



# "עיר פעילה ובריאה"

## מדריך לעיר פעילה

דצמבר 2012



## עריכה

- ניר טור שלומית
- ד"ר דונחין מילכה
- פרופ' גוטמן נורית

שותפים בכתיבה ובהכנה (לפי א'-ב')

- אביזוהר - ליפמן איימי "ישראל בשביל אופניים"
- בוקשטיין עדנה המחלקה לספורט ואורח חיים בריא, החברה למתנ"סים
- גבע-הספיל חיים המחלקה לחינוך וקידום בריאות, משרד הבריאות
- פרופ' גוטמן נורית החוג לתקשורת, אוניברסיטת תל אביב
- ד"ר דונחין מילכה ב"ס לבריאות הציבור, הדסה והאוניברסיטה העברית
- זליגר ארנון "נגישות ישראל"
- חמו עדי יחידת הבריאות העירונית, עיריית הרצליה
- חנוכי נעמי קידום בריאות, אשל, ג'וינט ישראל
- טל דני המחלקה לחינוך וקידום בריאות, שירותי בריאות כללית
- ד"ר לוין דיאן המחלקה לחינוך וקידום בריאות, שירותי בריאות כללית
- ליבנה עירית המפקחת על תחום הבריאות, משרד החינוך
- לימון סוזן קידום בריאות, מכבי שירותי בריאות
- מורן מיקה הפקולטה לארכיטקטורה ובינוי ערים, הטכניון
- ד"ר מטרני מיכל תכנון ערים ואזורים, הפקולטה לארכיטקטורה ובינוי ערים, הטכניון
- ניר טור שלומית מנהל הספורט, משרד התרבות והספורט
- ד"ר עוביד סמירה לשכת הבריאות מחוז הצפון, משרד הבריאות
- קליין מיכל ארגון 'בטרם' לבטיחות ילדים
- קרבטרי תחיה רשת ערים בריאות בישראל
- ד"ר רשף אבנר יו"ר ועדת היגוי עיר בריאה, שהם
- שמש ענת תחום תכנון סקרים והערכה, משרד הבריאות



## בחוברת

### פתח דבר

4

### מבוא

5

### פרק א': גישה מערכתית לעיר פעילה

7

1. מהי "עיר פעילה"?

7

2. מתווה להכנת מדיניות של "עיר פעילה", דרכים למימוש והערכה

8

### פרק ב': אורח חיים פעיל - דוגמאות

16

1. אורח חיים פעיל - מהו?

16

2. מה יכול הפרט לעשות באופן עצמאי - דוגמאות מעשיות

17

3. מה הרשות המקומית יכולה לעשות - דוגמאות מהעולם ומהארץ

21

4. פעילות גופנית בישראל - תמונת מצב

33

5. אורח חיים פעיל לילדי בית הספר

34

6. אורח חיים פעיל במקומות עבודה

36

7. הפצת מידע לקידום העיסוק בפעילות גופנית

36

8. ארגונים בינלאומיים לקידום 'ספורט לכול'

37

9. חוקים ותקנות לעידוד פעילות גופנית

38

### פרק ג': משאבים ותמיכה מקצועית

40

### פרק ד': רקע מדעי והמלצות מומחים

42

1. תרומתה של הפעילות הגופנית לבריאות הפרט והחברה

42

2. כמה פעילות גופנית מומלץ לבצע לשם קידום הבריאות

44

3. התאמת הסביבות הפיזית והחברתית

45

### רשימת מקורות

48

### נספחים:

50

1. החלטת ממשלה - תוכנית לאומית לקידום אורח חיים פעיל ובריא

50

2. הצהרת ראש העיר - הצעה

52

3. מיפוי צרכים ומיפוי הנעשה בשטח (כולל תבנית לאיסוף מידע ושאלון)

53

4. דוגמא של SWOT ליישום מדיניות עיר פעילה ובריאה

59

5. כיצד מעריכים - דוגמה

59

6. מדדי הליכות (walkability)

62

7. המלצות להליכה נכונה

63

8. פירוט החוקים והתקנות

64



## פתח דבר

מדריך זה נכתב כדי שישמש כלי עזר לרשויות עירוניות ולארגונים בעיר/ביישוב שמטרתם לקדם את רווחת הציבור. המדריך מתמקד בקידום הפעילות הגופנית בקרב מכלול התושבים: צעירים, מבוגרים וקשישים, הן בשגרת היום יום והן בשעות הפנאי. המדריך המפורט שלהלן הוכן בעקבות "המדריך לעיר פעילה ובריאה - תקציר", אשר פורסם באוקטובר 2010.

הגישה ודרכי הפעולה המוצעים במדריך זה מתבססים על פרסום של ארגון הבריאות העולמי בתחום זה [1] ועל מומחיותם וניסיונם של חברי צוות ההכנה.

יוזמה זו עולה בקנה אחד עם התוכנית הלאומית לקידום אורח חיים פעיל ובריא שמשלת ישראל אישרה ב-8.12.2011 (נספח 1).

התפיסה המערכתית המוצגת כאן עשויה לסייע בקידום 'בריאות בכל מדינות' של כל יישוב ויישוב.

מדריך זה מתייחס לתפיסה הכוללת של "עיר פעילה ובריאה" אך מתמקד ב"עיר פעילה". מדריך זה הוא חלק ראשון בסדרה של מדריכים שסייעו לרשויות המקומיות לקדם את בריאות תושביהן. במדריך ארבעה פרקים הערוכים באופן שמאפשר לקורא להחליט אם להסתפק בפרק הראשון או להמשיך ולקרוא את הפרקים הבאים בזה אחר זה.

הפרק הראשון מציג את המושגים ואת המתווה לפעולה ומספק כלים שמאפשרים לצאת לדרך. מי שימשיך לפרק השני יקבל, בנוסף לעקרונות והשיטות, גם דוגמאות של יישוב מדיניות או דוגמאות של תוכניות ספציפיות. הפרק השלישי מציג את מקורות התמיכה המקצועית והכספית והפרק הרביעי מעמיק בידע למעוניינים בכך.

## למי מיועדת החוברת?

החוברת מיועדת לכל הפועלים לקידום רווחת תושבי הרשות המקומית: מקבלי ההחלטות ברשויות המקומיות ובכל מסגרת ארגונית אחרת (מקומות עבודה, לימוד, בילוי). מהנדסי ערים ומתכננים, מנהלי מחלקות ברשויות המקומיות: בריאות, ספורט, חינוך פורמאלי ובלתי פורמאלי, תרבות, רווחה, איכות הסביבה, מקדמי בריאות ולאזרחים המעוניינים לתרום לנושא. החוברת מציגה מידע והדרכה באשר ליישום העקרונות של עיר פעילה ובריאה (ומקימת).

## אתם מוזמנים להשתתף ביוזמה של "עיר פעילה ובריאה"

אנו מזמינים רשויות מקומיות וארגונים להצטרף ליוזמה החדשנית של "עיר פעילה ובריאה" ובכך לשדרג את איכות חיי התושבים ולמתג את העיר/רשות שלכם כעיר/רשות מקומית פעילה ספורטיבית ותוססת. **זוהי משימה**

## אפשרית!

כל המצטרפים ליוזמה זו מוזמנים להשתמש בלוגו של החוברת וכן בסיסמה "עיר פעילה ובריאה". הכוונה היא ששמה של כל עיר / רשות מקומית או אזורית שתצטרף לתוכנית יופיע במקום המילה "עיר". באותו אופן, כל ארגון שיאמץ יוזמה זו ירשום את שמו במקום המילה "עיר".

## ליווי והטמעה

הצוות שהכין את החוברת, הכולל אנשי מקצוע מתחומי הבריאות, הפנאי, הספורט, התכנון העירוני והתקשורת, ימשיך לפעול כגורם מלווה, מייעץ, תומך ומעריך את היישום של "עיר פעילה ובריאה" ברמה העירונית או הארגונית.

**המדריך מופץ כחוברת מודפסת ונמצא גם באתרים של:**

**רשת ערים בריאות בישראל:**

[www.healthycities.co.il](http://www.healthycities.co.il)

**מנהל הספורט - משרד התרבות והספורט:**

[www.mcs.gov.il/sport](http://www.mcs.gov.il/sport)

**משרד הבריאות:**

[www.health.gov.il](http://www.health.gov.il)



**מבוא**

**מדוע יש צורך במדיניות לקידום הפעילות הגופנית?**

השתתפות בפעילות גופנית ובספורט משיגה מכלול יעדים חשובים הן ברמת הפרט הן ברמת הקהילה ותורמת לאיכות החיים ולשביעות רצון התושבים בעיר/ ביישוב. פעילות גופנית תורמת למניעת התפתחות מחלות ולתחושה כללית טובה. רשויות מקומיות, שמשקיעות במדיניות ובתוכניות שהופכות את היישוב לידידותי יותר בהקשר של פעילות גופנית, הן אטרקטיביות יותר לתושבים, למעסיקים ולמבקרים.

התושבים שבעי רצון יותר מאיכות החיים בעיר, כי הם פעילים יותר, כי הם זוכים להפחתה בזיהום האוויר וברעש וכי יש להם נגישות רבה יותר לשטחים ירוקים.

אורח חיים פעיל יותר של התושבים בעיר תורם, בנוסף, גם ללכידות חברתית, לבריאות הקהילה ולתועלת כלכלית.

ממה שממליצים להם לעשות או ממה שאנשים אחרים עושים. כמו כן, אנשים רבים מושפעים מהסביבה הפיזית הבנויה - למשל, סביבה המעודדת ללכת ברגל, לעסוק בספורט או לרכוב על אופניים.

**כיצד יכולים הרשות המקומית והמוסדות והארגונים בעיר לתרום לעידוד פעילות גופנית?**

לרשות המקומית ולארגונים השונים בעיר תפקיד חשוב בקידום הפעילות הגופנית של התושבים. מגוון אפשרויות עומד לרשותם לשם כך: הרשות המקומית יכולה לעצב את הסביבה הבנויה כך שהיא תיצור הזדמנויות נגישות, נוחות ואטרקטיביות יותר לפעילות גופנית ותאפשר לתושבים לקיים אורח חיים פעיל. כמו כן, ביכולתה לאפשר גישה נוחה יותר לסביבה הטבעית של היישוב (למשל, חורשות, שדות) ולאפשר הליכה נוחה יותר במקום נסיעה ליעדים בתוך העיר. הרשות יכולה ליצור מסגרות חברתיות המעודדות פעילות גופנית (למשל, קבוצות הליכה או קבוצות העוסקות בהתעמלות) ויכולה להפחית חסמים כלכליים וחברתיים (כגון מחירי פעילות) המונעים מתושבים שונים את העיסוק בפעילות גופנית. גם למקומות העבודה, למסגרות החינוך הפורמאלי והבלתי פורמאלי ולמערכות הבריאות בעיר תפקיד חשוב בקידום פעילות גופנית כאורח חיים בריא. כך למשל, הם יכולים ליצור מסגרות המעודדות פעילות גופנית בארגון עצמו ולתת מידע המותאם ספציפית לאוכלוסיות הרלוונטיות. כגון: עובדים, תלמידים, הורים, מטופלים ואחרים.

**אפשר לבצע פעילות גופנית בכל שלב בחיים ובכל מצב בריאותי. פעילות גופנית משפרת את הבריאות של כל אחת ואחד.**

**מדוע חשוב כל כך לקדם פעילות גופנית וספורט בכל גיל?**

לפעילות גופנית תרומה משמעותית לשיפור הבריאות הגופנית והנפשית הן של אנשים בריאים והן של הסובלים מבעיות בריאותיות, בכל גיל. בנוסף, היא גורמת להרגשה טובה ותורמת למניעת השמנה ולמניעת מחלות כרוניות שונות. חשוב לקדם את העיסוק בפעילות גופנית בקרב ילדים, כדי להטמיע אורח חיים פעיל בגיל מוקדם ככל שאפשר.

בקרב מבוגרים, מעבר ליתרונות שצוינו, הפעילות הגופנית תורמת הן לשיווי משקל ולמניעת נפילות בגיל השלישי הן לרווחה נפשית וחברתית.

**מה משפיע על אנשים לעסוק בפעילות גופנית?**

סיבות שונות מניעות אנשים שונים לעסוק בפעילות גופנית. יש אנשים שהמניע העיקרי לעיסוק בפעילות גופנית הוא רצונם לאמץ אורח חיים בריא ופעיל כדי להרגיש ולהיראות טוב יותר. אצל אחרים המניע הוא הסביבה החברתית וההנאה ממשחק ויש המושפעים

**ארגון הבריאות העולמי מנציח: לאוכלוסיה הבוגרת:**  
150 דקות בשבוע של פעילות גופנית אירובית בעצימות בינונית, או 75 דקות של פעילות גופנית אירובית בעצימות גבוהה, או שילוב ביניהם.  
אפשר לבצע את הפעילות באקטעים של לפחות 10 דקות רצופות. בנוסף, פעילות לחיזוק כוח שרירים, גמישות ושיווי משקל, לפחות פעמיים בשבוע.  
**ילדים ונוער:**  
לפחות 60 דקות של פעילות גופנית ליום בכל ימות השבוע.



התוכניות מחלקות שונות בעירייה כולל מחלקות הנדסה, שיפור פני העיר, ספורט, בריאות, חינוך ועוד, וכן גופים וארגונים שונים בעיר.

**רעיון העיר הפעילה** הוא יוזמה של ארגון הבריאות העולמי בסניף האירופי, המאגד את הרשתות הלאומיות של הערים הבריאות.

"רשת ערים בריאות בישראל" הצטרפה ליוזמה יחד עם משרד הבריאות, משרד התרבות והספורט, משרד החינוך, קופות החולים, החברה למתנ"סים, אשל, "בטרם", "ישראל בשביל אופניים" ועמותת "נגישות ישראל".

**שותפויות** - לב לבה של הגישה המתוארת במדריך זה היא שותפות בתכנון ובביצוע. שותפות משמעותה שהרשות המקומית על נבחרה ואגפיה המקצועיים פועלת בשיתוף עם גורמים במגזר הציבורי, במגזר הפרטי, במגזר ההתנדבותי ועם התושבים עצמם בתכנון ובביצוע של מדיניות המיועדת לקדם פעילות גופנית בקרב התושבים. מניסיון שנרכש ברחבי העולם, השותפויות הן המפתח להצלחה וישנן דרכים יעילות לעשות זאת. ידוע שתוכניות שמשלבים בהן מגוון היבטים הן כוללניות, יעילות ושימושיות יותר. חשוב לשלב בתכנון ובביצוע



### בחוברת 4 פרקים:

- א. גישה מערכתית ל"עיר פעילה" - מתווה להכנת מדיניות ודרכים לביצוע
- ב. אורח חיים פעיל - דוגמאות מעשיות
- ג. מערכות ותמיכה מקצועית
- ד. רקע מדעי והמלצות מומחים

### מה בחוברת?

- קווים מנחים ליצירת תרבות עירונית שמעודדת ומאפשרת פעילות גופנית כשגרת חיים
- עקרונות ואסטרטגיות לפעולה
- דוגמאות הממחישות את אפשרות יישומה
- רקע מדעי והמלצות מומחים
- מידע על גורמים מסייעים



## פרק א' - גישה מערכתית ל"עיר פעילה"

**בחירה בפעילות בריאה כבחירה קלה**  
"עיר פעילה" מאפשרת בחירה בפעילות  
זופנית זמינה, אפשרית ואף קלה.

### עיר פעילה - הזדמנות לפעילות גופנית לכלל התושבים

עיר פעילה מאפשרת לכלל תושביה, בכל גיל ובכל קבוצה חברתית וכן לאנשים עם צרכים מיוחדים, לעסוק בשעות הפנאי בפעילות גופנית הולמת. לכן, חשוב שהרשות המקומית תספק מקומות ומתקנים נגישים ומותאמים פיזית ותרבותית לצרכים השונים של האנשים. בנוסף, הפעילות הגופנית תורמת ללכידות חברתית, לחיזוק קשרים בין אישיים ולבניית קהילה.

### "עיר פעילה" - גישה מערכתית

עיר פעילה, כאמור, היא זו המאמצת ומיישמת מדיניות כוללת של "חיים פעילים לכול".

העיר/רשות מאפשרת ומעודדת חיים פעילים לכל התושבים באמצעות:

1. התאמת הסביבה הבנויה: שימושי קרקע, תכנון תחבורה, שבילים ומדרכות, מסלולים, תאורה, שטחים ירוקים ומתקני ספורט.
  2. התאמת הפעילות לקבוצות אוכלוסייה שונות: סבסוד פעילויות למעוטי יכולת, התאמת הפעילות לגיל, מגדר, תרבות, מוגבלות.
  3. העלאת רמת הידע והמודעות של כלל התושבים לגבי החשיבות והתמורות החיוביות של פעילות גופנית ואפשרות התאמת סוגי פעילות שונים לכל אחד ואחת (תוך כדי שימוש בעקרונות שיווק חברתי ואוריינות בריאות).
  4. פיתוח גישות ואמצעים לעידוד ולתמיכה באנשים ובאוכלוסיות בעלי קשיים וצרכים מיוחדים כדי שיוכלו לאמץ פעילות גופנית.
  5. שותפויות וקשרים: ערך מוסף לפעילות הגופנית הוא בניית קשרים בין אישיים ובניית קהילה.
- מודל עיר פעילה ובריאה, המוצג בהמשך<sup>1</sup> (תרשים 1) ממחיש את הגישה הכוללת ל"עיר פעילה ובריאה".

<sup>1</sup>תוצר של שילוב בין מודל של ארגון הבריאות העולמי [1] לבין מודל של TAFISA, ארגון בינלאומי של ספורט לכל [2]

### 1. מהי "עיר פעילה"?

עיר המקדמת בריאות ומאפשרת חיים פעילים לכל תושביה

רשות מקומית פעילה היא רשות הפועלת לאמץ וליישם מדיניות כוללת של "חיים פעילים לכול". היא יוצרת הזדמנויות ומאפשרת לכל תושביה חיים פעילים בשגרת היומיום, עם יצירת סביבה מקומית נקייה, בטוחה, נגישה, ירוקה וידידותית לפעילות גופנית מקדמת בריאות. רשות פעילה יוצרת הזדמנויות לפעילות גופנית גם במסגרות הארגוניות השונות שבשטחה, כמו בתי ספר, מתנ"סים ומקומות עבודה.

### איך מתכננים ומתאימים את הסביבה הקיימת לחיים פעילים?

כיום ידוע שלעיצוב הסביבה הבנויה - הכולל פריסת רחובות, שימוש בקרקע, מיקומם של מתקני נופש, פארקים, בנייני ציבור ומערכת תחבורה - השפעה רבת חשיבות על הפעילות הגופנית של תושבי העיר. עיצוב זה הוא באחריות הרשות המקומית. מכאן, שהרשות המקומית יכולה לפעול ולעודד את הפעילות הגופנית בעיר ביצירת נגישות נוחה של כלל אוכלוסיית העיר ליעדי מפתח כגון: מקומות עבודה, בתי ספר, מרכזים קהילתיים, מרכזי קניות, גינות ציבוריות, פארקים ומרחבים ירוקים. כל זאת, ללא תאונות דרכים, פליטת חומרים מכלי תחבורה או כל זיהום אחר. כלומר, אפשר לטפח ולהנגיש סביבה המצמצמת את הצורך בנסיעה ברכב פרטי, מעודדת ומאפשרת הליכה ברגל, רכיבה על אופניים ושימוש נוח בתחבורה ציבורית.

### חזון: "חיים פעילים לכול"

אורח חיים פעיל מיועד  
להתאים לכל תושב, בכל גיל,  
מגדר, מצב כלכלי,  
מצב תפקודי או בריאות.

המודל מתייחס גם לתנאים המאפשרים:

- התאמת הסביבה הבנויה.
- התאמת הפעילות הגופנית לכל גיל, מגדר, מצב כלכלי, תרבותי, משפחתי, תפקודי, בריאותי.

כמו כן הוא מתייחס לגורמים המעודדים פעילות גופנית:

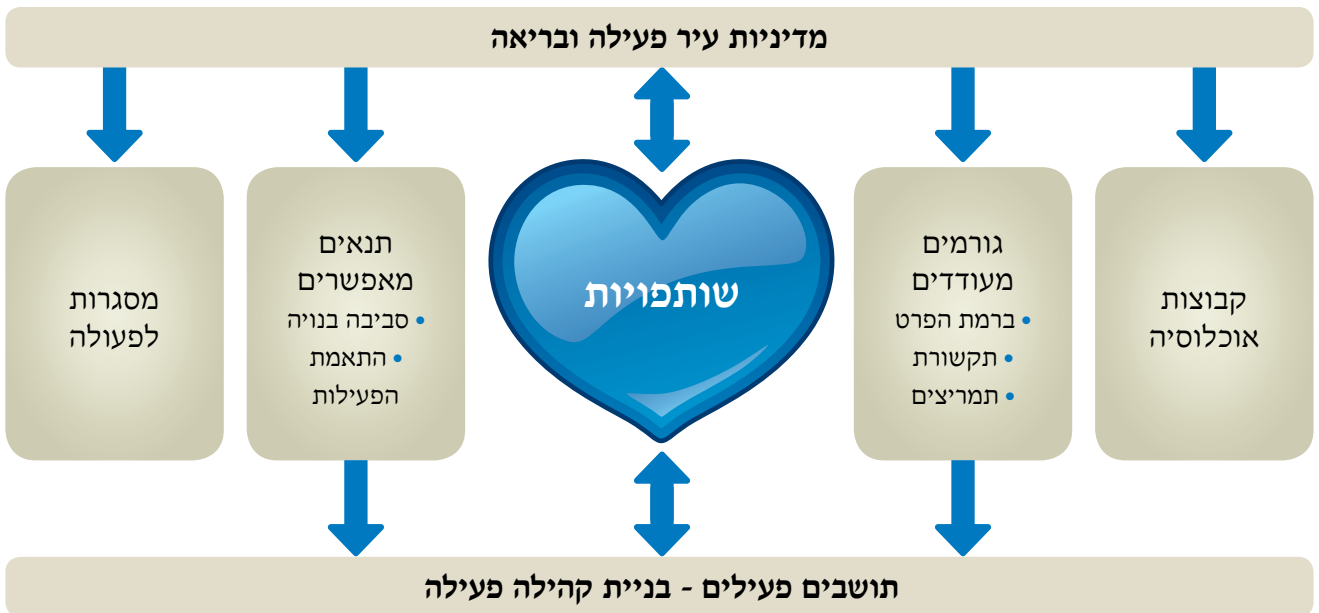
- ברמת הפרט: משפחה, קהילה, חברים, עמיתים לעבודה.
- בתקשורת: עיתונות קהילתית, רשתות חברתיות, ערוצי פרסום.
- בתמריצים: הנחות בחנויות ספורט, סבסוד חדרי כושר.

גישה מערכתית זו תשפיע הן על התנהגות הפרט והן על בניית קהילה המקיימת אורח חיים פעיל ובריא.

כאמור, לב לבה של גישה זו היא השותפות בין הרשות המקומית על נבחריה ואגפיה המקצועיים ובין גורמים במגזר הציבורי, במגזר הפרטי, במגזר ההתנדבותי והתושבים עצמם. יישומה של המדיניות תבוא לידי ביטוי במסגרות העירוניות השונות: מוסדות חינוך, מקומות עבודה, מרכזים קהילתיים, אגודות ספורט, שירותי בריאות, מתקני ספורט ופנאי, שכונות. הפעילויות מכוונות לכלל האוכלוסייה בתוך מסגרות אלה, תוך כדי שימת דגש בקבוצות מיוחדות: ילדים ונוער, אוכלוסייה בוגרת, אזרחים ותיקים<sup>2</sup> אנשים בעלי צרכים מיוחדים, יוממים<sup>3</sup> בעיר.

