel olarak kurgulanan programlara sahip dünya çapındaki altı bölge ofisinden birisidir.

### Oye Ülkeler

Almanya  
Andora  
Arnavutluk  
Avusturya  
Azerbaycan  
Belçika  
Beyaz Rusya  
Birleşik Krallık  
Boşna Hersek  
Bulgaristan  
Çek Cumhuriyeti  
Danimarka  
Emenistan  
Estonya  
Finlandiya  
Fransa  
Gürcistan  
Hırvatistan  
Hollanda  
İrlanda  
İspanya  
İsrail  
İsviçre  
İtalya  
İzlanda  
Karadag  
Kazakistan  
Kıbrıs  
Kırgızistan  
Letonya  
Litvanya  
Lüksemburg  
Macaristan  
Makedonya  
Malta  
Moldova  
Monako  
Norveç  
Özbekistan  
Polonya  
Portekiz  
Romanya  
Rusya Federasyonu  
San Marino  
Sırbistan  
Slovakya  
Slovenya  
Tacikistan  
Türkiye  
Türkmenistan  
Ukrayna  
Yunanistan



## Türkiye Sağlıklı Kentler Birliği

**BUSKİ Tesisleri B Blok Hizmet Binası Kat: 2**

Osmangazi / BURSA

Tel: 0 224 234 00 87 / 235 23 99 • Faks: 0 224 235 34 70

e-posta: [skb@bursa.bel.tr](mailto:skb@bursa.bel.tr) • internet sayfası: [www.sagliklikentlerbirligi.org.tr](http://www.sagliklikentlerbirligi.org.tr)