<sup>2</sup>מגיל 65 ומעלה. <sup>3</sup>יוזם - אדם הנוסע מדי יום ביומו ממקום מגוריו אל מקום עבודתו וחוזר בתום עבודתו הביתה, כשמקום העבודה מעבר לגבול (העיר) - הגדרה של האקדמיה ללשון העברית.

### תרשים 1: גישה מערכתית של "עיר פעילה ובריאה"



### 2. מתווה להכנת מדיניות של "עיר פעילה", דרכים למימוש והערכה

להלן מובאת המלצה לתהליך בן שלושה שלבים שיכול לקדם בצורה יעילה את יישום המדיניות של "עיר פעילה":

- בניית מחויבות והנעת התהליך
- הכנת התוכנית
- יישום התוכנית ומדידת הצלחתה.

בכל שלב מפורטות כמה פעילויות (תרשים 2). המתכונת המוצעת כאן מתייחסת למסגרת העירונית, אך מומלץ לפעול על פי שלושת השלבים המוצעים בכל מסגרת ארגונית.

אפשר וחשוב להתאים את סדר הפעולות לתבניות העבודה ולתנאי השטח במסגרות השונות.

בכדי לפתח מדיניות של "עיר פעילה" שיהיה אפשר ליישם בהצלחה, רצוי להתבסס על תהליך שמתחיל בבניית מחויבות של בעלי תפקידים מרכזיים בעירייה או בארגון. במקביל, מומלץ להקים ועדת היגוי שבה יוצגו כל השותפים וגוף מבצע בראשות האנשים או בעלי התפקידים המתאימים ביותר. כדי שהמדיניות של "עיר פעילה ובריאה" תהיה בת יישום ותצלחה, חשוב לתכנן את תוכניות הפעולה בהתאם לצרכים המקומיים והיכולות לביצוע. ולבסוף, חשוב להעריך ולבדוק את יעילות הפעילות ותועלתה, למדוד הצלחות, להפיק לקחים ולפרסם לציבור.





## תרשים 2: שלבי התהליך ליישום "עיר פעילה"

### שלב ראשון - בניית מחויבות והנעת התהליך

השלב הראשון הוא שלב התנעת התהליך. הוא כולל הצהרה רשמית של ראש העיר/רשות מקומית, הקמת ועדת היגוי רחבה ומינור של צוות מוביל מצומצם. מומלץ שבצוות יהיו נציגים של מחלקת הספורט העירונית ונציגי מערכות החינוך, הבריאות וההנדסה.

ב"עיר בריאה", מתאם/ת הבריאות העירוני יהיה רכז הצוות המוביל או שותף להובלת הצוות יחד עם נציג מחלקת הספורט העירונית. מומלץ כי ועדת ההיגוי תאמץ את החזון של "חיים פעילים לכול".

הצוות המוביל ידאג לביצוע מיפוי הצרכים והרצונות של התושבים כבסיס לתהליך התכנון. התרשים שלהלן מפרט תהליך זה.



הצהרה פומבית של ראשי העיר/מועצה על מחויבותם לפעול בנושא (דוגמה בנספח 2) חשובה הן לשם התנעת התהליך הן לשם הבטחת מימושו. רצוי לגייס את חברי המועצה לתמיכה בתהליך.

קל יותר לגייס שותפים בעירייה/רשות מקומית ובעיר/יישוב כאשר מציגים בפניהם מידע על היתרונות ההדדיים שיהיו לשותפים השונים ביישום "עיר פעילה ובריאה".

**בניית מחויבות - אימוץ מדיניות כוללת באמצעות:**  
ראש העיר  
מליאת המועצה  
מוסדות וארגונים

**הקמת ועדת היגוי:**  
יו"ר - ראש העיר/רשות או נציג/ה מטעמו/ה  
נציגים מגופים שונים

**מינור צוות מוביל**

**בניית חזון**

**מיפוי צרכים ומיפוי הפעילות הנעשית בשטח**

**זיהוי חוזקות, חולשות, הזדמנויות וחסימים ליישום המדיניות**

#### בוועדת ההיגוי:

מומלץ לשתף נציגים ממחלקות העירייה, מהמגזרים הציבורי, העסקי, ההתנדבותי ותושבים (תרשים 3).

#### בצוות המוביל:

מפעילי התוכנית בראשות רכז/ת. ב"עיר בריאה", מתאם/ת הבריאות יהיה בצוות המוביל.

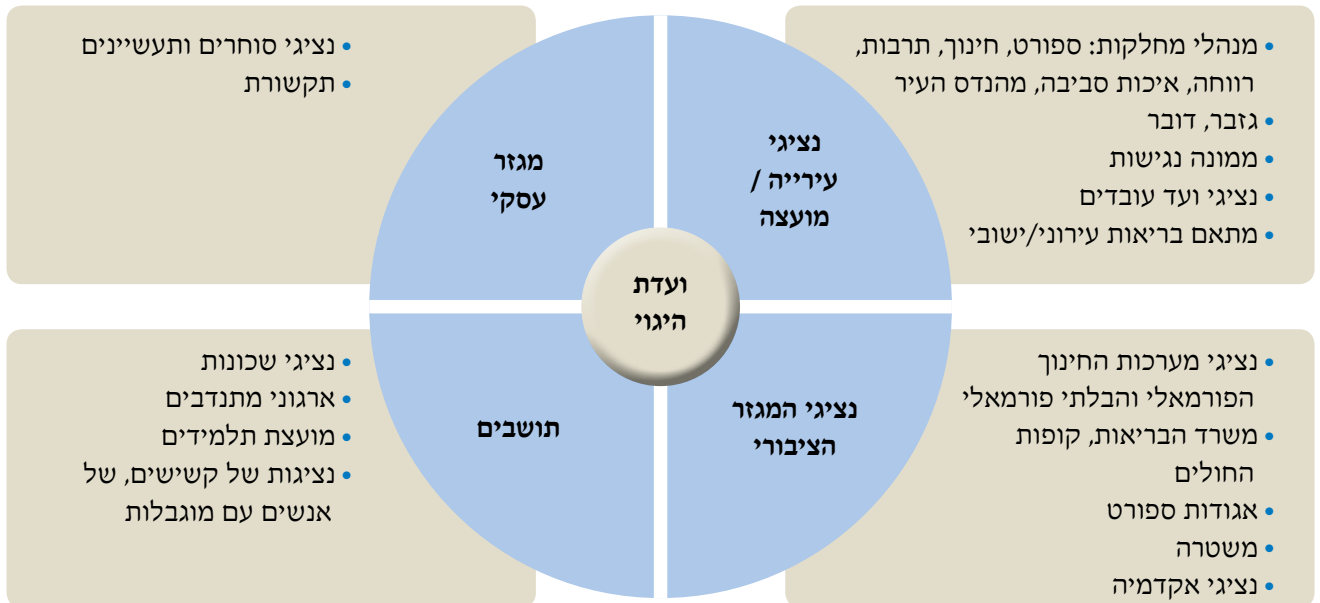
**בניית חזון - או אימוץ החזון של "חיים פעילים לכול"**

**מיפוי צרכים ומיפוי הנעשה בשטח - איסוף מידע על תנאי השטח, מיפוי המתקנים הקיימים, נגישות, צרכים, התנהגויות ורצונות תושבים (פירוט בנספח 3).**

**זיהוי חוזקות, חולשות, הזדמנויות וחסימים בעיר/רשות מקומית ליישום המדיניות - SWOT**  
דוגמה בנספח 4.



### תרשים 3: הרכב ועדת ההיגוי של "עיר פעילה ובריאה"



#### שלב שני - הכנת התוכנית

שלב זה מתחיל בגיבוש מתווה כללי של פעילות עירונית לקידום "עיר פעילה" (או "ארגון פעיל"). בשלב זה ועדת ההיגוי העירונית מכינה הצעת מסגרת למימוש רעיון "עיר פעילה", הכוללת פעילויות במסגרות העירוניות השונות ומענה לקבוצות שונות באוכלוסייה, תוך כדי התייחסות לסביבה הבנויה ולסביבה החברתית. ראשי הצוותים מביאים את ההצעה לאישור מליאת המועצה.

מומלץ לפעול באותו אופן במסגרות העירוניות השונות (מקומות עבודה, בתי ספר); גם בהן רצוי לקבל את אישור ההנהלות. מניסיון בשטח, אישורים אלה יכולים לקדם את מימוש הרעיון.

ברשויות מקומיות/אזוריות, אשר אימצו מדיניות כוללת, יפעל הצוות לפיתוח תוכניות, הן ברמה הכלל יישובית/מועצתית הן בתוך המסגרות הארגוניות המתאימות, אשר תהיינה מוסכמות על כל השותפים.

- רצוי לבחור מודל להערכה עוד בטרם פיתוח התוכנית. למודל תהיה השפעה על סוג המידע שייאסף כבסיס לתוכנית.

- מומלץ למנות צוות מוביל ורכזים לתוכנית בכל מסגרת.

גם בארגון/חברה שמאמץ/ת מדיניות של "ארגון פעיל" מומלץ להקים ועדת היגוי אשר ישתתפו בה: נציג ההנהלה, נציג משאבי אנוש, נציג רווחה, נציגי עובדים ויועצים רלוונטיים מחוץ לארגון.

#### חשיבות המידע והנתונים המקומיים:

כדי לפתח תוכנית יעילה המתאימה לכלל התושבים בעיר ולצורכיהם השונים חשוב לאסוף מידע על הרגלי הפעילות הגופנית, על הרצונות, על הדברים שחשובים לתושבים מקבוצות אוכלוסייה שונות, על הדברים שמונעים מהם לעסוק בפעילות גופנית ומה יכול להמריץ ולעודד אותם לעשות זאת. חשוב לאסוף מידע זה לגבי כל מסגרת, כדי שישמש בסיס לפיתוח תוכנית המותאמת לצורכי התושבים. כמו כן רצוי למפות את המתקנים ואת הפעילויות העומדים לרשות המשתמשים ולזהות מה מהם דורש שיפור והרחבה.

**רכז/ת "עיר פעילה ובריאה"**  
 אומלץ כי מתאמי הבריאות העירוניים  
 ב"ערים בריאות" יהיו רכזי התוכנית.  
 בערים אחרות אומלץ כי מנהלי מחלקת  
 הספורט העירוני ירכזו. כל זאת  
 בשיתוף מלא עם הזורמים  
 הרלוונטיים בעירייה ובעיר.





### כאשר מפתחים את התוכנית של "עיר פעילה" מומלץ להתבסס על מקורות המידע הבאים:

- המלצות ארגון הבריאות העולמי בדבר פעילות גופנית מומלצת לקידום בריאות [3]
- מידע שנאסף לגבי תנאי השטח (בנייה, תחבורה, משאבים קיימים וכו')
- הצרכים והרצונות של התושבים בכללם ושל אוכלוסיות עם צרכים מיוחדים
- ניתוח חסמים והזדמנויות (למשל, מידת הנגישות של המתקנים, עלות הפעילות)
- התייעצויות עם בעלי עניין (כגון: מרכזים קהילתיים, אגודות ספורט) ועם תושבים, הכוללות העלאת הצעות ורעיונות
- התייעצות עם גורמים מקצועיים מ"רשת ערים בריאות בישראל"



### האם תוכנית מערכתית היא הכרחית?

מומלץ לפתח תוכנית מערכתית אבל במקומות שבהם נתקלים בקשיים, אפשר לפתח תוכניות ברמה העירונית הכוללת ובמסגרות הארגוניות (מקומות עבודה, בתי ספר וכד') כשלב ביניים גם ללא מדיניות כוללת. תוכניות אלו יכולות לשמש בסיס לפיתוח תוכנית כוללת בעיר, וכדאי לשאוף לכך.



תהליך תכנון יעיל כולל בדרך כלל את הצעדים הבאים:

<p><b>דוגמה למטרות:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>הטמעת פעילות גופנית כשגרת חיים</li> <li>פיתוח תשתיות נגישות המאפשרות ומעודדות פעילות גופנית לתושבים מכל קבוצות האוכלוסייה</li> </ul>	<p><b>בניית תוכניות</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>קביעת מטרות</li> <li>קביעת יעדים ומדדי הצלחה</li> <li>קביעת קדימויות</li> <li>דרכי פעולה</li> </ul> <p><b>הערכה</b></p> <p><b>תמחור</b></p> <p><b>גיוס ואיגום משאבים</b></p>
<p><b>דרכי פעולה:</b> מומלץ לקבוע לכל פעילות אחראי, שותפים, אוכלוסיית יעד, לוח זמנים (ראו לוח בהמשך)</p>	
<p><b>תמחור:</b> קביעת עלות לכל פעילות</p> <p><b>גיוס ואיגום משאבים:</b> המקורות והשותפים האפשריים מפורטים בפרק ד'</p>	

**דוגמה 1**

**מטרה:** הטמעת פעילות גופנית כשגרת חיים בקרב אוכלוסיות שונות בעיר/ישוב

**יעדי הרשות המקומית:**

- העלאת שיעור העוסקים בפעילות גופנית של לפחות 150 דקות שבועיות בקרב האוכלוסייה הבוגרת, ב-20% בתוך שנה.
- הגדלת העיסוק בפעילות גופנית של ילדים ונוער ל-180 דקות שבועיות לפחות, במסגרת יום הלימודים ב-50% מבתי הספר בתוך שנתיים וב-100% בתוך 5 שנים.
- הגדלת מספר בתי הספר המעודדים ומקיימים "הליכה לבית ספר".
- הגדלת מספר מקומות העבודה שמעודדים נסיעה בתחבורה ציבורית, הליכה ו/או רכיבה על אופניים, כדרך הגעה לעבודה ומאפשרים פעילות גופנית בשעות העבודה.
- הגדלת מספר המשתתפים בחוגי ספורט ופעילות גופנית בשעות הפנאי.

**צעד ראשון בבניית התוכנית הוא ניסוח מטרות ויעדים (ראה דוגמאות להלן).**

**המטרות:** המטרות מבטאות את "מה רוצים להשיג" באמצעות התוכנית.

**היעדים:** היעדים מפרטים באופן ספציפי את המטרות. הם מתבססים על המצב הקיים ומבטאים שינוי בר-השגה בזמן מוגדר.

**כיצד קובעים את היעדים?**

מומלץ שרשימת היעדים תתבסס על התייעצות עם בעלי עניין מתאימים. בכל מסגרת ארגונית בעיר (בתי ספר, מקומות עבודה וכד') יכינו בעלי העניין את היעדים המתאימים להם. במקביל לניסוח היעדים מומלץ לקבוע את המדדים של ההצלחה.

**מיון ותעדוף היעדים:**

רצוי למיין את היעדים לפי יעדים בני השגה בטווח הקצר ואלה שבטווח הארוך ולהחליט על סדרי קדימויות.

**דוגמה:**

הליכה לבי"ס - "אוטובוס מהלך" זוהי קבוצת תלמידים שהולכת מהבית לבית הספר בליווי מבוגרים. קובעים מראש נתיב הליכה ותחנות איסוף בשכונה. בכל תחנה מצטרפים ילדים לקבוצת ההולכים.



**השגת היעדים:**

השלב הבא הוא החלטה משותפת של חברי הצוות לגבי הפעולות הנדרשות להשגת היעדים.

- לכל אחת מהפעילויות מומלץ לפרט:
- מהי הפעילות
  - מי הם האחראים לביצוע
  - מי הם השותפים לביצוע
  - מהו לוח הזמנים הנדרש
  - מהו התקציב הנדרש

פעילות	באחריות	שותפים	אוכלוסיית היעד	לוח זמנים	תקציב	על איזה יעדים עונה





### דוגמאות של פעילויות

- התקנת מתקני חניה לאופניים ליד בתי ספר תיכוניים ומקומות עבודה
- תמריץ למשתמשים בתחבורה ציבורית בדרך לעבודה ובחזרה הביתה
- הפצת רעיונות לפעילות גופנית שאפשר להתאים לסדר יום עמוס באמצעות עלונים או במסגרת המקומונים
- חוגי פעילות גופנית במרכזים הקהילתיים לקבוצות אוכלוסייה בעלות צרכים מיוחדים
- פתיחת קבוצות ספורט תחרותיות
- הפצת מידע על מתקני פעילות גופנית זמינים בעיר/יישוב ועל מגוון חוגי ספורט ופעילות גופנית
- פעילות גופנית חודשית של הורים-ילדים בגני ילדים ובבתי ספר יסודיים
- אירועים עממיים לציבור הרחב, ללא תשלום
- סיקור תקשורתי של פעילויות חדשות במקומות שונים בקהילה
- בלוג מקומי ובו "טיפים" שבועיים לפעילות גופנית לפי עונת השנה, חגים, וכד'
- הקמת רשת חברתית ששולחת תזכורות ומסרים של עידוד לחברי קבוצה להצטרף לפעילות גופנית שגרית



## דוגמא 2

### מטרה

פיתוח סביבות בנויות / תשתיות נגישות המאפשרות ומעודדות פעילות גופנית לתושבים מאוכלוסיות שונות והגדלת הנגישות למשאבים תוך כדי שימת דגש על שכונות במעמד סוציו-אקונומי נמוך

### יעדים

- העלאה משמעותית במספר הדרכים העירוניות שיש בהן שבילי הליכה ושבילי רכיבה על אופניים ותאורה לשעות החשכה
- הגדלת אחוז השכונות שיש בהן מתקני כושר בטבע
- הגדלת מספר האולמות ומגרשי ספורט וברכות שחייה מותאמות לכל גיל ולאנשים עם מוגבלויות

- הגדלת מספר שעות השימוש במתקני ספורט קיימים בבתי הספר ובשכונות והגדלת המגוון באוכלוסיות המשתמשות

### פעילויות הניתנות לביצוע בטווח הקצר

- סימון שבילי הליכה, התקנת ברזיות מים ותאורה בשבילים קיימים
- פינוי תדיר של מדרכות ממפגעים
- התקנת מגרשים לספורט עממי לגיל השלישי
- גיוס מתנדבים כמדריכים ב"חדרי כושר בטבע" והכשרתם לכך
- הכנה והפצה של מפות שבילי הליכה ורכיבה על אופניים



### תקציב ואיגום משאבים

יש חשיבות להכנת תקציב לתוכנית. לשם כך צריך לתמחר את עלות הפעולות המפורטות (למשל, כוח אדם נדרש, זמן, מתקנים, פרסום). התקציב הנדרש הוא סך כל עלויות הפעולות שבתוכנית (מומלץ להוסיף לתחשיב גם סעיף של הוצאות בלתי צפויות).

כדי להוציא לפועל את התוכנית מומלץ לפעול מראש להבטחת המשאבים הדרושים. כאן מגיע שלב **גיוס ואיגום משאבים**. מומלץ שכל השותפים ובעלי העניין ייקחו חלק בביצוע התוכנית.

מקצת השותפים יוכלו לספק כוח אדם, אחרים יוכלו לספק מתקנים או תקציב עבורם. (פירוט המקורות הציבוריים בפרק ג').

### תכנון ניטור והערכה

את ניטור התוכנית והערכתה רצוי לתכנן תוך כדי תכנון התוכנית עצמה. מומלץ לקבוע את המודל להערכה עוד לפני שיוצאים לשטח לאיסוף המידע הבסיסי.

יש סוגים שונים עיקריים של הערכה. שניים מהם הם הערכת התהליך (באיזו מידה בוצעו הפעולות המתוכננות)



ולאופן הביצוע. חשוב לקיים פעילות מסודרת של ניטור שוטף של הפעילויות, דיווח תקופתי על הנעשה בשטח לצוות המשימה העירוני ופרסום הדברים לציבור הרחב.

### הערכת התוצאות

ישנן דרכים שונות להערכת התוכנית, הן לגבי אופן הביצוע (הערכת התהליך) הן לגבי השפעות התוכנית השונות על הגברת הפעילות הגופנית בקרב התושבים וכן לגבי מצבם הבריאותי.

**המלצה:** רצוי להיעזר בגורמים מקצועיים של "רשת ערים בריאות" או בגורמים אחרים העוסקים בהערכת תוכנית לשם ביצוע הערכה זו.

### תיעוד ופרסום התהליכים והתוצאות

מומלץ לתעד את התוכנית בכל שלביה, הן בכתובים הן בתמונות ובווידיאו. התיעוד והפרסום יכולים להיעשות בשיתוף עם תושבים מתנדבים או תלמידי בתי ספר. תהליך משתף זה יקנה לפעילים מיומנויות, ייצור תחושת גאווה מקומית ויאפשר הפצת מידע לציבור הרחב. אפשר לגייס תושבים אשר יכתבו "בלוגים" אישיים על הפעילות בעיר/יישוב.

**העירייה תייסס "חיים פעילים לכולם"**  
בקרוב עובדי הרשות המקומית כדי enes  
דוגמה אישית: עידוד נסיעה בתחבורה  
ציבורית או הליכה לעבודה, עלייה במדרגות  
(במקום מעלית), התאמלות בשעות העבודה.

והערכת התוצאות (עד כמה הושגו היעדים / מדדי ההצלחה). הערכה נוספת היא באיזו מידה היעדים אמנם התאימו לתנאים הקיימים ולרצונותיהם וציפיותיהם של התושבים והאם יש צורך להתאימם בהמשך. (פירוט בנספח 5).

### שלב שלישי - יישום ומדידת הצלחה

לאחר הכנת התוכנית והתשתית הדרושה, מתחילים ביישום התוכנית בהוצאה לפועל של הפעילויות שנקבעו ובהתאם ללוח הזמנים שנקבע.

**המלצות להתחלה:** במידת האפשר, מומלץ להתחיל בשינוי דפוסי ההתנהגות בקרב עובדי העירייה עצמה, כדי לתת דוגמה אישית לארגונים ולתושבים. כמו כן רצוי להכשיר "סוכני שינוי" הנמצאים במגע ישיר עם אוכלוסיות יעד שונות, שיראו במשימה זו חלק מתפקידם.

לדוגמה - עובדים במערכת החינוך (בבתי ספר, בגני הילדים, פעוטונים, משפחתונים), אנשי פעילות גופנית וספורט, עובדים במערכת הבריאות הראשונית, נציגים ממקומות עבודה שונים.

**תפקיד הרשות המקומית:** התפקיד העיקרי של הרשות המקומית הוא יצירת התנאים הפיזיים והחברתיים שמאפשרים את אורח החיים הפעיל. למשל, שילוב כללים מתאימים בתהליכי תכנון הסביבה הבנויה כך שתעודד הליכות (walkability), תעודד רכיבה על אופניים ותאפשר נגישות למתקני ספורט. כמו כן בסבסוד פעילות גופנית וספורט למעוטי הכנסה.

**"אצבע על הדופק":** במקביל לכל הפעילויות שהוזכרו חשוב להיות כל העת עם "האצבע על הדופק" באשר להיקף

### הביצוע כולל:

#### תכנון והתאמת הסביבה

#### הבנויה כדי להגדיל:

- אפשרויות הליכה
- אפשרויות רכיבה על אופניים
- נגישות ובטיחות

#### הכשרת "סוכני שינוי" בהם:

- עובדי הרשות המקומית
- עובדי מערכת הספורט
- עובדי מערכת החינוך
- עובדי מערכת הבריאות
- מקומות עבודה
- נציגי שכונות, מתנדבים

#### ניטור פעילויות

#### תיעוד ופרסום

#### מענה לתלונות הציבור

#### "הליכות" פירושה:

מכלול הגורמים הסביבתיים והחברתיים בשכונה המאפשרים הליכה וחיים פעילים.

#### הכשרת "סוכני שינוי"

קורסי הכשרה וסדנאות המקנים מיומנויות וידע לגבי הקשר בין פעילות גופנית לבריאות, התאמת הפעילות לצרכים וליכולות של התושבים ותכנון משתף.

#### הפצת מידע ופרסום

שימוש במגוון ערוצי התקשורת העומדים לרשות העירייה/רשות מקומית וערוצי תקשורת בקהילה, מסחריים וציבוריים, ושימוש ברשתות חברתיות ובערוצי מדיה חדשים. רצוי לשלב בוועדת ההיגוי עיתונאים/כתבים בעיתונות המקומית וכותבי "בלוגים" מקומיים באינטרנט.



## פרק ב' - אורח חיים פעיל - דוגמאות

מגדילים את טווח הניידות ל- 6-7 ק"מ (20-25 דקות) ומשמשים כלי תחבורה יעיל וזמין [5].

**תועלות סביבתיות:** חשוב לציין גם את התועלות הסביבתיות והחברתיות בעידוד התעבורה הפעילה בשילוב תחבורה ציבורית כחלופה לנסיעה ברכב פרטי ובהן: צמצום גודש התנועה בעיר, הפחתת זיהום האוויר, חיסכון בשטח, צמצום עלויות למשק הבית, החייאת מרכזי הערים ועוד [6]. גם לשימוש במדרגות במקום מעלית יש תועלת סביבתית.

### פנאי פעיל

שעות הפנאי הן שעות שאפשר לשלב בהן פעילות גופנית מקדמת בריאות. הפעילות הגופנית בשעות הפנאי הופכת להיות חלק מהנה וגורם סיפוק. פנאי פעיל מוגדר ככל פעילות גופנית המתבצעת בשעות הפנאי. ישנו מגוון רב של פעילויות שאפשר לבצע, הן באופן פרטני הן במסגרת חברתית או במסגרת פעילות מובנית המתבצעת במסגרת מאורגנת (חוג התעמלות, שחיה בבריכה). פנאי פעיל כולל הליכה ורכיבה על אופניים במרחב העירוני. היתרונות של פנאי פעיל או ספורט עממי, הם שאפשר לעסוק בפעילות לבד או עם כל מספר מזדמן של אנשים, בכל שעה נוחה, במקום נגיש וקרוב לבית ובדרך כלל ללא עלות כספית.

### אורח חיים פעיל - כל אחד יכול, בכל מקום ובכל מצב!

אורח חיים פעיל מתאים לכל אחד ואחת, שכן הוא כולל טווח רחב של רמות מאמץ גופני - מהליכה קלה ועד לפעילות מאומצת במסגרת מקצועית. אורח חיים פעיל אינו דורש כושר גופני יוצא דופן - הוא מתאים לילדים, צעירים, מבוגרים, אנשים עם מוגבלויות, בני הגיל השלישי, וכד'. אפשר ליישם אורח חיים פעיל בכל מקום ובכל מצב (בדרך למכולת, בעבודה, בבידור פנאי). לפעמים צריך להפעיל את הדמיון או את כוח הרצון - אבל תמיד אפשר למצוא אפשרות לפעילות.

### 1. אורח חיים פעיל מהו?

אורח חיים פעיל מוגדר כאורח חיים המשלב פעילות גופנית בשגרת הימיום כולל ניידות, פנאי וכן במסגרת העבודה או בניהול משק הבית. המטרה של אורח חיים פעיל היא להגיע לכמות הפעילות הגופנית המומלצת לשם קידום הבריאות (הרחבה בפרק ד').

### אורח חיים פעיל כולל:

- "תעבורה פעילה"
- פנאי פעיל

### תעבורה פעילה: פעילות המשולבת בעיסוקי השגרה

לתעבורה פעילה תרומה חשובה בקידום פעילות כי היא מאפשרת גם לאנשים עסוקים, שחושבים שאין להם הזמן הפנוי, לאמץ ולשמור על אורח חיים פעיל. תעבורה פעילה אינה דורשת זמן מיוחד ומתבצעת אגב השגרה היומית. תעבורה פעילה מוגדרת כביצוע פעילות גופנית לצורכי ניידות במקום שימוש בכלי רכב.

**מה נכלל בתעבורה פעילה:** תעבורה פעילה כוללת הליכה, רכיבת אופניים ו/או שימוש בתחבורה ציבורית (הכרוך בהליכה או רכיבה אל ומהתחנה) למקום עבודה, לקניות, לבית הספר (עם הילדים), לפעילות חברתית וגם עלייה במדרגות במקום השימוש במעלית. גם אם היעד מרוחק, אפשר לנצל חלק ממנו להליכה, וחלק לשימוש בתחבורה ציבורית או פרטית. ההערכה היא שהליכה בקצב בינוני למרחק של 1-2 ק"מ (20-25 דקות) במהלך היום תורמת צבירה של 30 דקות פעילות מומלצת [4]. אופניים אף







3. הליכה אינה דורשת ציוד או מתקנים  
ההליכה אינה מצריכה שימוש במתקני ספורט מיוחדים,  
או רכישת ציוד יקר ומתוחכם. היא פעילות בעלת אופי  
שוויוני.

4. הליכה היא זמינה  
אפשר ללכת כמעט בכל מקום ובכל זמן. רשויות  
מקומיות רבות דואגות למסלולי הליכה מסודרים  
לתושבים, וכמעט בכל עיר ויישוב אפשר למצוא  
מסלולים בטוחים להליכה.



## 2. מה יכול הפרט לעשות באופן עצמאי - דוגמאות מעשיות

### הליכה

הליכה היא פעילות שמרבית האנשים יכולים לבצע.  
ההליכה היא פעילות אירובית התורמת לבריאות גופנית,  
נפשית, קוגניטיבית, חברתית וסביבתית של העוסקים בה.  
ההליכה מפעילה את הגוף בתנועה מאוזנת והרמונית,  
המשפיעה לטובה על מערכות הגוף והנפש [7].

### להלן 8 יתרונות עקרוניים שתורמת ההליכה [8]:

1. אפשר לשלב הליכה בשגרת החיים של כולם

ההליכה מעודדת שגרת חיים פעילה כחלק מתרבות  
החיים ואיכותם. היא יכולה להיעשות קרוב לבית  
ובחיק הטבע, כפעילות אישית, משפחתית, קבוצתית  
וקהילתית.

2. ההליכה פשוטה וקלה לביצוע

הליכה היא פעילות מוטורית פשוטה וטבעית שאינה  
דורשת כושר גופני גבוה והיא מתאימה גם לאנשים  
שבדרך כלל אינם פעילים כלל, מתאימה לכל הגילים  
וגם לאנשים בעלי מוגבלויות.



**יתרונות ההליכה:**

- אפשר לשלב בשגרת החיים
- פשוטה וקלה לביצוע
- אינה דורשת ציוד או מתקנים
- זמינה
- משתת כ"תעבורה פעילה"
- משפיעה על מצב הרוח וההרגשה הכללית
- מקדמת בריאות
- מקדמת תחושת השתייכות קהילתית

8. הליכה מקדמת תחושת השתייכות קהילתית. גישותם של מסלולי הליכה שהוכשרו בשנים האחרונות מעודדת הליכה ומגע חברתי בין אנשים ומעלה את תחושת השתייכות הקהילתית.

**הליכה - הפעילות הגופנית הנפוצה ביותר בארץ**  
 הישראלים מרבים ב"הליכה אורבנית" - על המדרכה ליד הבית או באזורים עירוניים בקרבת מגוריהם. יש ההולכים גם בשבילי הקיבוץ והכפר, בפארקים ועל שפת הים [7]. איגוד הספורט העממי בישראל עורך משנת 1992, מדי שנה בשנה, סקר על הפעילות הגופנית בחברה הישראלית.

בסקר משנת 2008 [12] נמצאו כמה נתונים בולטים: קיימת עלייה משמעותית בשיעור ההולכים, נשים וגברים כאחד, מכלל העוסקים בפעילות גופנית, מ-9% בשנת 1992 ל-39% בשנת 2008.

כ-85% מההולכים עושים זאת בצורה לא מאורגנת, לבד או עם אחרים, ו-15% במסגרות מאורגנות.

המניע העיקרי לעיסוק בפעילות גופנית ספורטיבית הוא "בריאות", כשאחריו לפי הסדר "הורדה במשקל", "הנאה/כיף", "כושר" ו"עיצוב הגוף". החסמים העיקריים לעיסוק בפעילות גופנית הם "חוסר זמן" כשאחריו "לא בא לי".

5. הליכה משמשת כ"תעבורה פעילה" בשכונות המותאמות להליכה, התושבים משתמשים בתדירות גבוהה יותר בפעילות זו כדי להגיע ממקום למקום - "תעבורה פעילה".

6. להליכה השפעה חיובית על מצב הרוח והרגשה כללית טובה

להליכה יש השפעה חיובית על מצב הרוח, הרגשה כללית טובה ועל הורדת רמת הלחץ הנפשי [9].



7. הליכה מקדמת בריאות

ממצאים רבים מצביעים על ההשפעה המיטיבה של פעילות ההליכה (כפעילות אירובית) על מחלות לב וכלי דם ועל מחלות אחרות כגון סרטן וסוכרת [10]. הליכה משפרת את הכושר הגופני, מחזקת את מערכת שלד-שריר ושומרת על משקל הגוף (בשילוב עם תזונה נאותה) [11]. על פי המלצות מומחים לאורח חיים בריא רצוי להגיע בהליכה היומית ל-10,000 צעדים ביום.





ומחוץ לו שיכולים לשמש את התושבים בשגרה היומית כ"תעבורה פעילה" וכפעילות פנאי.

### מי יכול לסייע בקידום רכיבה על אופניים בעיר/רשות מקומית?

בארץ ישנם גופים רבים היכולים לסייע בקידום רכיבה על אופניים. להלן כמה דוגמאות:

- **"ישראל בשביל אופניים"**, עמותה הפועלת מאז 1994 לקידום השימוש באופניים ככלי תחבורה אלטרנטיבי למטרות עבודה, לימודים, קניות, נופש ותיירות. האגודה פועלת גם לקידום פיתוח תשתיות (רשת שבילים, מתקני חניה, חניונים, שירותי השכרה, מקלחות לרוכבים בבנייני משרדים חדשים וכו') ובכך מסייעת בהפיכת הערים בישראל לידידותיות לאופניים, דבר שיספר את איכות החיים, איכות הסביבה והבטיחות בדרכים של כלל התושבים. העמותה עוסקת בסנגור ובתכנון לקידום מטרותיה.

**לפרטים נוספים:** <http://www.bike.org.il>

- **"אופניים לכולם"** - פרויקט שהחל ב-2008 ביוזמת איגוד האופניים ובשיתוף עם משרד התרבות והספורט, חברת נובו נורדיסק, הקרן לידידות בראשות הרב יחיאל אקשטיין, הרשות לפיתוח הגליל וחברת נביעות. היעד שלהם

## רכיבה על אופניים

רכיבה על אופניים מקובלת היום ומשמשת הן לפנאי והן ככלי תעבורה פעילה. אפשר היום לראות רוכבי אופניים בדרך למקום עבודתם או מדוושים ביערות ובשטחים הפתוחים. מועדוני רכיבה קהילתיים, בוגרים וילדים כאחד, הפכו את היערות הקהילתיים שלהם למקום המועדף לרכיבה. מקומות רבים בארץ, הן ביערות הן בערים עצמן, המתאימים לרכיבת אופניים זוכים לשבחים מרוכבי אופניים המגיעים אליהם ממקומות שונים בארץ. דוגמאות למסלולים ביערות הם המסלולים ביער שוהם ויער בארי. ביער מגדל העמק הותווה מסלול אופניים מעגלי באורך 15 ק"מ. במסלול הזה יש מעלות ומורדות מאתגרים. המסלול עוטר את העיר, עובר בנופים ירוקים של יערות ושטחים פתוחים והוא מעניק תצפיות מרהיבות על עמק יזרעאל.

דוגמה למסלול בתוך העיר הוא המסלול המעגלי של שני ק"מ ביער ציפור, בתחום פארק גני יהושע בתל אביב. המסלול מופרד לשניים באבן שפה. צד אחד מיועד להולכי רגל והשני לאופניים. זהו גם מקום המתאים ללמוד לרכוב על אופניים. מסלול אחר בתל אביב הוא המסלול בטיילת ליד חוף הים. בפארק אופקים, תחת הכותרת "יער קהילתי - הסינגל של אופקים", בנו מתנדבים מסלול אופניים מעגלי שאורכו כ-10 ק"מ למען העיר והסביבה. הוא מתחיל בתוך העיר ועובר בנופי היער והשטחים הפתוחים. הסינגל של אופקים עושה דרכו לנחל שמריה ולקהילות שבמועצה האזורית מרחבים והוא מחבר בין קהילות שכנות בעשייה משותפת לטיפוח הסביבה ובפעילות הרכיבה. פריצת השביל לוותה במבצע ניקיון מרשים של היער שלקחו בו חלק העירייה, תושבים, תלמידים ורוכבי אופניים שהפכו ערוץ ואדי ממזבלה למסלול אטרקטיבי לרכיבה. דוגמאות אלו מצביעות על האפשרויות השונות של סלילת מסלולים לרכיבה על אופניים בתוך היישוב





הוא הקמת 250 מועדוני אופניים, בדגש על הפריפריה. ב"אופניים לכולם" מאמינים כי לכל ילד בישראל, בכל רמת חיים, יש הזכות להכיר את ענף הרכיבה, ליהנות ממנו, ולרכוש ערכים חינוכיים המלווים את חווית הרכיבה ובהם: אהבת הארץ והטבע, פיתוח קשרים חברתיים, שיפור הכושר הגופני, עזרה לזולת ועוד.

**לפרטים נוספים: [www.bikes4all.org.il](http://www.bikes4all.org.il)**

• **תוכנית "הליכה ורכיבה בשביל הבריאות"**, ביוזמת חברת התרופות פיזר ובשיתוף עם החברה למתנ"סים, האיגוד הקרדיולוגי בישראל, איגוד האופניים והמחלקה לקידום הבריאות במשרד הבריאות. התוכנית מופעלת בידי צוות מקצועי של החברה למתנ"סים המלווה את המתנ"ס המקומי. המתנ"ס מספק למשתתפים את הכלים והידע לקידום אורח חיים בריא באמצעות הרצאות, מפגשים שונים, חלוקת מדי-צעדים (פדומטרים) ומדי-מהירות (ספידומטרים) וליווי הפעילות, כך שההולכים יכולים לבצע את ההליכה בזמנם החופשי ובצורת התארגנות על פי בחירתם.

**לפרטים נוספים: [www.bikenwalk.org.il](http://www.bikenwalk.org.il)**



#### המטרות:

1. העלאת החשיבות והתדמית של חיים פעילים בעיר.
  2. שיפור התיאום בין שירותים קיימים.
  3. הבטחת נגישות לפעילות הולמת לכול.
  4. הבטחת תשתית שתאפשר את הנ"ל.
- דגש מיוחד הושם בקבוצות אוכלוסייה של: אנשים לא פעילים, ילדים, נוער, נשים ובעיקר אמהות צעירות, מיעוטים אתניים, קשישים, אנשים בעלי צרכים מיוחדים וגברים בגיל העמידה.

הפעולות שנעשו כללו, בין היתר, הפצת מידע על שירותים קיימים, שילוב פעילות גופנית בכל אירוע המוני, עידוד הגברת הפעילות הגופנית במערכת החינוך ובמקומות עבודה, תכנון תשתיות שמאפשרות תעבורה פעילה בכל תהליך תכנון, כולל פיתוח מסלולי הליכה לבתי ספר ומקומות עבודה, פעילות בפארקים (בין היתר הפכו אזורים ריקים ומוזנחים לגני שעשועים), "הזדקנות פעילה" ופעילות במועדונים.

#### פעילות גופנית כאורח חיים בריא באשדוד

עיריית אשדוד השיקה תוכנית בסוף 2009 שכותרתה:

#### באשדוד, פעילות גופנית - התרופה הטבעית.

**החזון:** להביא לידי כך שכל אזרח בעיר אשדוד יעסוק בפעילות גופנית כ-150 דקות בשבוע.

**המטרות:** עד שנת 2012 כ-55% מתושבי העיר אשדוד יעסקו בפעילות גופנית.

יש לציין שעל פי סקר התושבים שהסתיים ב-2007, 26% מתושבי העיר עוסקים בפעילות גופנית לפחות פעם בשבוע ורק כ-13% פעילים לפחות שלוש פעמים בשבוע.

**הפעילויות:** בהתאם למתוכנן, הוצבו שלטי חוצות לפרסום התוכנית, חולקו פליירים, שולב פרסום בהודעות לתשלום הארנונה, הופצו הודעות במקומון "ידיעות אשדוד", באתר העירייה ובפייסבוק.

שודרגו מסלולי הליכה ושבילי אופניים, הוצבו מאזניים לקביעת משקל הגוף בטיילת הספורט. שופצו מגרשים והוספה תאורה. פעילויות ספורטיביות רבות מוצעות לתושבים ללא תשלום בחוף הים ובאתרים אחרים בעיר. פעילויות של חינוך גופני שולבו בגני ילדים בכל רובע, כולל פעילות גופנית להורים וילדים בימי שישי. בכמה בתי ספר שולבה תוכנית "זוזו" (ראו פירוט להלן). הוקמה ליגת הורים וילדים בבתי ספר, הוקמו מועדוני הליכה להורים וילדים ומועדוני הליכה במתנ"סים, כולל התעמלות לנשים חרדיות. נערכו אירועי ספורט עממי: מירוץ עממי, הפנינג הליכה, צעדת גמלאים, מסע אופניים ופעילויות ספורט רבות בימי הקיץ, בחוף הים.

### 3. מה הרשות המקומית יכולה לעשות - דוגמאות מהעולם ומהארץ

לרשות המקומית תפקיד נכבד ביצירת התנאים המאפשרים פעילות גופנית לכול. הגישה המומלצת היא הגישה המערכתית של "עיר פעילה ובריאה", אולם ישנן אפשרויות רבות אחרות לקידום הפעילות הגופנית של אנשים וקבוצות.

#### א. הגישה המערכתית

העיר הראשונה שאימצה מדיניות כוללת של "עיר פעילה ובריאה" היא העיר טורקו בפינלנד, החברה ברשת האירופית של ערים בריאות. ניסיונה של טורקו שימש ערים רבות אחרות. להלן תיאור קצר של התוכנית שהופעלה בטורקו ותוכניות בערים אחרות בעולם ובישראל.

#### חיים פעילים בעיר טורקו, פינלנד

טורקו הכינה לפני כעשור ומיישמת עד היום תוכנית כלל עירונית לקידום הפעילות הגופנית של כל תושבי העיר. **בעיר טורקו התחילו עם** מיפוי המצב הקיים. למדו על עיסוק התושבים בפעילות גופנית, על עמדותיהם, על הגורמים המאפשרים ועל אלה החוסמים. על בסיס מידע זה **פיתחו את תבנית העבודה** שכללה:

1. **ייעוץ** - הכשרה והעסקה של יועצים לפעילות גופנית בשירותי הבריאות, החינוך ובעירייה.
2. **פיתוח מתקנים ושירותים** - לספורט ופעילות גופנית שמתאימים לפרטים או לפעילות קבוצתית, לילדים, צעירים, מבוגרים, קשישים ומהגרים.
3. **תקשורת/שיווק** - הפצת מידע על חשיבות הפעילות הגופנית ועל השירותים הקיימים, פרסום מדדי הצלחה.
4. **מתאמי פעילות גופנית שכונתיים** - לבנייה ולתחזוקת שותפויות בין ספקי השירותים של העירייה לכל שאר השותפים - ארגוני מתנדבים, מועדוני ספורט, סקטור עסקי [13].

#### חיים פעילים בליברפול, אנגליה

עיריית ליברפול ביחד עם שירותי הבריאות המקומיים השיקו את התוכנית ב-2005 [14]. שם התוכנית "One Step at a Time" (צעד אחר צעד). שם זה בא להמחיש ששינויים קטנים עשויים להביא לשיפורים גדולים. צוות מיוחד עסק במחקר והערכה כדי ללמוד אם אכן הגבירו את הפעילות הגופנית ושיפרו את הבריאות. כמו כן עסקו בהערכת איכות הסביבות השכונתיות כמאפשרות תעבורה פעילה.

**החזון:** להפוך יותר אנשים ליותר פעילים וביתר תכיפות.



בכל בתי הספר לצוותי המורים ולהורים וכן תוכנית כושר בליווי ייעוץ תזונתי למבוגרים עם המאמנת אורלי הופמן-בר מ"לרדת בגדול".

**צעדת נשים בשביל הבריאות** - היא אירוע בריאות מסורתי שצועדות בו למעלה מ-2000 נשים, נערות, ילדות ואמהות עם עגלות. נפתחו קבוצות של כדורשת לאמהות "חולונאמא".

מונהגים ימי בריאות רבים שבהם מתקיימות הרצאות, בדיקות וסדנאות לקהל הרחב.

פרלמנט הילדים הכין סלוגן ופורסם מרכז על מזנונים בריאים בבתי ספר המחייבים ממכר מזון בריא על פי חוזר מנכ"ל.

חולון משקיעה בסביבה מזמינה ונגישה לקיום פעילות גופנית. פארקים, גני סיפור, מתקני כושר פזורים ברחבי העיר וכן שבילי הליכה.



**"שוהם - קהילה בתנועה" תוכנית לקידום פעילות גופנית בשוהם**

שוהם חרטה על דגלה את קידום העיסוק בפעילות גופנית, בספורט עממי ובספורט תחרותי.

**חזון:** להקנות לאוכלוסיית שוהם מודעות גבוהה לחשיבות הפעילות הגופנית לשיפור הבריאות ואיכות החיים בשוהם.

שנת 2012 צוינה כשנת "בשביל הבריאות" - אורח חיים בריא בשוהם. במרוצת השנה התקיימו פעולות הסברה נרחבות בבתי הספר ובגנים על תזונה ואורח חיים בריא, הרצאות לתושבים מכל הגילים, ימי הפעלה מודרכים בפארק שוהם, ימי ספורט, צעדות ומירוצים. הוצבו מתקני שקילה המאפשרים לכל תושב מדידת BMI עצמית, סומנו שבילי הליכה וריצה ושופרו תשתיות ובכלל זה מתקני התעמלות וכושר הפתוחים לכול.



**"איכות חיים לכל תושב" בעיר חולון**

חולון הצטרפה לרשת ערים בריאות כ"עיר בריאה ומקיימת" בשנת 2007 והטמיעה את ערך קידום בריאות תושביה כאחד מהיגדי החזון העירוני במטרה לאפשר "איכות חיים לכל תושב".

מעצם היותה "עיר הילדים" רואה חולון חשיבות רבה בהטמעת אורח חיים בריא כדפוס תרבותי מהגיל הרך והפיכתם של ילדי העיר לסוכני שינוי.

**תוכניות קידום בריאות בגני הילדים** בעיר הוטמעו באמצעות הכשרת הצוות החינוכי, גננות סייעות ומפעילות הצהרונים, לחינוך לתזונה ולפעילות גופנית, חולקו ערכות ספורט ייחודיות לגני הילדים, שונו תפריטי ימי ההולדת ל"תפריט בריא", התקיימו ימי שיא במרכזי הספורט לגנים ולתלמידי בתי ספר.

הוקם **"חדר כושר עירוני לילדים"** המלווה במשימות תזונה ותנועה, סדנאות בשילוב קופות חולים ובית חולים וולפסון והוקמו מגרשי "מיני פיץ" - דשא סינטטי לכדורגל לחוגים ולקהילה - הפתוחים בשבת לקהל הרחב. **בשנת 2008** הושקה תוכנית **"חולון מורידה טון"** כהכרזת מלחמה בהשמנה. ערכות **"תפור עלי"** חולקו לכל בתי הספר והופעלה תוכנית "נאמני בריאות". הרצאות מומחים ניתנו





### "עיר פעילה ובריאה" בחיפה

בשנת 2011 החליטו משרדי הבריאות, הספורט והחינוך לקדם תוכנית לאומית לצמצום תופעת ההשמנה באמצעות עידוד פעילות גופנית ותזונה בריאה. היחידה לתכנון אסטרטגי ומחקר בעיריית חיפה, שמובילה את תהליך "העיר הבריאה" בחיפה זה 15 שנה בשיתוף עם לשכת הבריאות חיפה, רשת ערים בריאות בישראל ובית הספר לבריאות הציבור באוניברסיטת חיפה, נרתמו לפעול ליישום התוכנית ברמה המקומית, במטרה ליצור שינוי חברתי ולעודד אורח חיים בריא ופעיל בעיר חיפה ובמוסדות הפועלים בה.

על בסיס התפיסה שלרשות המקומית תפקיד מרכזי ביצירת התשתית הפיזית והחברתית, ושעליה לשלב את כל הכוחות הקיימים בעיר לקידום תוכנית רב-שנתית, הוחל בה תהליך משתף. הצוות המוביל גייס עשרות נציגי מוסדות, ספקי שירותים, מומחים מהאקדמיה ונציגי ציבור **לתהליך תכנון משתף וגיבוש תוכנית אסטרטגית** בחיפה. תהליך משתף זה התאפשר הודות לקיומה של תרבות ארגונית ייחודית לעיר ומסורת רבת שנים של שיתופי פעולה.

**החזון:** הסביבה העירונית של העיר חיפה תאפשר לאוכלוסייה לשמור על אורח חיים בריא ועל משקל

תקין בכל מעגל החיים, תציע הזדמנויות לחיים פעילים ולתזונה נכונה. זאת באמצעות חיזוק המחויבות של קובעי המדיניות בעיר, בניית ראייה מערכתית כוללת לקידום אורח חיים בריא ופעיל, תכנון המבוסס על מידע ארצי ועולמי ועל בסיס נתונים עירוניים וחיזוק שותפויות בין מחלקות העירייה, ספקי שירותים בעיר, מוסדות אקדמיים, הסקטור העסקי ותושבים.

#### מטרות:

**א. שיפור הרגלי הבריאות ומצב הבריאות של התושבים:** שיפור אורח החיים של תושבי חיפה בתחום הפעילות הגופנית והתזונה, תוך כדי צמצום הפערים בקרב התושבים ומתן עדיפות לילדים.

**ב. העלאת התמיכה והמחויבות של קובעי מדיניות בנושא** אורח חיים פעיל ובריא, הגדלת מספר המוסדות שמחויבים לנושא והעמקת תמיכתם הלכה למעשה.

**ג. שיפור התנאים הסביבתיים של העיר ושכונותיה לעידוד** אורח חיים פעיל ובריא.

**תהליך העבודה:** הגורמים השותפים החליטו להקדיש את השנה הראשונה ללמידת הנושא ולאסוף מידע על הצרכים מול המשאבים וההזדמנויות שקיימים בעיר. לשם כך בחרו תחילה מודל להערכה (אשר הומלץ על ידי



4. ראש העיר חתם על אמנה משותפת של "חיפה עיר פעילה ובריאה", שבה התחייב לפתח ולממש את מדיניות "עיר פעילה ובריאה" (נוסח האמנה - בנספח 2). יחד אתו חתמו על האמנה נציגי משרדי הבריאות, החינוך, התרבות והספורט ורשת ערים בריאות בישראל.

5. שנת 2012 תוקדש לתכנון האסטרטגי וליישום תוכניות פעולה בעיר ובמסגרות העירוניות השונות.



ארגון הבריאות העולמי) ועל פיו בנו מערך איסוף מידע הבסיסי הכולל שלושה מישורים עיקריים:

א. המדיניות. ב. התוכניות/פעילויות. ג. הסביבה הפיזית שבה פועלות המסגרות השונות. הוחלט לבנות בסיס רחב של נתונים עדכניים, לערוך סקרים ותצפיות שימשו בסיס לתוכנית האסטרטגית. כמו כן הוקדשה השנה הראשונה ליצירת שותפויות ומחויבויות בין נציגי הציבור, נותני שירותים ומומחים מהאקדמיה. להלן שלבי התהליך:

1. נעשתה למידה משותפת של תוכניות מוצלחות בעולם.  
2. נקבעו מסגרות לעבודה משותפת:

1. "הפורום החיפאי לעיר בריאה ופעילה" - פורום רחב של בעלי עניין, שנפגש לשם לימוד הנושא והבעת דעות בתדירות של פעם בשלושה חודשים, מונה כ-70 שותפים.

2. צוות היגוי להובלת התוכנית - מורכב מהנהלת צוותי המשימה ומהמומחים המקצועיים. בראש צוות ההיגוי עומד צוות מוביל.

3. צוותי משימה - שישה צוותים לאיסוף מידע וגיבוש המלצות במסגרות הפעולה השונות (במוסדות חינוך: מעונות, גנים, בתי ספר, במקומות עבודה, ברפואה הראשונית, ובמרקם הפיזי של העיר, וכן צוות הערכה).

4. צוותי מומחים מהאקדמיה - בתחום המחקר וההערכה, השיווק החברתי, הפעילות הגופנית, התזונה. מומחים אלה מסייעים לצוותים השונים.  
3. נערך תהליך של איסוף מידע בכל המסגרות העירוניות וכן נאסף מידע על מצב הבריאות ועל הרגלי הבריאות של תושבי העיר באמצעות סקר תושבים מדגמי.







### תוכנית "נעים בעיר" - פעילות גופנית מונחית, בהרצליה

עיריית הרצליה, המחלקה לתרבות לנוער ולספורט, המחלקה לספורט ויחידת הבריאות העירונית, מקיימות זו השנה השלישית את תוכנית "נעים בעיר" - במסגרתה מתקיימת פעילות גופנית מונחית במגוון רחב של תכנים במוקדים שונים ברחבי העיר הרצליה, תחת כפת השמים, בפארק, בספורטק ובגנים ציבוריים. הכניסה לכל הפעילויות היא ללא תשלום וההיענות של התושבים גדולה. מטרת התוכנית: לספק לתושבי הרצליה הזדמנות להשתתף במגוון פעילויות ספורט וכושר גופני, לעודד את תושבי הרצליה לעסוק בפעילות גופנית **כהרגל וכאורח חיים** בריא וספורטיבי, ליצור **פעילות קבועה ובמקום קבוע ותלכיד קהילתי** באמצעות פעילות ספורטיבית.

#### הפעילות כוללת:

- הפעלה **פעם או פעמיים בשבוע**, בעזרת מדריכים מקצועיים ומיומנים בתחומי הספורט השונים: כושר גופני, חיטוב הגוף, הליכה מודרכת, ריצה, יוגה, טאי צ'י, צ'י קונג, פטאנק, ריקודים סלונים, כדורעף חופים.
- ההפעלה מתבצעת, בדרך כלל, **בשעות הערב**. מתוך התחשבות **בגמלאי** העיר מתאפשרת להם פעילות בשעות **הבוקר**.
- ההפעלות מועברות בליווי מוזיקה ועזרים.





הזקן בישראל, מסייעת בפיתוח ובהקמה של התוכנית ומלווה את התוכנית מבחינה מקצועית ותקציבית בשלוש השנים הראשונות להפעלתה. התוכנית פועלת בשיתוף עם מנהל הספורט במשרד התרבות והספורט ועם גופים אחרים בקהילה, לרבות שירותי הבריאות. את התוכנית מלווה ועדת היגוי שמשתתפים בה נציגי כל גופים הנ"ל.

**תפקידי הרכז:** בדיקת צרכים בשטח, החלטה על פתיחת חוגים, גיוס מורים ופיקוח מקצועי על עבודתם, שיווק התוכנית וגיוס משתתפים, קשר עם השירותים והארגונים השונים, ארגון ימי בריאות וספורט, הפעלת תוכנית ספורט עממי.

**סוגי החוגים המוצעים:** התעמלות במגוון גישות, התעמלות במים, פלדנקרייז, יוגה, פילאטיס, פעילות בחדר כושר, ריקודי עם ועמים, ריקודים סלוניים, ריקודי בטן, תנועה למוסיקה, טאי צ'י, צ'י קונג ועוד.

### ספורט עממי לאוכלוסיית הגיל השלישי

ב"אשל" פותחו כמה תוכניות בתחום הספורט העממי שאותן מפעילים נאמנים, שהם מתנדבים מבוגרים שעוברים הכשרה מיוחדת לתפקידם.

הנאמנים משמשים מודל חיקוי לבני הגיל השלישי, לעצם העיסוק בפעילות ולאופן הפעילות. מאידך גיסא, פעילות התנדבותית תורמת לאיכות החיים ואף לאריכות החיים של המתנדבים עצמם. נוסף על תרומת המתנדבים לאחרים.

כיום ישנם שלושה סוגי פעילות פנאי שמפעילים נאמנים ב"אשל" שהם בעלי הכשרה מובנית: הליכה פרטנית וקבוצתית, פטאנק (כדורת צרפתית), ופעילות במתקני כושר בטבע.

### הליכה פרטנית וקבוצתית

זה שנים רבות ש"אשל" מכשירה נאמני הליכה קבוצתית ברחבי הארץ. נאמנים אלו לומדים איך להוביל קבוצות הליכה קטנות. ההכשרה כוללת נושאים כגון: חימום לפני ההליכה ומתיחות אחריה, בחירת מסלול מתאים, טכניקת ההליכה, טכניקות להובלת קבוצה ועוד. לאחרונה פותח תפקיד חדש, נאמני הליכה אישיים, תוכנית שפועלת בדרך כלל בשיתוף עם שירותי הבריאות. הנאמנים האישיים נועדו לשמש כנאמנים אישיים לתקופה מוגבלת לאנשים שלא הלכו עד כה ורוצים להתחיל ללכת (בדרך כלל בעצת אנשי מקצוע הבריאות).

### הליכה נורדית - פעילות לכל הגוף

הליכה נורדית היא הליכה בעזרת שני מקלות המאפשרת הפעלה של פלג הגוף העליון בזמן ההליכה. השימוש

### תל אביב מקדמת תחבורת אופניים

עיריית תל אביב-יפו שמה לה למטרה להגביר את השימוש באופניים ככלי תחבורה בעיר לנסיעות לעבודה, ללימודים, לסידורים וכד'. תל אביב היא בין הערים החלוצות בארץ אשר הכינה תוכנית אב לשבילי אופניים בעיר. העירייה מקדמת תחבורת אופניים באמצעות סלילת שבילים ומסלולים (אפשר לראות כאלה בערים רבות בארץ), בתכנון פרויקט חינוכי בארבעה בתי ספר בעיר לעידוד תלמידים להגיע באופניים לבית הספר ובחזרה וגם בסיוע בפרויקט הצבת אופניים באוניברסיטת תל אביב הקרוי "אופניים בקמפוס" [15]. ספירות תנועה שבוצעו בצמתים בעיר בשנת 2003, שבע שנים לאחר תחילת הפרויקט, הראו גידול של כ-250% במספר האופניים. סקר נוסף נערך בשנת 2004 לניטור פרויקט האופניים בעיר ובדיקת מידת התקדמותו מאז החלתו בשנת 1996. הממצאים בקרב מדגם מייצג הראו ש-5% מהנשאלים מגיעים לעבודה באופניים לעומת 2% בשנת 1995 ו-5.8% מגיעים ללימודים באופניים [16].

אחד הפרויקטים הייחודיים לעיר הוא שירות "תל-אופן", המציע מאות זוגות אופניים להשכרה. האופניים מוצבים בתחנות עגינה בכל רחבי העיר.



### תוכנית פעילות גופנית לגיל השלישי על בסיס עירוני

**מטרת התוכנית:** להגדיל באופן משמעותי את מספר האנשים בני 60 ומעלה העוסקים בפעילות גופנית על בסיס קבוע, לפחות פעמיים בשבוע. מבחינה ארגונית כל יישוב יכול לבחור את צורת ההתארגנות המתאימה ביותר ליישוב.

אחת הדרכים היא הקמת מערך ארגוני שבראשו רכזים מקצועיים המקיימים ומפעילים מגוון רחב של חוגים בהדרכת מורים מקצועיים המתמחים בפעילות גופנית לקשישים. החוגים צריכים להיות נגישים למקום המגורים של הקשישים ובמחיר נמוך.

**שותפים בתוכנית:** התוכנית מופעלת בידי הרשות המקומית (מח' ספורט ורווחה) בשיתוף עם העמותה המקומית למען הקשיש. "אשל", האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים למען





### צעדות יישוביות

כל יישוב יכול לקבל מ"אשל" תמיכה ארגונית ותקציבית לארגון צעדה מקומית או אזורית לאוכלוסיית הזקנים. ישנם קריטריונים והנחיות לביצוע צעדות לזקנים, כולל החזר כספי לרשות המארגנת פעילות מסוג זה (מותנה בפנייה ל"אשל" מראש ובקבלת אישור לתקציב).

**לפרטים: [www.eshelnet.org.il](http://www.eshelnet.org.il)**

### פטאנק (כדורת צרפתית)

פטאנק הוא משחק תחרותי שמתאים גם כספורט מקצועי וגם כפעילות קהילתית/עממית. פטאנק הוא משחק כדורת למסלולי שטח, שמקורו בצרפת. המשחק משלב פעילות גופנית מתונה, יכולת חשיבה, טקטיקה, קואורדינציה וריכוז. פטאנק מתאים לכל הגילים מילדים ועד זקנים, לגברים ולנשים כאחד. המשחק מתאים מאד גם לפעילות בין דורית. מטרת המשחק פשוטה - להטיל כדורי פלדה קרוב יותר לכדורון מטרה ("קושנה") מכדורי היריב.

בשנים האחרונות, בעקבות תוכנית משותפת של "אשל", משרד התרבות והספורט, המשרד לאזרחים ותיקים, החברה למתנ"סים והתאחדות הפטאנק, התרחבה הפעילות הן באמצעות השקעה בתשתיות והן בהגדלה

במקלות מאפשר פעילות אירובית תוך כדי עבודה על חיזוק השרירים, גמישות, קואורדינציה ואיזון. הליכה נורדית מומלצת לכל הגילאים כולל אזרחים ותיקים, אנשים מוגבלים ואנשים הנמצאים בתהליך שיקום.

ל"אשל" ולמשרד לאזרחים ותיקים יש תוכנית משותפת להליכה נורדית הכוללת הכשרה של מורים לפעילות גופנית לצורה זו של הליכה, סבסוד רכישה של מקלות להליכה נורדית ופתיחת קבוצות הליכה נורדית לאוכלוסייה המבוגרת. התוכנית מופעלת ברמה יישובית דרך רכזים של תוכניות לקידום בריאות ביישוב

### צעדות

#### צעדה ב"שביל ישראל"

"אשל" מפעילה תוכנית לעידוד צעדה קבוצתית של אזרחים ותיקים בשביל ישראל. הצעדה בשביל ישראל משלבת אתגר, אהבת הארץ, זיכרונות והגשמת חלום. התוכנית מסייעת ליישובים לארגן צעדה חד-פעמית או פעילות שנתית של הליכה ב-4 קטעים בשביל ישראל. כל יישוב בוחר את קטעי השביל לפי רמת הכושר והעניין של הצועדים. מי שמדריך את הקבוצות נותן הסברים מתחום ההיסטוריה והטבע בהתאם לקטעים שנבחרו.





### מתקני כושר בפארקים ובגנים ציבוריים

הודות לתוכנית משותפת של מנהל הספורט, המשרד לאזרחים ותיקים, טוטו וינר והרשויות המקומיות אנו עדים לצמיחה של מתקני כושר בטבע המשמשים אלפי ילדים, נוער, בוגרים ואזרחים ותיקים.

"אשל" ובית הספר ללימודי תעודה ולהשתלמויות במכללה לחינוך גופני ולספורט ע"ש זינמן, במכללת וינגייט, בנו תוכנית להכשרת נאמנים לפעילות גופנית במתקנים אלו עם התמחות בעבודה עם זקנים. היתרון של מתקני הכושר במרחב הוא הנגישות שלהם, והאפשרות לפעילות ללא תשלום. חשוב שמתקנים אלו יותקנו במקום מוצל, עם נגישות לברז מים לשתייה ועם ספסלים לשיבה בקרבת מקום.

תוכנית ההכשרה לנאמני מתקני כושר בטבע נבעה מהרעיון שאין די בהקמת מתקנים. יש צורך ליידע את בני הגיל השלישי שהמתקנים מתאימים להם ויכולים לתרום לקידום בריאותם ולשכנע אותם להתנסות בהם. יתר על כן, יש להדגים את השימוש המתאים במתקנים. נאמני מתקני הכושר בטבע הם שמעודדים את השימוש במתקנים ומדגימים את הפעילות הנאותה בהם, לאחר הכשרה ייחודית שקיבלו מ"אשל" ומצוות המכללה בווינגייט.

משמעותית של מספר הקבוצות של גברים ונשים בני 60+. במסגרת התוכנית הוכשרו נאמני פטאנק בעשרות יישובים ברחבי הארץ ומאות גמלאים למדו לשחק ונהנים מהמשחק. ב-2009 התקיימה לראשונה ליגת פטאנק לאזרחים ותיקים במימון המשרד לאזרחים ותיקים ומנהל הספורט. התאחדות הפטאנק בישראל מנהלת כ-25 מועדונים ברחבי הארץ, שמקיימים פעילות שוטפת ומשתתפים בליגות מקצועיות. לאחרונה גם פותחה פעילות פטאנק לאנשים מוגבלים והחברה למתנ"סים פתחה תוכנית פטאנק לילדים עם צרכים מיוחדים.

"אקים" יזמה פעילות לאנשים עם פיגור שכלי, ו"אשל" מציעה את פעילות הפטאנק גם למרכזי יום לקשישים המשרתים קשישים מוגבלים. תוכניות אלו פותחו בשיתוף עם התאחדות הפטאנק בישראל. בעקבות הפעילות הקהילתית ההולכת וגדלה, נבנו עשרות מגרשי פטאנק ברחבי הארץ. המגרשים נבנים בתוך פארקים או ליד מבנים כגון מתנ"סים ומועדונים.

**פרטים נוספים על פטאנק ב:**

<http://www.petanque.co.il>



## כדורשת / מאמאנט

משחק הכדורשת תפס בשנים האחרונות תאוצה משמעותית. הענף שהחל בחוגי ערב לנשים הפך לנגיש ופופולארי עם הקמתן של ליגות כדורשת המאגדות עשרות קבוצות. כדורשת הוא משחק ידידותי ובמקורו שימש כלי ללימוד יסודות הכדורעף. הפיכת המשחק לנגיש וקל יותר פתחה את הדלת למאות עד אלפי נשים שגילו את הענף, התנסו, נשבו בקסמו והיום עוסקות בו כחלק מהשגרה ומהשאיפה לאורח חיים בריא. הקמת ליגות לאמהות ביוזמת הרשויות המקומיות והעיריות (ליגת המאמאנט בכפר סבא, רעננט, מודיעין נט ורבות נוספות), היא ציון דרך בהתפתחות הענף בישראל.

פורמט זה מיועד לאמהות ובנוי על שיוך בית ספרי של ילדי השחקניות. כך נוצרת קהילה בית ספרית הכוללת את האמהות המשחקות, את הילדים המעודדים ואת בית הספר שהקבוצה מייצגת. קבוצות הליגה מאופיינות בדינמיות רבה, והרכב הקבוצות משתנה תדיר על פי בתי הספר. עם הזמן, עלה צורך מהשטח להתמקצע ולהתמסד. וכך, כשלב טבעי בהתפתחות הענף הוקם המועדון הישראלי לכדורשת נשים, הגוף המרכז את פעילות הכדורשת בישראל, ומפעל הדגל שלו - הליגה

הארצית [www.kadureshet.com](http://www.kadureshet.com)

המועדון הישראלי לכדורשת פרסם חוקה ועקרונות למשחק, ורואה בהנגשת משחק הכדורשת לכל אישה בארץ את אחד מיעדיו המרכזיים. הליגה הארצית, שבה מתחרות נבחרות מכל הארץ על התואר אלופת ישראל בכדורשת, פתוחה לכל הנשים ושומרת על סטנדרטים מקצועיים גבוהים, על אווירה תחרותית וספורטיבית, ועל רמת משחק גבוהה.

## פעילויות ספורט לאנשים עם מוגבלויות - עמותת אתגרים

עמותת אתגרים הוקמה בשנת 1995 בידי קבוצה של נכי צה"ל ואנשי שיקום. מטרתה העיקרית היא לאפשר לילדים, בני נוער ובוגרים בעלי מגבלות פיזיות, חושיות ו/או נפשיות לחזק את ביטחונם העצמי, למקסם ולממש את הפוטנציאל האישי הגלום בהם באמצעות פעילויות ספורט אתגרי בטבע.

היום פועלים במסגרת העמותה כ-5,000 ילדים ובני נוער ב-240 מסגרות ברחבי הארץ וכן כ-700 בוגרים. עמותת אתגרים מובילה גישה מקורית וחדשנית בפעילותה.

אתגרים פונה **לכלל ציבור הנכים בישראל** - נכי צה"ל ונכים אזרחיים, ילדים, נוער ובוגרים עם כל מגוון הנכויות הפיזיות, החושיות והנפשיות.

אתגרים מקדמת את שילובם החברתי של הנכים עם אנשים ללא מגבלות באמצעות פעילויות ספורט חוץ-מועדוניות ונופש פעיל. הפעילויות מתקיימות במסגרת מועדוני ספורט ונופש רגילים.

**הפעילות האתגרית מתמקדת ביכולת של הנכה ולא במגבלה שלו.** היא מתמקדת בהעצמת המסוגלות של ציבור הנכים, בניגוד לתחושת אי המסוגלות והקיפוח וחושפת את יכולות הנכים לציבור הרחב. אתגרים מנחילה את הידע שהצטבר אצל הבוגרים לילדים ונוער תוך כדי שילובם עם בני נוער שאינם נכים.

**הנעה לפעולה:** חשיפתם והשתלבותם של הילדים בפעילות, תוך כדי יצירת מערכת גירויים, מעוררת בילדים רצון לצאת מהקונכייה שלהם ולהשתלב בפעילות מתוך בחירה אישית.

פעילות העמותה בטבע מתקיימת בסביבה חדשה, ללא





תחושה של כישלון. בסביבה זו העמותה עוזרת לבנות רשרת של הצלחות ובכך לחזק את ביטחונם העצמי של משתתפים. הפעילות האתגרית מספקת חיים מלאים ועשירים תוך כדי שימת דגש בחופש ובאיכות חיים. אתגרים יצרה שינוי חברתי משמעותי בתפיסת הנכים את עצמם ובתפיסת החברה את ציבור הנכים. מפנה זה מקדם את שילובם החברתי של הנכים בכל התחומים החיים בישראל.

לפרטים: <http://www.etgarim.org>



- **משחים** - "צליחת הכנרת", "קריעת ים סוף" באילת.
  - **ניוטים** - עממיים למשפחות.
  - **מסעות אופניים.**
  - **צעידה ב"שביל ישראל".**
  - **מירוצים, טריאתלונים** ופעילויות "ספורט לכול" אחרות מתקיימים כל השנה בערים וביישובים ברחבי הארץ.
- אפשר להתעדכן על כך באתרי האינטרנט הבאים:**
- אתר מנהל הספורט <http://www.mcs.gov.il/sport>
- אתר איגוד הספורט העממי <http://www.isfa.co.il>
- אתר איגוד האתלטיקה <http://www.iaa.co.il>
- אתר איגוד הטריאתלון <http://www.triathlon.org.il>
- אתר איגוד הניווט <http://www.nivut.org.il>

## הצטרפות לאירועים אזוריים או ארציים

- רשויות מקומיות או ארגונים המעוניינים לתכנן אירועים ספורטיביים יכולים להצטרף לאירועים אזוריים או ארציים, או להפיץ מידע לציבור לגבי אירועים אלה. להלן כמה דוגמאות של אירועים:
- **"שבוע ספורט ישראל"** - שבוע של פעילות לתושבים ביישובים רבים בישראל המתקיים במאי.
  - **"יום ההליכה הבינלאומי"** - המתקיים בחודש אוקטובר.
  - **"נשים הולכות רחוק"** - אירוע מסורתי, אשר החל בתל אביב, היום, בשמו החדש **"אתנה הולכות רחוק"** הוא מתקיים גם בירושלים, בבאר שבע ובאשדוד.
  - **צעדות גדולות** - בירושלים, בגלבוץ, בכך גוריון ובעוד רשויות רבות.





של עיסוק בפעילות גופנית בקרב בני 22+. אחוז הפעילים גופנית לפחות פעם בשבוע נע בין 26% ל-55%. אחוז הפעילים גופנית לפחות שלוש פעמים בשבוע נע בין 12% ל-40%. הפעילות השכיחה ביותר היא הליכה ולאחריה התעמלות ופעילות בחדר כושר. יש לציין שנמצאה שונות גדולה בין ערים ביחס למאפייני הפעילים. יש ערים שבהן שיעור הפעילים גופנית עולה עם הגיל, באחרות שיעור יורד או אינו משתנה עם הגיל. גם הקשר להשכלה אינו אחיד בכל הערים. בחלק מהערים יש עלייה בשיעור הפעילים גופנית עם העלייה במספר שנות הלימוד ואילו באחרות אין כל קשר להשכלה. באוכלוסייה הערבית שנסקרה, שיעורי הפעילים גופנית נמוכים יותר.

נתונים אלו מעלים את הצורך בקידום פעילות גופנית באוכלוסייה הבוגרת ככלל ובייחוד במגזר הערבי. כדי לעודד פעילות גופנית באוכלוסיות אלו, יש ליצור תוכניות המותאמות להן תרבותית, למשל, הקמת קבוצות הליכה במגזר הערבי.

### היקף העיסוק בפעילות גופנית בקרב ילדים ונוער בישראל

על פי ממצאי סקר בינלאומי (HBSC) שנערך בקרב תלמידי בתי ספר בישראל ב-6-2005, שיעור הפעילים גופנית לפחות שעה ליום נמוך יחסית למוצע הבינלאומי ויורד עם הגיל [35]. 30% מבני 11 ו-15% מהבנות בגיל זה פעילים גופנית לפחות שעה ביום (ממוצע כל הארצות שבסקר: 30% בקרב הבנים ו-22% אצל הבנות). שיעורים אלה יורדים בגיל 13 ל-24% בקרב בנים ול-12% בקרב הבנות (ממוצע בינלאומי 25% לבנים ו-15% לבנות) ובגיל 15 רק 13% מהבנים ו-6% מהבנות פעילים לפחות שעה ליום (לעומת 20% ו-12% בהתאמה הממוצע הבינלאומי).

שיעור הצופים במסכי טלוויזיה לפחות שתיים ביום דומה אצל בנים ובנות בשלושת קבוצות הגיל שנסקרו והוא נע בין 72% ל-85%. שיעורים אלה גבוהים מהממוצע הבינלאומי (60% - 70%, בקבוצות הגיל והמגדר הנ"ל) [35].

נתונים אלו מצביעים על אתגרים העומדים בפנינו בקידום פעילות גופנית אצל ילדים ובני נוער. כדי להגביר את שעות הפעילות ולצמצם את שעות אי הפעילות, יש להפעיל ילדים ובני נוער בדרכים שונות בשעות בית הספר ובמסגרות אחר הצהריים, למשל באמצעות שילוב פעילות גופנית בחוגים ובתנועות נוער.

## 4. פעילות גופנית בישראל - תמונת מצב

### חוסר פעילות גופנית ואורח חיים יושבני

אורח החיים המודרני - המאופיין בעלייה בשימוש ברכב ובשיפורים טכנולוגיים - הוביל להוצאת הפעילות הגופנית מחיי היומיום באופן הדרגתי. בין השאר, בשל הגדלת המרחק בין הבית לעבודה, הגברת התלות ברכב פרטי (והמרת הליכות בנסיעות), ריבוי עבודות שכרוכות בישיבה ובחוסר פעילות גופנית, "מיכון" עבודות הבית וריבוי עיסוקי פנאי הכוללים ישיבה. כתוצאה מכך החלה במחצית המאה הקודמת עלייה באורח חיים יושבני (sedentary lifestyle), המאופיין באי פעילות גופנית (physical inactivity) ובישיבה ממושכת לאורך היום. במקביל חלה עלייה בשכיחות מחלות כרוניות הקשורות ישירות לאי פעילות גופנית, כפי שפורט לעיל.

מגמות אלו התקיימו במדינות מערביות ובכללן ישראל. כיום, חוסר פעילות גופנית מהווה בעיה משמעותית בבריאות הציבור. על כך מעידים נתונים עדכניים לגבי היקף העיסוק בפעילות גופנית בישראל.

### היקף העיסוק בפעילות גופנית בקרב האוכלוסייה הבוגרת בישראל

על פי סקר של איגוד הספורט העממי ב-2011 [34] כמחצית מהאוכלוסייה הבוגרת בישראל עוסקת בפעילות גופנית לפחות פעם בשבוע. שיעורים אלה די קבועים בעשר השנים האחרונות. שיעור העוסקים בפעילות גופנית לפחות שלוש פעמים בשבוע הוא 36% בגילאי 18-22. שיעור זה יורד עם הגיל עד לכדי 19% בגילאי 30-39 ועולה שוב עד 38% בבני 60+. בסקר שבוצע ב-2008 [12] נמצא פער משמעותי בביצוע פעילות גופנית סדירה בין האוכלוסייה הערבית (14.7%) ובין האוכלוסייה היהודית (30.3%).

ממצאים דומים התקבלו בסקר שערך מנהל הספורט ב-2012, באמצעות המרכז לבקרת מחלות (ICDC) של משרד הבריאות. בסקר רואינו כ-3,044 איש מעל גיל 21, 50% יהודים ו-50% ערבים. מנתוני הסקר אנו למדים כי 32% מכלל האזרחים מבצעים פעילות גופנית בהתאם להמלצות ארגון הבריאות העולמי, כלומר 150 דקות פעילות מתונה בשבוע, 35% באוכלוסייה היהודית ו-22% באוכלוסייה הערבית. השיעור הנמוך ביותר של עיסוק בפעילות גופנית מומלצת הנו בקרב נשים ערביות - 18%. הפעילות השכיחה ביותר היא הליכה.

עוד נתונים תוכלו למצוא באתר מנהל הספורט:

<http://www.mcs.gov.il/sport>

בסקרי תושבים שנערכו ב-6 ערים, כחלק מהפרופיל העירוני הנדרש מכל "עיר בריאה", נמצאו שיעורים שונים



## 5. אורח חיים פעיל לילדי בית הספר

### תעבורה פעילה - הליכה לבית ספר

בתי ספר רבים בארץ (בזיכרון יעקב, רעננה, חיפה, אשדוד, חולון, שוהם ועוד..) כבר אימצו את הרעיון של "תעבורה פעילה" אל בית הספר וממנו. הדוגמה הנפוצה ביותר היא של "אוטובוס מהלך". מדובר בקבוצות בנות 8-12 תלמידים המתגוררים בסמיכות. כל קבוצה צועדת בנתיב שהותאם לה בליווי מבוגר. פעילות זו מכונה אוטובוס מהלך בשל ההקבלה לאוטובוס, כאשר תחנות האיסוף הן בתי התלמידים, והגלגלים הם הרגליים. אפשר ורצוי להפוך את ההליכה לפעילה, כלומר, במהלך הצעידה לבית הספר המלווים מפנים את תשומת לב הילדים להיבטים שונים הנקרים בדרכם. להכנתה של פעילות זו בדרך כלל נלוות פעולות נוספות כמו:

- **סימון נתיבי הליכה לבית ספר על מפה:** בכל כיתה עורכים התלמידים מיפוי של נתיבי הליכה אפשריים ומסמנים אותם על מפה אזורית. לאחר מכן, מסמנים על המפה נתיבי הליכה לקבוצות של 8-10 תלמידים בהתאם למקום מגוריהם.

- **איתור מפגעים:** התלמידים מתכננים רשימת תיוג (check-list) לאיתור מפגעים בדרך. רשימה זו מסייעת להם לבחון את הדרך, תוך כדי ההליכה לבית הספר ולאחר מפגעים וסיכונים בדרך, כגון: מדרכות שאינן תקינות, מכוניות שחונות במקומות אסורים, חפצים העומדים על המדרכה, מקשים את המעבר ומאלצים את הולך הרגל לרדת לכביש. אפשר להכין סיכום כיתתי של המפגעים והסיכונים שנמצאו בדרך לבית הספר ולהעבירם לרשות המקומית או לגוף הממלכתי האחראי וכן להציע פתרונות יצירתיים להתמודדות עם המפגעים והסיכונים.

עידוד תעבורה פעילה לבית הספר ופיתוח תשתיות בסביבתו יכול להועיל לתלמידים, לקהילה ולאיכות הסביבה העירונית.

מחקרים מוכיחים כי תעבורה פעילה לבית הספר מגבירה את עצמאותם של ילדים, מסייעת בפיתוח קשרים חברתיים, מגבשת ידע מקומי על אודות הסביבה הקרובה ותחושת שייכות למקום [17,18]. נמצא שתלמידים שהולכים ברגל לביה"ס פעילים יותר אחה"צ (אחרי יום הלימודים), באופן מובהק, בהשוואה לתלמידים המוסעים במכונית לביה"ס. ממצא זה מצביע על התרומה הפוטנציאלית של

**חצייה בטוחה**

**השלים לחציית כביש:**

1. בחירו את המסלול הבטוח לחציית.
2. עמרו צעד או שניים לפני שצאתם מהמסלול.
3. התחמלו לכל הכוונים - לצדדים ומעבר לפינת הכביש.
4. האזינו לקולות התנועה.
5. תצו בכו ישר ובחלטה מחוורת.
6. כשאתם חוצים יש להאזין להגבים לצדדים.

**הליכה בטוחה**

- ✓ הולכים על המדרכה כבוד הרחוק מהכביש.
- ✓ בדרך ללא מדרכה הולכים בשול המסלולי של הדרך.
- ✓ רחוק ככל האפשר מהכביש, עם הזנב כלפי תנועת כלי הרכב. בכדי שנתגלה הרכב ויכל להבחין בתנועת הולך הרגל והולך הרגל ויכל להבחין בתנועת הרכב.
- ✓ בחליטה על המדרכה יש לשים לב לכלי רכב והחמיץ מתנוע, מפלוי רכב העומע על המדרכה ומרכב דו גלגלי הנוסע על המדרכה.
- ✓ אין לשחק על המדרכה. המסלול הבטוח ביותר למשחק הוא בגן המשחקים או במקומות המיועדים למשחק.
- ✓ יש לתכנן את מסלול ההליכה בכדי להימנע ממעבר במקומות בהם יש מפגעים בסמיכות או סכנה להולך הרגל.

**תלמידים והורים יקרים,**

הדרך ללא הספק או רק מסתפקת ואנחנו, איכות סביבה ופועלים, הדרך ללא הספק הוא גם הקיפת ערכים של ביטחון וחירות בדרכים. או ששום המסלול ללא את שפת הדרך המאולה לבית הספר, באמצעות תוכן ללמוד ולהתנהל סביב גינות לאורך במסלול לבית הספר, תוך שיתוף על מללי המסלול והחירות והחירות בדרכים. בעזרת המסלול תוכלו אנו, התלמידים, ללמוד היכן מסתתרים סכנה התחיה ומספרות תחיל. זכרו להצטרף בכללים שלמדנו, עזרו לנו מפני חיינו ומסנו להגנים שנתנו מתינונים לעבור. החברים ויכל להצטרף במסלול כדי להצטרף על חוק החיות בקרבת בית הספר וכדי לאפשר לתלמידים החוצים את הכביש להיות בילוש. בנוסף למספרות תחיל תביא ספרות, ומה המצב הוא מסתתרת תפוחי קפה להפעלה מפתחים במרחב, לחיות שרד עסק אילון. במסגרת אלה תובע שפועלים של בוגרים, אשר יסייעו לכם בחייהם במסלול של הכביש.

הפועלים המספרות שום עשה פעילות רבות ופועלים ספארים ומספרים בעזרת חירות בדרכים.

- חידוש מסלול מנובני תחילת והסדרו הענינו ליד מסלול לקראת תחילת ענינו.
- הקמת ספרי חידה המספר לתלמידים ותחננו המסלול מכל ביומן.
- תכנית "עץ חיים".
- תכנית "אוטובוס רגלי".
- עידוד רכיבה על אופנים כליהם וחריטה ורכיבה במסלול.

אנו תקוות שפעילות נעשה זו תמנע תאונות דרכים ותגביר את הביטחון ביישוב.

מאחלים לכם הנצחה ושנת לימודים בטוחות.

אציק עז  
קבלו המצב

גול ליבנת  
ראש המועצה

**חוקי יקרה**

חוקי יקרה

1. חוקי יקרה
2. חוקי יקרה
3. חוקי יקרה
4. חוקי יקרה
5. חוקי יקרה

חוקי יקרה



**מטרות:** הגברת המודעות לחשיבות הפעילות הגופנית בקרב תלמידים ותלמידות, הגדלת מספר הילדים / ילדות העוסקים בפעילות גופנית וספורטיבית, הגדלת מספר הילדים / ילדות העוסקים בספורט תחרותי / הישגי. התוכנית נועדה גם לקדם הוגנות, סובלנות ומניעת אלימות.

**פעילויות:** הקמת מועדון (חממה) ספורט ופעילות גופנית בבתי הספר היסודיים, ארגון ימי ספורט בית ספריים חווייתיים לקידום מודעות הפעילות הגופנית ולשיווק הפעילות העירונית, ארגון ימי שיא חווייתיים עירוניים ומחוזיים לקידום פעילות החממה הספורטיבית, רכישה וחלוקת של ערכות ספורט בסיסיות לקיום פעילות החממות, קידום תוכנית "המשחקים של פעם" - משחקי הרחוב ככלי להגברת מודעות ההורים והתלמידים לפעילות מחוץ לכותלי הבית. בנוסף, ביה"ס מוסיף לפחות שעת רוחב נוספת במהלך יום הלימודים (מעבר לשיעורי החינוך הגופני), אשר תהיה שיעור רב-תחומי/ ענפי וישתנה בכל רבעון/שליש. בשנת הלימודים תשע"ב (2011-2012) התוכנית פעלה בכ-400 בתי ספר.

למידע נוסף ודרך להתקשרות: [www.zoozoo.org.il](http://www.zoozoo.org.il)



### מועדון ספורט בית ספרי

ביה"ס מקיים, בסיום יום הלימודים, פעילות משלימה (בהתנדבות), של לפחות שני מפגשים שבועיים. בכל רבעון מופעלות הקבוצות בענף ספורט שונה (2-3 ענפי כדור / ענף אישי + אתלטי-קט ומיומנויות אחרות לכושר גופני). ערכת ציוד ספורט לכל מועדון בית ספרי כוללת 6-8 כדורים לכל ענף וציוד בסיסי לאתלטי-קט: קונוסים, דלגיות וכד'. כמו כן מסופקים חומרי הסברה להורים ולילדים.

בשנת 2011 התוכנית פעלה ב-450 בתי ספר.

שותפים לתוכנית: הרשויות המקומיות, "אתנה", איגודי הספורט בישראל, ערוץ הילדים, ידיעות אחרונות, ידיעות תקשורת, ערוץ 5 של הטלוויזיה החינוכית, שבועון דיסני ומורל צור תקשורת. למידע נוסף ודרך להתקשרות

[www.schoolsport.co.il](http://www.schoolsport.co.il)

עידוד הליכה לביה"ס לרמת הפעילות הגופנית הכללית של התלמידים [19]. מודלים מוצלחים של עידוד הליכה ורכיבה בטוחה לבית הספר קיימים בארצות מערביות כמו אנגליה, ארה"ב, קנדה וגם בישראל אימצו את "האוטובוס המהלך".

דוגמאות לפעילויות ניתן למצוא באתר "בטרם":

<http://www.beterem.org/template/default.aspx?PageId=126&parentId=128&catId=83&maincat=21>

עמותת "ישראל בשביל אופניים" פועלת, בשיתוף עם הרשויות המקומיות, לעידוד תעבורה פעילה של תלמידים ומציעה לבתי ספר את ערכת "שבילים בטוחים לבתי הספר".



### פעילות גופנית במהלך יום הלימודים:

בכל כיתה, בכל בתי הספר, מתקיימים שני שיעורי חינוך גופני בשבוע. בבתי ספר רבים קיימות יוזמות נוספות, כמו "הפסקות פעילות".

### פריקט "זוזו"

תוכנית "זוזו מפעילים את הגוף" היא מיזם משותף של התאחדות הספורט, משרד החינוך ומשרד התרבות והספורט.



## 6. אורח חיים פעיל במקומות עבודה

ארגונים שדואגים לבטיחות עובדיהם ובריאותם ופועלים לקידום, תורמים בכך גם ליציבות ולנאמנות של כוח העבודה שלהם ולהצלחת הארגון ככלל. נמצא שבארגונים אלו יש פחות היעדרויות מעבודה, פחות היפגעויות ותפוקה גבוהה יותר. "מקום עבודה בריא" הוגדר על ידי ארגון הבריאות העולמי [20] כמקום שבו העובדים והמנהלים פועלים יחד בתהליך שיפור מתמשך, במטרה להגן ולקדם את הבריאות, הבטיחות והרווחה של כל העובדים ובכך להבטיח את קיימותו של מקום העבודה. כבר בשנות ה-70 של המאה ה-20 החלו לפעול בעולם לקידום בריאות העובדים במקומות עבודה. פעילויות אלה כווננו בדרך כלל לצמצום גורמי סיכון ספציפיים או התנהגות מסוימת בקרב העובדים. בשנות ה-80 עסקו כבר בתוכניות כוללניות יותר, כמו תוכנית ה"Health". תוכנית זו כללה בדיקות סינון לאיתור מוקדם של מחלות, ניהול דחק, מזון בריא בקפטריה, פעילות גופנית ותוכניות לבריאות הגב. ברוב המקרים התוכנית מתמקדת בשינוי התנהגות מסוימת של הפרט במקום העבודה. גישה זו היא הגישה הרווחת ברוב התוכניות לקידום בריאות במקומות עבודה (21). בשנות ה-90 התפתחה גישה בין-תחומית לקידום בריאות מתוך הכרת ההשפעה הרב-גורמית על בריאות העובד. זו גישה כוללת ואינטגרטיבית יותר, המשלבת בין גורמי סיכון של הפרט לגורמים ארגוניים וסביבתיים של מקום עבודתו. קידום בריאות הפך לחלק מהתרבות של מקום העבודה. אחת הדוגמאות לקידום הבריאות במקום העבודה היא חברת המכונות הגרמנית פולקסווגן, העוסקת בפעילות לשמירת הבריאות ולקידום בעיקר באמצעות ארגון ועיצוב סביבת העבודה, הספקת שירות רפואי ויעוץ פרטני בעניין התאמת פעילות גופנית. נמצא שכל אלה הביאו לירידה משמעותית בשיעור ההיעדרויות מהעבודה ולחיסכון כספי [21].

למקום העבודה יש גם תפקיד בבחירת אופן ההגעה לעבודה. בסקר שנערך באוסטרליה התברר כי כאשר מקום העבודה מעודד תעבורה פעילה למקום העבודה (נותן תמריצים ויוצר תנאים פיזיים מתאימים) שיעור המגיעים לעבודה ברכב פרטי נמוך במידה ניכרת בהשוואה למקומות עבודה שאינם מעודדים זאת [22].

**עידוד תעבורה פעילה:** יש דוגמאות רבות של מקומות עבודה המעודדים תעבורה פעילה לצמצום השימוש ברכב פרטי. לשם כך מומלץ:

- ליצור סביבה התומכת בתעבורה פעילה: כדי לעודד עובדים לרכוב על אופניים או ללכת ברגל למקום

העבודה על מקום העבודה להיערך לכך תוך כדי יצירת שינויים סביבתיים קטנים, כמו למשל: התקנת מקלחות, חניה בטוחה לאופניים, תאים (לוקרים). עמותת "ישראל בשביל אופניים" פועלת יחד עם הרשויות המקומיות ומציעה למעסיקים תוכנית יישומית לעידוד תחבורה פעילה לעבודה, הנחייה ולייווי.

- **להפיץ מידע** על הנתבים המומלצים להגעה, כגון שבילים, קווי תחבורה ציבוריים.
- **לתת תמריצים כלכליים:** למשל, הצעת החוק ל"פדיון הטבת חניה" מציעה כלים כלכליים לעידוד עובדים לוותר על מקום החניה המוסדר שלהם בתמורה לסכום כסף שיתווסף למשכורתם.

גם בתוך מקום העבודה עצמו אפשר לעודד תנועה ושיחות בין אישיות בתוך הבניין, כתחליף לשיחות בטלפון ובמחשב וכן לעודד עלייה במדרגות במקום שימוש במעלית. בארץ, מקומות עבודה רבים מעודדים פעילות ספורטיבית של העובדים. למשל, הקימו ליגות של משחקי כדור וענפים אחרים כמו שחייה, באולינג, כדורת ועוד. הספורטאים משתתפים באימונים ובמשחקי ליגה קבועים ובסוף השנה נוטלים חלק באירוע גדול במיוחד "הספורטיאדה באילת" שאותו מארגן מרכז הפועל ומשתתפים בו למעלה מ-6000 ספורטאים וספורטאיות.

## 7. הפצת מידע לקידום העיסוק בפעילות גופנית

אנשים רבים אינם יודעים על האפשרויות הקיימות בעיר/ ברשות מקומית לפעילות גופנית, ולכן חשוב למצוא דרכים להפיץ מידע רלוונטי להם. אפשר להפיץ מידע ולעודד תושבים לנצל את הפעילויות וההזדמנויות הקיימות בעיר/רשות מקומית בשיטות שונות של הפצת מידע ושיווק. כיום ישנם ערוצים שונים שבאמצעותם אפשר להעביר מידע לתושבים במגוון נושאים, תוך כדי התאמת המידע והשימוש בערוצים אלה לתושבים השונים. הערוצים כוללים שלטי חוצות, עיתונות מקומית, אינטרנט ורשתות חברתיות בערוצי מדיה חדשים, כולל מידע המופץ בטלפונים ניידים.

להלן כמה עקרונות והמלצות שיכולים להנחות את הפצת המידע בהתאם לסוגי התכנים ושימוש בערוצים שונים:

### סוגי תכנים

- מידע על תרומתה של הפעילות הגופנית לבריאות.
- עצות יישומיות המתאימות לאורח החיים ולרקע החברתי והתרבותי של התושבים.
- מידע על מיקום מסלולי הליכה ורכיבה, מיקומם של





התוכנית פתוחה **לכל** הערים והקהילות בכל העולם.

תוכנית 3AC מכירה בכך שבמארג היישובי לכל אחד, לרשות עצמה, לקהילה ולפרט, תפקיד ומחויבות בקידום פעילות גופנית. לפעילות גופנית קבועה יש יתרונות מעבר לפעילות עצמה והשפעתה על בריאות, בהם שילוב חברתי, טיפוח הסביבה, היבטים כלכליים, אריכות חיים ושיפור איכות החיים.

מה מציעה התוכנית למצטרפים של 3AC

• ספר מדריך של תוכנית 3AC הכולל:

1. הוראות כיצד לזכות **לדירוג 3AC**.

2. פרסום מחקרים המתארים איך אחרים נעשים פעילים יותר.

• גישה לחלק של **אתר 3AC** השמור לחברים בלבד, כולל פורום לדייונים.

• גישה לתוכנית של **3AC פרסים**.

• הזכות לשווק את עצמך כחבר של תוכנית 3AC כולל שימוש בסמל.

• גישה לרשת הבינלאומית של חברי 3AC המאפשרת להפיץ התנסויות וללמוד מאחרים.

• הנחות בעת השתתפות בכנסים של 3AC בעתיד.

• השתתפות בסדנאות למידה העוסקות בדרך להשתלב בתוכנית.

• יוקרה וקשרים בינלאומיים.

למידע:

WWW.TAFISA.NET info@tafisa.net

מנהל הספורט-שלומית ניר טור  
shlomitni@most.gov.il

איגוד הספורט העממי  
http://www.isfa.co.il

- מתקנים ושירותים לביצוע פעילות גופנית.
- מידע על פעילויות עירוניות או שכונתיות.
- מידע על ארגונים העוסקים בפעילות גופנית.
- מידע על פעילות ברמה ארצית.

### שימוש בערוצי תקשורת

אפשר להשתמש במגוון ערוצי תקשורת כדי להגיע לקבוצות שונות של תושבים, כאשר לכל ערוץ יתרונות ומגבלות. להלן כמה הצעות:

- עיתונות מקומית - אפשר להציע למקומון שיהיה בו טור קבוע בנושא של פעילות גופנית בעיר ויכלול טיפים עונתיים, שאלות ותשובות, וכד'.
- הקמת בלוג בנושא פעילות גופנית בעיר/רשות מקומית המשלב תכנים הקשורים בפעילות גופנית, תזונה ופעילויות משיקות.
- תזכורות ומידע באמצעות חשבונות הארנונה.
- שלטי חוצות וכרזות - כולל הצעה להתקשר לטלפון מסוים בעירייה ולבקש לקבל תזכורות באמצעות מסרונים לטלפון הנייד.
- עלוני מידע להפצה בבתי התושבים או הפצה באמצעות ספקי שירותים שונים בעיר (עירייה, המתנ"סים, קופות החולים ועוד...).
- שימוש בדוא"ל ומסרונים בטלפונים ניידים להעברת מידע ותזכורות.
- שימוש בבלוגים של אנשים הגרים בעיר/רשות מקומית.
- שימוש ברשתות חברתיות באינטרנט לשיחות ודייונים בנושא פעילות גופנית ועידודה.
- יצירת "קו חם" בטלפון ובאינטרנט שבאמצעותם תושבים יכולים לקבל מענה לשאלות ספציפיות.
- יצירת תשתית תקשורתית באמצעות טלפונים ניידים להעברת מידע ועידוד פעילות.

### 8. ארגונים בינלאומיים לקידום "ספורט לכול"

#### תוכנית 3AC: ערים פעילות, קהילות פעילות, אזרחים פעילים

התוכנית היא יוזמה **גלובלית** אשר יזם ארגון TAFISA בשיתוף עם הוועד האולימפי הבינלאומי.

בחודש פברואר 2010, הוועד האולימפי הבינלאומי חתם על מזכר הבנות עם **טפיסה**, שכלל תמיכה של פיתוח התוכנית "3AC". כמו כן נוצר שיתוף פעולה עם "רשת ערים בריאות" של ארגון הבריאות העולמי בחודש יוני 2010.



## הוועדה ל"ספורט לכול" של הוועד האולימפי הבינלאומי

הוועד האולימפי הבינלאומי שעוסק בעיקר בפיתוח ספורט תחרותי הישגי ואשר ספינת הדגל שלו היא המשחקים האולימפיים המתקיימים פעם בארבע שנים, הבין גם הוא שנושא הפעילות הגופנית לקידום בריאות בכל רחבי העולם הוא נושא חשוב. מתוך אחריות כוללת הקים ועדה ל"ספורט לכול" וועדה לאיכות הסביבה. שתי ועדות אלו מקיימות כל שנתיים כנסים בינלאומיים גדולים לפיתוח המודעות לקידום הבריאות אצל מנהיגי העולם, אנשי מקצוע ומובילי קהילות. כנסים אלו מזמינים לשיתופי פעולה רב-תחומיים. כמו כן מגייס הוועד האולימפי ספורטאים מצטיינים, מובילי דעת קהל בקרב צעירים, לשמש מודל חיקוי ולקדם פעילות גופנית קהילתית למען שיפור איכות החיים והבריאות של אזרחי העולם.

למידע נוסף: <http://www.olympic.org>

## אג'יטה מונדו - AGITA MUNDO

ארגון שהתפתח בסאו פאולו, ברזיל, והתרחב למדינות דרום אמריקה ומדינות נוספות בעולם. אג'יטה מונדו מפתח מחקרים ופעילויות תומכות המדגישות את היתרונות של פעילות גופנית, משתף בתוכניות אשר הוכחו כמצליחות, מגייס מקבלי החלטות ברמה לאומית לקידום אורח חיים פעיל ותעבורה פעילה. פועל לקידום מודעות הפעילות הגופנית בסקטור הרפואי ומגייס חברות מסחריות להיות שותפות בתהליך.

מקדם מודעות באמצעות כנסים, קבוצות עבודה, פרסומים ואתר אינטרנט.

הסלוגן הוא 30 דקות של פעילות נצברת בכל יום.

למידע נוסף: [www.agitamundo.org](http://www.agitamundo.org)

## HEPA אירופה - פעילות גופנית מקדמת בריאות European network for the promotion of health - enhancing physical activity

"HEPA" היא תוכנית לקידום אורח חיים בריא, באמצעות פעילות גופנית, לכלל האוכלוסייה. היא פועלת לחיזוק של ותמיכה בהגדלת כמות המשתתפים ולשיפור התנאים המאפשרים אורח חיים בריא.

פעילותה נסמכת על מדיניות ארגון הבריאות העולמי בנושא.

HEPA משתפת פעולה עם חברי הרשת בקיום מטרות התוכנית הכוללות:

- מדיניות בריאות.
- יצירת סביבות חברתיות ופיזיות תומכות בפעילות גופנית.

- קידום פעילות גופנית כאמצעי בריא לתחבורה בת קיימא.

- פיתוח, תמיכה והפצת אסטרטגיות יעילות ורב מגזריות.

- שיתופי פעולה עם המוסדות הרלוונטיים וארגונים אחרים, לשיפור התיאום בקידום הפעילות הגופנית על פני מגזרים ומבנים מנהליים. כולל רשתות אחרות מחוץ לאירופה.

בישראל, מרכז הספורט באוניברסיטת תל אביב חבר ברשת. לפרטים:

<http://www.panh.ch/hepaeurope/default.htm>

## 9. חוקים ותקנות לעידוד פעילות גופנית

החוקים והתקנות שרוכזו להלן<sup>4</sup> נחלקים לכמה סוגים:

- נגישות מבנים, שירותים ומדרכות - תקנות אלו משרתות את כלל הציבור ולא רק בעלי מוגבלויות.
- חוקים שאושרו והצעות חוק המעניקות לרשות המקומית כלים לצמצום או ויסות השימוש ברכב הפרטי בתחומן ומעודדים אמצעי תחבורה חלופיים כדוגמת תחבורת אופניים ותחבורה ציבורית.
- הנחיות מקצועיות לתכנון ועיצוב הרחוב ותשתיות הולכי רגל ורוכבי אופניים.
- חוקי עזר עירוניים המשמשים כלי לרשות מקומית לעידוד תחבורה בת קיימא בתחומה.
- תקנות בדבר עידוד עיסוק בפעילות גופנית.

### להלן סקירה תמציתית של החוקים (פירוט בנספח 8):

**חוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות - נגישות מבנים ושירותים (תיקון מס' 2), התשס"ה - 2005**

חוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות (תיקון מס' 2), התשס"ה-2005, מחולל מהפכה בתחום שילוב אנשים עם מוגבלות בחברה, באמצעות קביעת חובה להנגשת מקומות המיועדים לשימוש הציבור הרחב, והפיכתם לזמינים לכול. החוק נועד לסלק מגבלות ומכשולים פיזיים הקיימים כיום ומקשים על השתלבות אנשים עם מוגבלות בחברה.

### חוק הרשויות המקומיות (סידורים לנכים), התשמ"ח - 1988

<http://www.justice.gov.il/MOJHeb/NetzivutNEW/Negishut/HukimVetakanot/ZmatimVemidrahot>

החוק כולל סידורים לנכים במדרכות ומעבר לעגלות נכים.

<sup>4</sup> את החוקים והתקנות ריכזו איימי ליפמן ויונתן אביזוהר, עמותת "ישראל בשביל אופניים".



בר קיימא, החל המשרד בשיתוף עם משרד התחבורה, בעדכון ושכתוב ההנחיות לתכנון רחובות בערים. ההנחיות החדשות שמות דגש באיזון בין כל משתמשי הרחוב, תוך כדי שימת דגש בבטיחות ובנגישות של משתמשי הרחוב החלשים יותר: הולכי הרגל ורוכבי האופניים. העבודה מתבצעת בליווי ועדת היגוי רחבה, המייצגת משרדי ממשלה שונים, ועדות תכנון, רשויות מקומיות וגופים ציבוריים רלוונטיים.

### **חוק עזר לדוגמה עידוד השימוש באופניים - תשתיות, תשס"ז-2006**

נכתב בידי הצוות המשפטי של "ישראל בשביל אופניים"

#### **מטרת החוק**

מטרת חוק זה היא לעודד את השימוש באופניים ככלי תחבורה עירוני, כתחליף לכלי תחבורה אחרים. כחוק עזר המשמש ככלי עבור רשות מקומית, הדגש המושם הוא באופניים ככלי תחבורה עירוני, אשר מטרתו בראש ובראשונה לסייע ולצמצם את השימוש בכלי רכב פרטיים בעיר. יודגש כי המטרה היא עידוד, הן של תושבי העיר הן של משתמשים יוממים וכן של מבקרים, לעשות שימוש באופניים.

### **פעולות ספורט בשעות העבודה - עדכון כ"ב בסיוון התשס"ה (29.6.2005)**

סעיף 06.51 בתקשי"ר קובע כי במגמה לעודד עובדים לעסוק בהתעמלות וספורט, מתאפשר לעובדים המעוניינים בכך לעשות הפסקה של עד 15 דקות בכל יום עבודה שתוקדש להתעמלות.

העדכון נעשה על מנת להתאים את ההוראות הקודמות לצרכים העכשוויים של המשרדים, וזאת מתוך חיסכון והתייעלות, הוחלט לאחד את כל ההפסקות ולאפשר לעובדים המעוניינים לעסוק בפעילות ספורט לעשות הפסקה אחת בכל שבוע, של עד שעה אחת, שתוקדש לפעילות ספורט בין כותלי מקום העבודה.

### **חוק תיקון פקודת התעבורה תשס"ח**

<http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3508421,00.html>

מליאת הכנסת אישרה ב-19.2.08 בקריאה שנייה ושלישית תיקון מהפכני לפקודת התעבורה, לפיו רשויות מקומיות יוסמכו לטפל באופן עצמאי בבעיית זיהום האוויר מכלי רכב בשטחן. התיקון שאושר מרחיב את סמכויות הרשויות המקומיות באופן ניכר ומתיר להן למעשה להסדיר את התנועה בתחומן במטרה לצמצם את זיהום האוויר מתחבורה. הסדרת התנועה תיעשה במסגרת תוכנית רב-שנתית לצמצום זיהום האוויר.

### **הצעת חוק לפדיון הטבת חניה - הצעה שהונחה בפני הכנסת**

<http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3465487,00.html>

הצעת החוק מתייחסת למעבידים אשר מעסיקים יותר מ-30 עובדים, כאשר מעבידים אשר מעסיקים מספר קטן יותר של עובדים יוכלו להציע את ההסדר, אך לא יחויבו לעשות כן על פי חוק. יש לציין שהצעת החוק אינה מחייבת את העובדים לממש את "פדיון החניה" - כלומר, כל עובד יוכל להחליט אם לוותר על מקום החניה וליהנות מתוספת שכר, או להמשיך להשתמש בחניה. על פי הצעת החוק, עובד שיבחר לוותר על מקום החניה, יידרש לחתום על התחייבות בכתב ובה הוא מצהיר כי לא יגיע למקום העבודה באמצעות רכב פרטי.

### **הצעת חוק לעידוד תחבורת אופניים - התשס"ח-2008 - עברה בקריאה ראשונה בכנסת**

<http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3575466,00.html>  
30.7.08

חוק זה מטרתו לעודד ולהגביר את השימוש באופניים ככלי תחבורה בתוך יישובים וביניהם, למען בריאות הציבור וההגנה על הסביבה, באמצעות יצירת תשתיות לרכיבה בטוחה ונוחה על אופניים, שילובן במערכות התחבורה הקיימות ויצירת תמריצים כלכליים לעידוד השימוש באופניים.

### **תכנון רחובות בערים - משרד הבינוי והשיכון**

את ההנחיות הקיימות לתכנון רחובות בערים פרסמו משרד השיכון ומשרד התחבורה בשנת 1983. הנחיות אלה משקפות במיוחד את צורכי התנועה של כלי הרכב, ואינן נותנות מענה לצרכים של משתמשי הרחוב האחרים, ולתפקודי הרחוב כמערכת חברתית, כלכלית ואקולוגית. במסגרת פעילותו בפרויקטים והנחיות המיישמים פיתוח



## פרק ג' - משאבים ותמיכה מקצועית

מקומיות לבצע פעולות ספורט עממיות ותחרותיות של התושבים ולעודד הפעלת אירועי ספורט עממיים.

## 1. מטרת התמיכה

1. לעודד ארגון אירועי ספורט עממיים או תחרויות ספורט בינלאומיות.
2. לעודד ארגון ליגות וטורנירים מקומיים שאינם מטעם איגודי ספורט או התאחדויות ספורט.
3. לעודד הפעלת יוזמות ספורט לכלל האוכלוסייה, בייחוד לאוכלוסייה במצוקה כלכלית, לאוכלוסייה בעלת צרכים מיוחדים במגזר החרדי ובמגזר הלא יהודי.
4. לעודד טיפוח והקמתה של תשתיות מצוינות בספורט בגילים הצעירים ולסייע בהקמת קבוצות באגודות ספורט, בייחוד קבוצות נשים ונוער.
5. לעודד הפעלת אגודות ספורט בתחומי הרשות המקומית בענפי ספורט מיעוטי משתתפים כדי להגדיל את הפעילות הספורטיבית בתחומי אותה רשות במגוון ענפי ספורט.

## 1. הגופים הנתמכים

1. רשויות מקומיות;
2. במקרים חריגים, באישור ועדת התמיכות, אפשר להעביר את התמיכה למתנ"ס ברשות מקומית, המשמש באישורה, נציגה הבלעדי לניהול פעילות ספורט ברשות.

## 2. תנאי סף לקבלת תמיכה

1. ברשות המקומית מכהן במשרה מלאה מנהל מחלקה לספורט בעל כישורים הנדרשים לתפקיד, שנבחר במכרז שנערך כדין ואושר בידי מפקח מנהל הספורט. במקרים חריגים רשאית ועדת התמיכות של המשרד לאשר מתן תמיכה גם אם מנהל המחלקה לספורט מכהן בחצי משרה בלבד ובלבד שהתמיכה תינתן לתקופה שלא תעלה על שנה.
  2. הרשות המקומית הגישה למשרד תוכנית עבודה לשנת פעילות והתוכנית אושרה בידי מפקח ועדת התמיכות של המשרד. התוכנית כוללת את פעילות הרשות המקומית בכל תחומי הפעילות שבגינם ניתנת תמיכה על פי מבחנים אלה.
- למידע נוסף ופרטים באתר מנהל הספורט:  
[www.mcs.gov.il](http://www.mcs.gov.il)

## תמיכת מנהל הספורט בשרוג מתקנים

מידע על תמיכה בשרוג מתקני ספורט

<http://www.mcs.gov.il/Sport/ProfessionalInformation/callOfProposals/Pages/mitkaneySport.aspx>

## מיהם הגורמים שיכולים לתת תמיכה כספית ומקצועית?

הגורמים המרכזיים אשר תומכים ברשויות המקומיות, הן בפיתוח תשתיות פיזיות והן בתקצוב הפעילויות עצמן, הם משרד התרבות והספורט ו"טוטו וינר".

## משרד התרבות והספורט-מנהל הספורט

**חזון** - לכל אדם בישראל הזכות למימוש עצמי באמצעות ספורט ופעילות גופנית לקידום בריאות ואורח חיים פעיל. הספורט משמש מנוף לגיבוש הקהילה והחברה ולהטמעת ערכים בקרב ילדים ובני נוער. הישגים בתחום הספורט מסייעים ביצירת אחווה וגאווה לאומית ובשיפור תדמיתה של ישראל בעולם.

## המשרד פועל בכמה מישורים

- פיתוח תוכניות להגברת הפעילות הגופנית בישראל לקידום אורח חיים פעיל ובריאות בקרב אזרחי ישראל. פעילות המכוונת לקבוצות שונות באוכלוסייה: נשים, גברים, ילדים, תושבי פריפריה, אנשים בעלי צרכים מיוחדים, באמצעות "סל הספורט".
- פיתוח והטמעת אסטרטגיה בקרב גופי הספורט והרשויות המקומיות.
- קביעת אמות מידה לתמיכה בגופי הספורט, ברשויות המקומיות והפעלתן.
- העמקה והרחבה של שיתופי הפעולה עם כל בעלי העניין, תיאום ואיגום משאבים בין משרדי ממשלה, רשויות מקומיות וה"טוטו".
- חקיקה ורגולציה, תמיכה כספית בפעולות ובמתקני ספורט לשימוש הציבור.
- ביצוע סקרים ארציים מעת לעת להכנת מסד נתונים. הגברת הפעילות ההסברתית ושיווק פעילות גופנית באמצעות אירועי ספורט.
- פיקוח, תאום וייעוץ מקצועי, הנחיה מקצועית לגופים ולמוסדות הספורט, מנהלי מחלקות הספורט ברשויות, עידוד יוזמות ופיתוח תרבות הספורט.
- פיקוח בהיבט של מנהל תקין וסיוע בפתרון בעיות ומשברים בגופים ובמוסדות הספורט.
- ייצוג הממשלה בארץ ובחול, השתתפות בוועדות בכנסים בינלאומיים, קידום שיתופי פעולה והסכמים עם מדינות שונות.

למידע נוסף ופרטים באתר מנהל הספורט:

[www.mcs.gov.il](http://www.mcs.gov.il)

## תמיכת מנהל הספורט באמצעות סל הספורט - לפעילויות ספורט

מנהל הספורט במשרד התרבות והספורט מסייע לרשויות





רחב. בין המתקנים המוצעים: מגרש משולב, מגרש מיניפיץ, מגרשי טניס פתוחים לקהל, מתקני כושר לפארק פתוח, כדורעף חופים, מתקני גלגליות, סקייט-פארק, שבילי הליכה, שבילי אופניים וכדומה.

בתום שנתיים של הפרויקט הוקמו, שופצו ושודרגו מאות מתקני ספורט עממי בכל רחבי הארץ.

במשך השנים האחרונות אנו עדים להשקעה כספית גדולה של הרשויות המקומיות כמענה לרחשי הציבור הרחב שאותו הם משרתים. הושקעו בסך הכול למעלה מחצי מיליארד שקל במתקני ספורט לטובת הספורט העממי.

כיום, קיימת הירתמות של משרדי ממשלה המפנים תקציבים לנושא: משרד הספורט הנהוג כך באופן שוטף, משרד התיירות בפרויקט שבילי אופניים, משרד הגמלאים במתקני כושר לפארק ומפעל הפיס.

למידע על טוטו וינר - קרן המתקנים [www.toto.org.il](http://www.toto.org.il) התקשרות עם הטוטו נעשית באמצעות מנהל מחלקת הספורט ברשות המקומית.

## מתקני ספורט לקהילה-ספורט עממי - "וינר לקהילה"

מהו ה"טוטו"?

הטוטו הוא תאגיד ציבורי אשר פועל מכוח חוק הספורט ואמון על הסיוע לקידום וטיפוח הספורט בישראל. החלוקה הבסיסית היא בין הספורט התחרותי לספורט העממי. המתקנים הנבנים ברחבי המדינה משרתים בעיקר את הספורט התחרותי. עיקר השקעת המשאבים של הטוטו עד 2006 היה לטובת מתקנים אשר עונים על הקריטריון של ספורט תחרותי, תוך כדי הפניית משאבים זניחים למתקנים לטובת הספורט העממי.

### תוכנית "וינר לקהילה"

בשנים האחרונות חל שינוי במדיניות ההשקעה של הטוטו במתקנים. שינוי המדיניות מתבטא בכך שבשנת 2008 יצרה המועצה קרן השקעות חדשה הקרויה "וינר לקהילה" כשמה כן היא, מיועדת למתקנים לשימוש כלל האוכלוסייה. תקציב הפרויקט עמד על 50 מיליון ₪ ותכליתו הייתה להקים מתקנים בכלל הרשויות בארץ, מתקנים שיהיו זמינים, נגישים, ללא עלות לאזרח. כל רשות יכולה לבחור מוצר מתוך בנק מוצרים קהילתיים

בריאות הגיל המבוגר ועל אפשרויות קבלת משאבים, במשרדי אשל בירושלים, תחום קידום בריאות - [www.eshelnet.org.il](http://www.eshelnet.org.il) 02-6557131, או באמצעות:

## "אשל" - האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים למען הזקן בישראל

אפשר לקבל פרטים מלאים על הכוונה מקצועית לקידום



## פרק ד' - רקע מדעי והמלצות מומחים

בתאי שומן (אדיפוציטים) לשם ניצול האנרגיה בעתיד (מכל גרם שומן מופקות 8 קלוריות). בעת מאמץ פיזי תאי השומן עוברים חמצון ומזרימים אל הדם חומצות שומניות חופשיות, אשר הופכות לאנרגיה זמינה. כאשר אוכלים יותר ממה שמנצלים לצורכי אנרגיה, הגוף מתאים את עצמו ואוגר את העודף כשומן. אגירה בלתי חיונית זו גורמת למערכת של "הסתגלויות" (adaptations) מטבוליות ואנדוקריניות העלולות לגרום למחלות.

השומן המיותר גורם לשינויים בחילוף החמרים והפרשת ההורמונים, לשינויים כימיים וביו-מכניים בעצמות ובמפרקים ולשינויים במבנה תאים ורקמות. שינויים אלה מביאים עם הזמן להתפתחות מחלות כרוניות כגון: סוכרת, יתר לחץ דם ומחלות לב.

מדד מסת הגוף - BMI (Body Mass Index), הוא משקל הגוף מחולק לריבוע הגובה (במטרים). BMI של 18.5 עד 25, נחשב כמשקל תקין. בארצות הברית כ-30% מהאוכלוסייה סובלים מעודף משקל (BMI 25-30), 35% נחשבים כשמנים (BMI >30) וכ-5% סובלים מהשמנת-יתר חולנית (BMI >40). גם בישראל חלה בעשורים האחרונים עלייה הדרגתית במסת הגוף הממוצעת של האוכלוסייה החל מגיל הילדות. שיעור התסמונת המטבולית בגילאי ה-20 הוא כ-7.4% (בנשים 3.8%) אך בגילאי 40-45 הוא מגיע ל-26% מהגברים ו-16% מהנשים. התופעה הולכת ונפוצה גם בקרב ילדים. יותר מ-30% מהילדים ובני הנוער באירופה וכ-40% מן הילדים ובני הנוער בארצות הברית סובלים מעודף משקל. לפי נתונים שנאספו בישראל, 22.5% מן הילדים בכיתות א'-ט' סובלים מעודף משקל, וכ-8% סובלים מהשמנת יתר.

**"התסמונת המטבולית"** - שילוב תחלואתי (סינדרום) הכולל עודף משקל, שינויים בהרכב וברמה של שומני הדם, עליית לחץ דם ונטייה לסוכרת מסוג 2 (להבדיל מסוכרת נעורים). אצל הסובלים מהשמנת-יתר שיעור תסמונת זו גבוה במיוחד ומגיע ל-30%-50%.

## 1. תרומתה של הפעילות הגופנית לבריאות הפרט והחברה

פעילות גופנית תורמת לבריאותו של אדם. נוסף על חיזוק שרירים ושיפור שיווי משקל, היא מסייעת במניעת מחלות כרוניות רבות (מחלות לב כליליות, שבץ מוחי, סוכרת, יתר לחץ דם, סרטן המעי הגס, סרטן השד ודיכאון) ומשפרת את מצבם של חולים. פעילות גופנית שומרת על המאזן האנרגטי בגוף ועל כן שומרת על משקל תקין [3,23]. חיים פעילים תורמים הן לבריאות הגופנית והנפשית של היחיד הן ללכידות חברתית ולבריאות הקהילה.

חוסר פעילות גופנית נחשב היום גורם סיכון רביעי בסולם הגורמים המשפיעים על תמותה בעולם [3]. 6% ממקרי המוות בעולם משויכים לחוסר פעילות גופנית. הגורמים המובילים הם יתר לחץ דם (13%), עישון (9%), רמה גבוהה של סוכר בדם (6%), עודף משקל והשמנת יתר (5%). חוסר פעילות גופנית הוא גורם מרכזי בכ-21%-25 מעומס התחלואה בסרטן שד או מעי גס, כ-27% מעומס התחלואה של סוכרת וכ-30% מעומס התחלואה של מחלת לב כלילית.

פעילות גופנית - "מרשם" לבריאות ולאריכות ימים<sup>5</sup>

מחקרים רבים מוכיחים שהשמנת יתר (Obesity) קשורה באופן הדוק לעלייה בתחלואה, לפגיעה באיכות החיים ולקיצור תוחלת החיים. עודף משקל והשמנת יתר נחשבים היום למגפה כלל-עולמית המתפשטת במהירות. מחקר שפורסם לאחרונה [24] מאשר את העובדה שתוחלת החיים של אנשים שמנים קצרה יותר וכי הסיכון למות מכל סיבה שהיא עולה באופן פרופורציוני למידת ההשמנה.

## עודף משקל הוא מחלה!

השמנה היא תהליך שבו הגוף מאכסן את עודפי הקלוריות

<sup>5</sup> כתב ד"ר אבנר רשף, מומחה למחלות פנימיות, אלרגיה ואימונולוגיה- המרכז הרפואי "שיבא", יו"ר ועדת הבריאות בשהם

## מאפייני התסמונת המטבולית

מזד	ערכים
עודף משקל	BMI >30, היקף הבטן: מעל 95 ס"מ בגברים, מעל 80 ס"מ בנשים
טריגליצרידים	גבוהים: מעל 150 מ"ג/ד"ל
כולסטרול "טוב" (HDL)	נמוך: מתחת ל-35 בגברים, מתחת ל-39 בנשים
לחץ דם	גבוה: מעל 140/90 או שימוש קבוע בתרופות ליתר לחץ דם
גלוקוז בדם	מעל 100 מ"ג/ד"ל בצום, או מבחן העמסת סוכר בלתי תקין

## מדוע חשוב לעסוק בפעילות גופנית?

התמונה העולה ממגפת ההשמנה והתסמונת המטבולית בעולם המודרני היא קשה ומתסכלת. באופן פרדוקסאלי ככל שרמת החיים עולה, כך מתגברות המחלות הנובעות מהשפע. אנשים החיים בחברות השפע מוציאים יותר על בדיקות רפואיות, טיפולים רפואיים, אשפוזים ותרופות, במקום ליהנות מהעושר החומרי ומהקדמה הטכנולוגית.

אורח חיים "יושבני" גורם לעודף משקל, מביא לעמידות לאינסולין ומכאן קצרה הדרך להתפתחות של סוכרת מסוג 2 והפרעות בהרכב השומנים בדם, יתר לחץ דם ומחלות לב [27]. תחלואים הניתנים במידה רבה למניעה ולכן הגברת הפעילות הגופנית היא יעד חשוב ביותר במניעת מחלות בכלל וה"תסמונת המטבולית" בפרט.

פעילות גופנית משפרת את הבריאות ומאריכה את החיים. השיפור בבריאות מקביל לרמת הפעילות הגופנית. פעילות מוגברת משפיעה על הארכת תוחלת החיים של אנשים בגיל הביניים (50 ומעלה). ההשפעה ניכרת לאחר 10-5 שנים של פעילות רצופה וקבועה [28]. מחקר שנערך בקרב 15,708 משתתפים בני 45-64 ובדק את היכולת לאמץ אורח חיים בריא (פעילות גופנית ותזונה נכונה), הראה כי אימוץ עקרונות של אורח חיים בריא בגילים אלה הביא לירידה בשיעור מחלות לב וכלי דם וירידה בתמותה [29].

ההתערבות חשובה במיוחד אצל אנשים עם גורמי סיכון (יתר לחץ דם, סוכרת) או בקרב אנשים משכבות סוציו-אקונומיות נמוכות.

הגברת הפעילות הפכה ליעד חשוב ברפואה המודרנית, הדוגלת ברפואה מונעת. מאחר שהחיים המודרניים מכתבים פעילות פיזית מעטה (לדוגמה: ישיבה ממושכת, נסיעה במכוניות, שימוש במעלית במקום עלייה במדרגות), מומלץ לגלות יוזמה ולהפוך את הפעילות הפיזית לחלק מאורח החיים.

### לסיכום:

אחקרים רבים אוכיחים שאורח חיים בריא, המשלב פעילות גופנית ותזונה נכונה, מפחית את התחלואה ומשפר את איכות החיים ותוחלתם.

בארצות הברית ובקנדה כרבע מהאוכלוסייה סובלים מתסמונת מטבולית ושכיחותה עולה ככל שהאוכלוסייה מתבגרת [25]. בקרב אזרחי ארצות הברית בני ה-60 מגיעה שכיחות התסמונת ל-40%. הסיכון לפתח סוכרת גבוה פי 5 אצל אלו הלוקים בעודף משקל והסיכון לפתח מחלת לב טרשתית עולה פי 2. התוצאה הקשה ביותר של תסמונת זו היא התפתחות מואצת של מחלות לב, קיצור תוחלת החיים ומוות בגיל צעיר.

בזכות השיפור בתנאי המחיה, חיסונים ואנטיביוטיקה, נעלמו מהעולם בשלהי המאה ה-20 מרבית המגפות והמחלות הזיהומיות הקשות. אך במקומן הופיעה בעשורים האחרונים מגפת "התסמונת המטבולית", המאיימת על הבריאות ואריכות הימים.

## השפעת אורח חיים "יושבני"

מחקרים מלמדים שאורח חיים יושבני (sedentary lifestyle) גורם לגוף לשדר אותות המעודדים התפתחות של מחלות הנכללות בתסמונת המטבולית. אצל אנשים הנוטים להשמנה, השומן נאגר בצורה שונה מאשר באנשים בריאים. השומן העודף נאגר באיברים שונים, בעיקר בתוך הבטן, בכבד ובשרירים ומתפתחת "כרס". מדד ה-BMI אינו מתייחס למאגרי השומן בבטן ולכן אינו מבטא נאמנה את כמות השומן "הרע". המחקרים מצביעים על מאגרי השומן הבלתי נראים בבטן ("שומן בטני") כעל מאגר שומן מזיק מבחינה בריאותית. תאי השומן מתנפחים ונגרמים שיבושים בהפרשת ההורמונים האחראים על ניצול הסוכר והאנרגיה בגוף.

כתוצאה מכך התאים בגוף אינם מגיבים כראוי לאינסולין ולהורמונים אחרים ומתפתחת "עמידות לאינסולין" (Insulin-resistance) שהיא מצב מקדים להופעת סוכרת מסוג 2.

בשנים האחרונות נתגלה הורמון חדש: אדיפונקטין (חלבון הנוצר בתאי השומן, תפקידו להגן על הלב וכלי הדם בעת מצבי דחק [stress] ודלקות), האחראי על יסות תגובת הגוף לאינסולין ולמאזן תקין של חומצות השומן בדם. מאגרי השומן ה"בטני" עניים באדיפונקטין והצטברותם גורמת בהדרגה לנוק לשאר חלקי הגוף [26]. שומן זה אינו מגיב כראוי להורמונים, אינו מפורק לחומצות שומן ואינו עובר תהליך חמצון לצורך קבלת לאנרגיה. חומרים המופרשים מהשומן "הרע" מגבירים את הקרישה וגורמים בהדרגה לחסימת עורקים קטנים. ההצפה של הכבד בחומצות שומניות חופשיות גורמת לעלייה ברמת הכולסטרול "הרע" - LDL וירידה ברמת ה-HDL - הכולסטרול "הטוב". חלקיקי הכולסטרול "הרע" נוטים להתחמצן ולשקוע על דפנות העורקים, גורמים לחסימה (טרשת עורקים) ומביאים להתפתחות יתר לחץ-דם והתקפי לב.

## תועלות חברתיות

אנשים פעילים גופנית יוצרים סביבה תוססת ואטרקטיבית. כך למשל, נוכחות של הולכי רגל ורוכבי אופניים ברחוב יכולה לעודד אינטראקציות חברתיות ותורמת רבות לתחושת הקהילתיות [5]. הדבר ניכר בעיקר בגיל הילדות - נמצא כי ילדים שיש להם אפשרות לשחק בחוץ ללא השגחת מבוגרים, מפתחים פישניים יותר קשרים חברתיים מאשר ילדים שאינם יכולים לעזוב את הבית בלי ליווי של מבוגר בגלל עומס התנועה [17]. ככלל, מחקרים מראים כי בשכונות שתושביהן נוטים יותר לניידות ו/או לפנאי, תחושת הקהילתיות ואיכות החיים טובות יותר [30].

## תועלות סביבתיות

ערים כיום הן יצרניות ראשיות של פליטות גזי חממה המובילות להתחממות הגלובלית ומשבר האקלים. אחראית מרכזית לכך בערים היא התחבורה הממונעת. בישראל כלי רכב גורמים לפליטות גבוהות מאוד של גזים מזהמים. גזי חממה וחלקיקים עדינים הפוגעים במערכת הנשימה<sup>6</sup>.

לאור מחקרים מדעיים שפורסמו בשנים האחרונות, שינוי דפוסי ניידות וצמצום השימוש ברכב הפרטי איננו עוד בגדר המלצה אלא צעד קריטי והכרחי לצמצום גזי חממה. על כן, בחירה באמצעי תעבורה פעילה (הליכה ורכיבה בשילוב תחבורה ציבורית) כדי להגיע מנקודה לנקודה בעיר, היא החלופה הסביבתית יותר ותורמת ישירות להפחתה במקור של צריכת דלק וזיהום אוויר [31,17].

מעבר לכך, התשתיות הנדרשות לתעבורה פעילה הן חסכוניות בשטח, בניגוד לכבישים וחניונים, שנאלצים להרחיב אותם לעתים תכופות כדי לתת מענה לביקוש. צמצום השימוש ברכב הפרטי יאפשר הקצאת שטחים לגינות ציבוריות וצירים ירוקים וגם יתרום להגדלת פני השטח לחלחול מים נקיים.

## תועלות בטיחותיות

רמת המינוע הגדלה בעולם דוחקת את הפעילות הגופנית ומגבירה את הסיכון לתאונות. הולכי הרגל ורוכבי האופניים בישראל הם משתמשי דרך פגיעים, הם מהווים למעלה משני שלישי מכלל הנפגעים וההרוגים בתאונות דרכים [32]. בצד זה, מחקרים מראים כי ככל שיש יותר הולכי רגל במקום נתון, כך יורד הסיכוי שלהם להיפגע

<sup>6</sup> מתוך אתר אדם טבע ודין: "ע"פ נתוני הלשכה המרכזית לסטטיסטיקה (לשנת 2006) כלי הרכב הם האחראים לפליטה של 96% מכלל פליטת הפחמן החד-חמצני בארץ. 32.4% מכלל פליטת תחמוצות החנקן, 86.5% מכלל פליטת הפחמימנים, 21.2% מכלל פליטת פחמן דו-חמצני. גז החממה העיקרי וכן כמות משמעותית של פליטת חומר חלקיקי מרחף במיוחד במרכז הערים ובגובה שפוגע ישירות במערכת הנשימה."

בתאונות דרכים [33]. פעילות גופנית תיצור מצב שבו יותר הולכי רגל ויותר רוכבי אופניים יתפקדו במרחב העירוני, וכתוצאה מכך יהיו פחות כלי רכב על הכביש.

**לסיכום.** הפעילות הגופנית תורמת הן לקידום הבריאות הגופנית והנפשית של הפרט והן לשיפור חיי הקהילה, איכות הסביבה והבטיחות בדרכים.

כל אחד יכול להגדיל את היקף הפעילות הגופנית שלו.

## 2. כמה פעילות גופנית מומלץ לבצע לשם קידום הבריאות?

### ארגון הבריאות העולמי ממליץ [3]:

**לאוכלוסייה הבוגרת:** פעילות גופנית אירובית (כגון: הליכה, ריצה, שחייה, ריקוד, רכיבה על אופניים) 150 דקות בשבוע במצטבר בעצימות בינונית, או 75 דקות של פעילות גופנית אירובית בעצימות גבוהה, או שילוב ביניהם. אפשר לבצע את הפעילות במקטעים של 10 דקות רצופות לפחות. בנוסף, פעילות לחיזוק כוח שרירים, גמישות ושיווי משקל, לפחות פעמיים בשבוע.

**לילדים:** פעילות גופנית לפחות 60 דקות בכל יום מימות השבוע.

**לאוכלוסיית האזרחים הותיקים:** המלצות זהות לאלה של האוכלוסייה הבוגרת, תוך כדי התאמה למצב הבריאותי. רצוי לשים דגש על תרגילי שיווי משקל למניעת נפילות.

כל אדם יכול לשפר את בריאותו בעזרת פעילות גופנית. כדי להבטיח תרומה בריאותית מיטבית, מומלץ לאמץ את ההנחיות המקובלות לפעילות גופנית. את ההנחיות לגבי היקף הפעילות הגופנית המומלץ פרסמו באוגוסט 2007 הקולג' האמריקני לרפואת ספורט ואיגוד הלב האמריקני, ב-2008 פרסמו המלצות של משרד הבריאות האמריקני (ה-USDHHS) וב-2010 פרסמו המלצות ארגון הבריאות העולמי [3].

### המלצות לפעילות גופנית עבור האוכלוסייה הבוגרת - גיל 64-18:

ההמלצות לפעילות גופנית נקבעו תוך כדי התייחסות לשלושה קריטריונים - כמות ועוצמת הפעילות, משך ותדירות הפעילות, וסוג הפעילות הגופנית, כדלקמן:

1. כמות ועוצמה: מומלץ לבצע פעילות גופנית במשך לפחות 150 דקות בשבוע (במצטבר) בעצימות בינונית (לדוג': הליכה בקצב מהיר), או 75 דקות של פעילות גופנית בעצימות גבוהה (לדוג': ריצה, שחייה, רכיבה על אופניים), או שילוב ביניהם. לדוגמה: קיום פעילות גופנית אירובית בעצימות בינונית במשך לפחות 30 דקות ב-5 ימים בשבוע או פעילות גופנית אירובית בעצימות גבוהה לפחות 25 דקות, 3 ימים בשבוע.

האם נעים ללכת בשכונה, האם אני מרגישה/ה בטוח, האם יש לאן ללכת בקרבת הבית, האם אני בקשר עם השכנים. התשובות לשאלות השגרתיות האלו נקבעות במידה רבה על פי אופי הסביבה הפיזית והחברתית שמשפיעה על הבריאות ואיכות חיינו. אפשר לשפר את הסביבה העירונית באמצעים פשוטים יחסית ולהפוך אותה ל"מרחב כושר" מזמין, אטרקטיבי ונגיש לכלל האוכלוסייה. למשל:

- תשתיות שבילי אופניים המאפשרות רכיבה בטוחה ומהירה ליעד.
- מדרכות פנויות הנגישות להולכי רגל, לעגלות ילדים ולבעלי מוגבלות.
- פארקים עירוניים ואזורים ציבוריים, הפתוחים לבילוי בשעות הפנאי.

לפיכך, יש חשיבות רבה ליצירת שינויים בסביבה באמצעות תכנון פיזי והיערכות חברתית-ארגונית הולמים. רעיון העיר הפעילה משמש פלטפורמה מצוינת לשם כך. הפיכת עיר ל"עיר פעילה" כרוכה בהתאמת הסביבה הפיזית והחברתית לאורח חיים פעיל באמצעות סדרה של שינויים פיזיים-תכנוניים וארגוניים-חברתיים, כדלקמן:

### התאמת הסביבה הפיזית לאורח חיים פעיל - מאפייני "הליכות"

בספרות המקצועית נעשה שימוש במונח "הליכות" (Walkability) ו"רכיבות" (Bikeability) לתיאור המידה שבה הסביבה הפיזית מאפשרת הליכה ברגל ו/או רכיבת אופניים כחלק מניהול אורח חיים פעיל [36]. את המונח הליכות אפשר לתאר באמצעות מודל הכולל שמונה מאפיינים סביבתיים [37] הנחלקים לשתי קטגוריות:

- (א) תכונות מבניות כלליות של שכונה (תכונות מקרו) - תכונות אלו קובעות את המבנה הכללי של השכונה.
  - (ב) תכונות רחוב וקהילה - מאפיינים שאפשר לתצפת מגובה הרחוב, מנקודת מבטם של הולכי הרגל ורוכבי האופניים. קטגוריה זו כוללת גם מאפיינים סובייקטיביים הקשורים לניסיון הפרט וחוויותיו, כגון התפיסה על אודות מידת הביטחון האישי ברחוב.
- תרשים 4 מציג את מודל ההליכות הנ"ל, קרי את הגורמים התכנוניים העשויים להשפיע על בחירת תושבים בהליכה ו/או ברכיבת אופניים כחלק מניהול אורח חיים פעיל. נספח 6 מציע מדד הליכות.

2. משך ותדירות: אפשר לבצע פעילות גופנית בכמות הנ"ל בפעם אחת או בכמה אפיזודות מצטברות. על כל פעילות להימשך לפחות 10 דקות. כך למשל הליכה של 10 ד' מרכב שמחנים במרחק ממקום העבודה או מחנות, מצטברת לסך היומי בהליכה הלוך ובהליכה חזור.

3. סוג הפעילות ואופייה: נוסף על הפעילות הגופנית האירובית, מומלץ לבצע פעילויות לחיזוק ולבניית סבולת שרירי הגוף הגדולים, לפחות פעמיים בשבוע. כדי למנוע השמנה, מומלץ לבצע מעל 150 דקות של פעילות גופנית במהלך השבוע. חשוב לציין שבד בבד עם הפעילות חשוב לשמור על הגבלה בתצרוכת הקלורית (moderate diet restriction). לאחר הורדת משקל עודף, כדי לשמור על ההישגים, ייתכן שיידרשו יותר מ-300 דקות של פעילות בעצימות בינונית מדי שבוע בשבוע.

### המלצות לפעילות גופנית לאוכלוסיית הילדים - גילים 5-17:

לילדים מומלץ לבצע לפחות 60 דקות של פעילות בעצימות בינונית עד נמרצת בכל ימות השבוע. הם יכולים לעסוק בכל סוגי הפעילות הגופנית ובלבד שתהיה מהנה, מפתחת ובטוחה. עיקר הפעילות היא אירובית, אך יש לכלול בה גם פעילות לבניית העצם ולחיזוק השרירים לפחות 3 פעמים בשבוע.

### המלצות לפעילות גופנית של אזרחים ותיקים - בני 65 ומעלה

ההמלצות לפעילות גופנית לאוכלוסייה הבוגרת תקפות גם לבני 65 ומעלה וכן לאנשים עם מחלות כרוניות ו/או מוגבלויות. אם המצב הבריאותי אינו מאפשר להגיע לרמות הפעילות הנ"ל, רצוי להיות פעילים ככל שניתן.

מומלץ שאזרחים ותיקים עם מחלות כרוניות הסובלים מתסמיני מחלה ואנשים עם מוגבלויות יתייעצו עם רופא כדי לתכנן את הפעילות המתאימה להם.

**לסיכום,** ההמלצות המקובלות כיום מציעות גמישות המאפשרת לכל אדם, בכל שלב בחיים ובכל מצב בריאותי, לבצע פעילות גופנית שתשפר את הבריאות שלו. למרות גמישותן של ההמלצות, כיום מעט מדי אנשים מבצעים פעילות גופנית ומרבית האנשים מקיימים אורח חיים יושבני הכולל שעות ישיבה מרובות בחוסר תנועה.

### 3. התאמת הסביבות הפיזית והחברתית<sup>7</sup>

ההתנהלות היוזימית שלנו מושפעת מאוסף החלטות השגרתיות, כמו כיצד להגיע ללימודים, לעבודה, לקניות

<sup>7</sup> מבוסס על עבודת המוסמך של איימי לימן. "בטיחות בדרכים והליכה ברגל לביה"ס היסודי", החוג לג"ג וסביבת האדם, אוניברסיטת ת"א



### תרשים 4: מאפייני הליכות ותחבורה פעילה

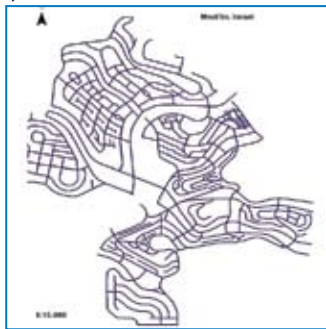


### תרשים 5: דגם הרחובות כמאפיין הליכות ברמת המאקרו

דגם רחובות רשת (grid) בכפר סבא



דגם רחובות דנדריטי במודיעין



בקנה מידה גדול (עירוני, שכונתי), התכונות המבניות - צפיפות, עירוב שימושי קרקע ודגם הרחובות - הן אלה המגדירות את המידה שבה עיר/שכונה מעודדים הליכה ו/או רכיבת אופניים כחלק מאורח חיים פעיל. בקנה מידה קטן יותר (רחוב, קהילה), תכונות הרחוב הן אלה המגדירות את רמת ההליכות בסביבה, וכפועל יוצא - את המידה שבה הרחוב מעודד הליכה ו/או רכיבת אופניים כחלק מניהול אורח חיים פעיל.

### מאפייני "הליכות" ברמת המקרו - תכונות מבניות

ברמת המקרו - מאפייני "הליכות" כוללים 3 תכונות מבניות של שכונה:

1. **צפיפות בנייה (density):** מצביעה על מידת הקרבה של יעדים, מרחק ומשך ההגעה אליהם (בין בנסיעה, רכיבה או הליכה). סביר להניח כי בשכונה עירונית בעלת מבנה קומפקטי, המרחק בין יעדים שונים קצר יחסית ולכן הליך (walkable) יותר, זאת לעומת המרחק בין יעדים בשכונה במבנה לא צפוף ומשתרע (sprawl).

2. **עירוב ומגוון שימושי הקרקע** (מגורים, מסחר, בילוי, שטח ציבורי ועוד): ככל שהצפיפות ועירוב שימושי הקרקע גדולים יותר, כך רמת התעבורה הפעילה של התושבים גבוהה יותר. כך למשל, כאשר יש בשכונה מכולת, חנויות בגדים, חנות מחשבים וכד', יש סיבה לבצע את הסידורים היומיומיים ברגל או באופניים במקום להשתמש בכלי רכב.

3. **דגם הרחובות:** דגם הרחובות משפיע על דפוסי התנועה במרחב כתוצאה מהכתבת המרחק בין יעד למוצא, מידת הישירות ומגוון היעדים [38]. תכסית רחובות בדגם רשת (grid) מספקת כמה מסלולים ישירים חלופיים בין מוצא ליעד. במצב זה אפשר לבחור את המסלול העדיף. כפר סבא היא דוגמה לעיר עם רחובות בדגם רשת, לעומת עיר כמו מודיעין שלה דגם רחובות דנדריטי (dendritic) (תרשים 5), המאופיין ברחובות המאורגנים באופן היררכי כמו עורקי העלה. דגם רחובות דנדריטי מאריך את הדרך ואת זמן ההגעה ליעד [pp.1-21.30]. חשוב לציין, כי לעתים הטופוגרפיה המקומית מגבילה במידת מה את מידת קישוריות הרחובות, כמו למשל בחיפה.

ומגוון שימושי הקרקע), כך נמשכים אליו יותר עוברי אורח, וכן יש יותר "עיניים" ברחוב אשר נוכחותם מעניקה תחושת ביטחון.

**4. נגישות וזמינות התחבורה הציבורית (תח"צ):** מרחק

ההליכה/רכיבה לתחנת האוטובוס או לרכבת ולאחר מכן יעילות נסיעת התח"צ היא שיקול מכריע בבחירת אמצעי נידות למרחקים הגדולים ממרחק הליכה ממוצע. ככלל, יש חשיבות לקישוריות מערכת התחבורה, הכוללת סנכרון לוחות הזמנים של אוטובוסים עירוניים המזינים את האוטובוסים הבין-עירוניים או את הרכבת. כמו כן, הסדרת האפשרות להעלות אופניים לאוטובוס/רכבת עשויה לשפר את האטרקטיביות של התעבורה הפעילה ולעודד רבים לבחור בשילוב בין רכיבת אופניים לשימוש בתח"צ. עבור אנשים עם מוגבלות, הדרך מהבית לתחנת האוטובוס קובעת את השימוש בתח"צ.

**5. אסתטיקה, נוחות ועניין בדרך:** הולכי רגל ורוכבי אופניים

נעים במהירות המאפשרת התבוננות והבחנה בפרטים חיוביים ושליליים בסביבתם. אזור אטרקטיבי מבחינה חושית ימשוך אנשים לבחור בו כציר תנועה. מנגד, רחוב סואן ורועש שבו רמות פליטות הרכבים גבוהות עלול להרתיע הולכי רגל ורוכבי אופניים מלעבור בו. דוגמאות לאלמנטים אטרקטיביים בדרך הן אדריכלות מעניינת, שדרת עצים, נוף טבעי או עירוני, חנויות, אומנות רחוב וכד'.

**מאפייני 'הליכות' ברמת המיקרו - תכונות רחוב וקהילה**

ברמת המיקרו - מאפייני "הליכות" כוללים 5 תכונות רחוב וקהילה:

**1. הימצאות מתקנים ותשתית לתעבורה פעילה:** מדרכות, פארקים, צירים ירוקים, מסלולי אופניים המאפשרים הליכה/רכיבה רציפה ונוחה יוצרים הוויה של תעבורה פעילה בשכונה ובעיר. מתקנים מסוג זה מעודדים גם פנאי פעיל הכולל פעילות בחוץ, משחקי ילדים ומפגשים חברתיים.

**2. בטיחות וביטחון בדרכים:** מידת בטיחות הדרך והביטחון האישי מכריעה במיוחד בעת החלטה על אופן התנועה במרחב העירוני. תשתיות המגבירות את הבטיחות הפיזית כוללות אמצעי ריסון מהירות התנועה העוברת והפרדה פיזית בין הולכי רגל לרכבים באמצעות מדרכות, מעברי חצייה ורמזורים, מסלולי רכיבה מסומנים ועוד. המדרכות צריכות להיות נקיות ממכשולים, בעלות ריהוט רחוב מתאים, שלטי הכוונה, תאורה והנמכת המדרכה באזורי מעברי החצייה. תחושת הביטחון האישי קשורה גם למידת התאורה ולסוגי הפעילות ברחוב.

**3. חיות הרחוב:** נמצא כי הנטייה לפעילות גופנית במרחב השכונתי עולה אם רואים אנשים פעילים אחרים. ככל שיש יותר פעילות ברחוב (למשל כתוצאה מעירוב

**טוב לדעת**

**אפשר לשפר ולהתאים את תכונות הרחוב לתעבורה פעילה. המלצות תכנוניות יצאו לאור בשנים האחרונות בישראל:**

הנחיות לתכנון אזורי מיתון תנועה: משרד התחבורה, מנהל יבשה/אגף תכנון תחבורתי (מאי 2002)

[http://www.moch.gov.il/tichnun/tichnun\\_ironi/Pages/hanhayot\\_umadrachim.aspx#GovXParagraphTitle1](http://www.moch.gov.il/tichnun/tichnun_ironi/Pages/hanhayot_umadrachim.aspx#GovXParagraphTitle1)

הנחיות לתכנון עבור אופניים בתוכניות סטטוטוריות: משרד התחבורה, מנהל יבשה/אגף תכנון תחבורתי, (דצמבר 2004)

[http://www.sviva.gov.il/Environment/Static/Binaries/Articals/bicycleplanning\\_1.pdf](http://www.sviva.gov.il/Environment/Static/Binaries/Articals/bicycleplanning_1.pdf)

הנחיות לתכנון תנועת הולכי רגל: משרד התחבורה, מנהל יבשה/אגף תכנון תחבורתי, (יוני 2007)

[http://www.moch.gov.il/SiteCollectionDocuments/tichnun/hanhayot\\_umadrachim/tichnun\\_tenuat\\_holchey\\_regel.pdf](http://www.moch.gov.il/SiteCollectionDocuments/tichnun/hanhayot_umadrachim/tichnun_tenuat_holchey_regel.pdf)

הנחיות להנגשת התחבורה הציבורית: משרד התחבורה, 2010

<http://www.justice.gov.il/NR/rdonlyres/C01E0595-C138-41E8-8A32-CAA3AF67F8B6/26055/HoveretTochnitHanhayotUmadrachim.pdf>

תקן ישראלי לנגישות 1918 לעניין שטחי חוץ: מכון התקנים, 2001

<http://www.justice.gov.il/NR/rdonlyres/8E931292-F813-415A-8AB9-638E3B1E2E6A/0/Teken1918pt2.pdf>



## רשימת מקורות

1. Edwards P. and Agis D. Tsouros A.D. A healthy city is an active city: a physical activity planning guide, World Health Organization, 2008. <http://www.euro.who.int/document/E91883.pdf>
2. TAFISA - triple AC - [http://www.tafisa.de/images/stories/pdfs/3AC\\_Factsheet.pdf](http://www.tafisa.de/images/stories/pdfs/3AC_Factsheet.pdf)
3. Global Recommendations on Physical Activity for Health, WHO, 2010  
[http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf)
4. Physical activity for everyone - CDC  
<http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/adults.html> (accessed 10.8.11)
5. מישורי, ד. ומורן, מ. תחבורה אקטיבית: תשתיות סביבתיות לפעילות גופנית (אופניים והליכה). דו"ח אי הצדק הסביבתי לשנת 2006.
6. אתר המשדד להגנת הסביבה. [http://www.sviva.gov.il/Enviroment/bin/en.jsp?enPage=BlankPage&enDi\\_enZone=bike\\_trans&splay=view&enDispWhat=Object&enDispWho=Articals^15042](http://www.sviva.gov.il/Enviroment/bin/en.jsp?enPage=BlankPage&enDi_enZone=bike_trans&splay=view&enDispWhat=Object&enDispWho=Articals^15042)
7. בוקשטיין, ע., דקל, ר. (2003) פשוט ללכת. מפה: תל אביב.
8. בוקשטיין, ע., רהט, א., פלצ'י, ב., בולוטין, ר., גבעון, ל., מלמד, צ. "הליכה ורכיבה בשביל הבריאות". (2009) קידום בריאות בישראל, 4-2:14.
9. Scully D, Kremer J, Meade MM et al. (1999) Physical exercise and psychological wellbeing. In MacAuley D (Ed.) Benefits and hazards of exercise. London: BMJ Books
10. Kelley D.E., Goodpaster B. H. (2001). Effects of exercise on glucose homeostasis in Type 2 diabetes mellitus. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 33(6) Supplement:S495-S501.
11. Wagner A., Simon C., Ducimetière P. et al. (2001). Leisure-time physical activity and regular walking or cycling to work are associated with adiposity and 5 y weight gain in middle-aged men: the PRIME Study. *International Journal of Obesity*, 25: 940-948.
12. איגוד הספורט העממי בישראל. (אוגוסט 2008). סקר פעילות גופנית בחברה הישראלית.
13. Helander N. & Revonsuo S. (Ed.) (2006) Active living in Turku - promoting health by means of physical activity. Baltic Region Healthy Cities Association.
14. Liverpool Active City <http://www.ljmu.ac.uk/sps/RISES/102610.htm> (accessed 10.8.11)
15. אתר עיריית תל אביב - יפו  
<http://www.tel-aviv.gov.il/Hebrew/MultimediaServer/Documents/12516402.pdf>
16. סגל, ג. (ספטמבר 2006), פרויקט האופניים בתל אביב-יפו, תנועה ותחבורה, גיליון 80, עמ' 25-31
17. הנסון, מ. (2004). מדיניות תחבורה וסביבה - לאן אנו נעים? תל אביב: מרכז אשל והוצאת בבל
18. Timperio A., Crawford D., Telford A. & Salmon J. (2004). Perceptions about the local neighborhood and walking and cycling among children. *Preventive Medicine*, 38: 39-47.
19. Boaronet M.G., Anderson C.L., Day K., McMillan T. & Alfonzo M. (2005). Evaluation of the north California safe routes to school legislation - urban form changes and children's active transportation to school. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(2S2): 134-140.
20. Healthy workplaces: a model for action. World Health Organization 2010  
[http://www.who.int/occupational\\_health/publications/healthy\\_workplaces\\_model.pdf](http://www.who.int/occupational_health/publications/healthy_workplaces_model.pdf)
21. Chu C., Breucker G., Harris N. et al. (2000) Health-promoting workplaces - international settings development. *Health Promotion International*, 15:155-167.





22. Ming Wen L., James Kite J, Rissel C. (2010) Is there a role for workplaces in reducing employees' driving to work? Findings from a cross-sectional survey from inner-west Sydney, Australia. BMC Public Health <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/10/50>
23. Warburton DER, Nicol CW, Bredin SSD. (2006) Health benefits of physical activity: the evidence (Review). CMAJ, 174:801-809.
24. Berrington de-Gonzalez AB et al. (2010) Body Mass Index and Mortality among 1.46 million white adults. New Eng J Med. 363: 2211-9.
25. Grundy SM. (2008) Metabolic Syndrome Pandemic. Arterioscler Thromb Vasc Biol.28: 629-36.
26. Shibata R. et al. (2009). Adiponectin and Cardiovascular Disease. Cir J.73:608-14.
27. Schelbert KB. (2009). Comorbidities of Obesity. Prim Care Clin Office Pract.36: 271-85.
28. Byberg L. et al. (2009). Total mortality after changes in leisure time physical activity in 50 year old men: 35 year follow-up of population based cohort. BMJ. 338: b688.
29. King DE. et al. (2007). Turning back the clock: adopting a healthy lifestyle in middle age. Am J Med. 120: 598-603.
30. Frumkin H., Frank L., Jackson R. (2004). Urban Sprawl and Public Health: designing, planning and building for healthy communities. Island Press, Washington DC, USA.
31. Dora C. (1999) A different route to health: implications of transport policies. BMJ;318:1686-9.  
32. משרד התחבורה, הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים (2005). תאונות דרכים בישראל 1995-2004.
33. Jacobsen PL. (2003). Safety in numbers: more walkers and bicyclists, safer walking and bicycling, Inj Prev, 99: 205-209.  
34. איגוד הספורט העממי בישראל. (אוגוסט 2011). סקר פעילות גופנית בחברה הישראלית
35. Inequalities in young people's health. HBSC international report from the 2005/2006 survey. World Health Organization, 2008. [http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0005/53852/E91416.pdf](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/53852/E91416.pdf)
36. Ewing R., Handy S., Brownson R.C., Clemente O., and Winston, E. (2006). Identifying and Measuring Urban Design Qualities Related to Walkability, Journal of Physical Activity and Health/ 3, Suppl 1, S223-S240.
37. Ewing R. & Kreutzer R. (2006). Understanding the relationship between public health and the built environment, a report prepared for the Leadership in Energy and Environmental Design for Neighborhood Development (LEED-ND) Core Committee, US.  
[http://www.activeliving.org/files/LEED\\_ND\\_report.pdf](http://www.activeliving.org/files/LEED_ND_report.pdf)
38. Saelens B.E., Handy S.L. (2008). Built Environment Correlates of Walking: A Review. The American College of Sports Medicine, Volume 40 Supplement 1, p. S550-S566.
39. **WHO global strategy on diet, physical activity and health:** a framework to monitor and evaluate implementation, 2008 <http://www.who.int/dietphysicalactivity/M&E-ENG-09.pdf>

## נספח 1

## החלטת ממשלה - תוכנית לאומית לקידום אורח חיים פעיל ובריא

החלטה מספר חכ/237 של ועדת השרים לענייני חברה וכלכלה (קבינט חברתי-כלכלי) מיום 28.11.2011 אשר צורפה לפרוטוקול החלטות הממשלה וקבלה תוקף של החלטת ממשלה ביום 08.12.2011 ומספרה הוא 3921(חכ/237)

הממשלה ה-32 בנימין נתניהו

נושא ההחלטה: תוכנית לאומית לקידום אורח חיים פעיל ובריא

מחליטים: במטרה להפחית את רמת התחלואה והתמותה הקשורה בהשמנה, מחלות לב וכלי דם, סרטן וסוכרת בישראל, ומכיוון שגורמי הסיכון המשותפים למחלות אלו כוללים תזונה לא נכונה, היעדר פעילות גופנית ועישון:

1. לפעול ליישום תוכנית לאומית לקידום אורח חיים פעיל ובריא, כמפורט בהחלטה זו.
2. לאשר את מתווה התוכנית הלאומית לקידום אורח חיים פעיל ובריא כמפורט להלן:
  - א. תיאום מדיניות ציבורית ושותפויות בין-משרדיות ובין-מגזריות לקידום תזונה נכונה ופעילות גופנית באמצעות הקמת ועדת היגוי בין-משרדית וצוות עבודה מטעמה.
  - ב. גיבוש תוכנית לעידוד פעילות גופנית ותזונה נכונה במערכת הבריאות, במערכת החינוך, ברשויות המקומיות ובמקומות העבודה באמצעות חינוך לבריאות ולביצוע פעילות גופנית, תיקוני חקיקה, פיתוח תמריצים כלכליים לקידום הנושא ויצירת תשתית סביבתית מתאימה.
  - ג. יצירת תוכניות הסברה להקניית ידע ולהעלאת מודעות הציבור לתזונה נכונה ולצורך בהגברת הפעילות הגופנית.
  - ד. קידום צריכת מזון על פי המלצות תזונתיות מקצועיות באמצעות הסברה לציבור, שינויים בסימון המזון, הנחיית תעשיית המזון במסגרת הסכמות ו/או חקיקה.
  - ה. פיתוח מערך ייעוץ וטיפול פרטני לתזונה נכונה, למניעה וטיפול בהשמנה ולהגברת הפעילות הגופנית במסגרת מערכת הבריאות באוכלוסייה ככלל, ובקרב קבוצות בסיכון בפרט.
  - ו. ניטור והערכת הפעולות בתוכנית הלאומית.
  3. משרדי הבריאות, התרבות והספורט והחינוך יובילו

את התוכנית הלאומית אשר תשתף משרדי ממשלה נוספים וגורמים נוספים בהתאם לנדרש בתוכנית הלאומית.

4. להקים ועדת היגוי שבראשה יעמוד מנכ"ל משרד הבריאות ויכללו בה נציגי המשרדים הבאים: ראש הממשלה, התרבות והספורט, החינוך, התעשייה, המסחר והתעסוקה, האוצר, הפנים, התקשורת והחקלאות ופיתוח הכפר. ועדת ההיגוי תנחה ותפקח על צוותי העבודה המקצועיים שתקים לצורך יישום התוכנית הלאומית בהתאם להחלטה זו ועקרונותיה.

5. להטיל על מנכ"ל משרד הבריאות להמליץ לוועדת סל הבריאות בדבר שילוב טכנולוגיות רפואיות שיכולות לתרום לקידום בריאות בסל שירותי הבריאות הניתנים במסגרת התוספת השנייה לחוק ביטוח בריאות ממלכתי.

6. להקים צוות בראשות נציג משרד הבריאות שיכלול נציגים ממשרדי האוצר והתעשייה, המסחר והתעסוקה, שמטרתו לבחון דרכים אפשריות להעלאת המודעות בקרב מעסיקים לחשיבות ולתועלת בהשקעה בקידום בריאות העובדים במקום העבודה. הצוות יגיש לממשלה את המלצותיו בתוך 120 יום.

7. להקים צוות בראשות נציג משרד הבריאות, ובהשתתפות נציגי משרד האוצר, משרד התעשייה, המסחר והתעסוקה, משרד החקלאות ופיתוח הכפר והרשות להגנת הצרכן והסחר ההוגן, שיבחן שימוש במכשירי הסברה ובכלי הרגולציה הצרכניים בלבד, לשם הגברת מודעות הצרכנים לחשיבות הצריכה של מוצרי מזון בעלי ערך תזונתי גבוה. הצוות יגיש לממשלה את המלצותיו בתוך 120 יום.

8. משרד החינוך ינקוט בצעדים להגבלת מכירת מזון בעל ערך תזונתי נמוך במכונות ממכר ובקפטריות של בתי ספר ומוסדות חינוך.

9. להטיל על שרת התרבות והספורט לפעול, בהסכמת שר החינוך, לעידוד רשויות מקומיות, באמצעות פנייה למנהלי מחלקת הספורט/ראשי רשויות, לפתיחת מתקני ספורט המצויים במוסדות חינוך, במבני ציבור או בשטחים ציבוריים, לשימוש הציבור הרחב, בשעות שבהן המתקנים אינם בשימוש ייעודי.

10. להטיל על משרד החקלאות ופיתוח הכפר לפעול באמצעות תקציב מחקר לפיתוחם של זני פירות וירקות בעלי ערכים תזונתיים משופרים (מעבר לערך הקלורי).

בטלוויזיה ובמהלך שידורן של תוכניות לילדים. כמו כן, הממשלה תומכת בהליכי חקיקה שמוביל משרד התקשורת, בשיתוף עם משרדי ממשלה רלוונטיים נוספים, להסדרה ולקידום מטרה זו.

ז. משרד האוצר יבחן, בתוך 120 יום, את האפשרות לתיקון סעיף 2(1) לתקנות מס הכנסה (ניכוי הוצאות מסוימות), התשל"ב-1972 כך שבהגדרת "כיבוד קל" יתווספו גם פירות וירקות.

12. הממשלה תתקצב את התוכנית הלאומית בשנים 2011-2015, לצורך פעולות שתכליתן יצירת מודעות לסכנות שבאורח חיים מזיק והדרכים לשנותן, יצירת סביבה המאפשרת שמירה על אורח חיים פעיל ובריא, חשיבות ביצוע פעילות גופנית והפעלת פרויקטים בקהילה שהוכחו כיעילים, בהיקפים הבאים:

א. משרד הבריאות יקצה מתקציבו 26 מיליון ₪ בכל אחת מהשנים 2011-2015 לתוכניות התערבות ארציות ומקומיות (לרבות בבתי ספר ומוסדות חינוך, רשויות מקומיות, מקומות עבודה ואוכלוסיות ייחודיות), להערכה מתמשכת של התוכנית ולפעילות שיווק להעלאת המודעות.

ב. נוסף על התקציב המפורט בסעיף א' ובהמשך להחלטת הממשלה מספר 2917 מיום 27.02.11, יקצו, בכל אחת משנות התקציב 2011-2013, 15.5 מיליון ₪ מתוך כספי התמיכה שהוגדרו בסעיף 1.6 בהחלטה האמורה לעיל, לצורך הגברת הרפואה המונעת בהחלטה זו, שיועברו לקופות החולים על פי מבחני תמיכה ועמידה בקריטריונים של ביצוע פעולות קידום בריאות למבוטחיחן.

ג. משרד החינוך יקצה מתקציבו 3 מיליון ₪ לשנת התקציב 2012, ומשרד הבריאות יקצה מתוך התקציב המפורט בסעיף א' לעיל, סכום זהה בשנה זו, לשם הטמעה ויישום של תוכניות חינוכיות לבריאות במערכת החינוך. בשנים 2013-2015 יקצו משרדי החינוך והבריאות תקציבים בהתאמה (מצי"ג) למטרה זו, והכול בהתאם להיקף שייקבע בהסכמת מנכ"ל שני המשרדים.

ד. משרד התרבות והספורט יקצה מתקציבו 2 מיליון ₪, בכל אחת מהשנים 2011-2015, לקידום פרויקטים הקשורים לאורח חיים פעיל ובריא.

ה. משרד החקלאות ופיתוח הכפר יקצה מתקציבו 1 מיליון ₪, בכל אחת מהשנים 2011-2015, לקידום פרויקטים הקשורים בהעלאת המודעות לצריכת פירות וירקות טריים.

13. משרד הבריאות יקצה 13 תקנים לצורך העסקת מקדמי בריאות בכל לשכות הבריאות, במהלך השנים 2011-2013.

11. הממשלה, בתיאום עם המשרדים הרלוונטיים, תפעל לקידום שינויי החקיקה והאסדרה המפורטים להלן במטרה לקדם את התוכנית הלאומית:

א. שרת התרבות והספורט תפיץ תזכיר חוק לתיקון חוק מכוני כושר (רישוי ופיקוח), התשנ"ד-1994 - תיקון סעיף 4 לחוק, כך שכלל הדרישה להמצאת אישור רפואי, כתנאי לקבלת מתאמן קבוע במכון כושר, תוחלף בדרישה למילוי שאלון אישי ולהמצאת הצהרת בריאות חתומה בידו, בהתאם ועל בסיס חוות דעת מקצועית בעניין.

ב. שרת התרבות והספורט, תבחן, בתיאום עם משרד המשפטים, את האפשרות לתיקון סעיף 1 לחוק מכוני כושר (רישוי ופיקוח), התשנ"ד-1994, כך שלעניין חוק זה ייקבע שקטין הוא אדם שטרם מלאו לו 14 שנים, ושינויי התקנות בהתאם, לרבות ביטול סעיפים 4(1)(ב) ו-4(2)(ב) לתקנות מכוני כושר (רישוי ופיקוח)(אימון קטינים במכון כושר), התשס"ה-2005, וזאת בהתאם לחוות דעת מקצועית של משרד הבריאות בעניין שתוגש לשרת התרבות והספורט.

ג. להטיל על שר הבריאות להתקין תקנות, מכוח פקודת בריאות הציבור (מזון) [נוסח חדש], התשמ"ג-1983, שייסדירו חיוב סימון מספר הקלוריות של מזון מוכן לאכילה או מבושל הנמכר בתפוזרת ברשתות המזון, רשתות המזון המהיר ומסעדות.

ד. להטיל על שר הבריאות להפיץ תזכיר חוק לתיקון פקודת בריאות הציבור (מזון) [נוסח חדש], התשמ"ג-1983 כך שייאסרו ייצור, ייבוא ומכירה של מזון עשיר בשומני טראנס, כפי שיוגדר על ידי משרד הבריאות, בהתייעצות עם שר התעשייה, המסחר והתעסוקה.

ה. שרת התרבות והספורט תבחן, בכפוף להמלצות מקצועיות שיעבירו משרד הבריאות וגורמים מקצועיים רלוונטיים נוספים, שינוי או ביטול סעיפים 4(1)(א) ו-4(2)(א) לתקנות מכוני כושר (רישוי ופיקוח)(אימון קטינים במכון כושר), התשס"ה-2005, לשם צמצום/ביטול המגבלה על מספר המתאמנים הקטינים, שגילם נמוך מ-14 שנים, שמדריך אחד לאימון קטינים רשאי להדריך בעת ובעונה אחת.

ו. הממשלה תומכת בהליך שמובילה הרשות השנייה לטלוויזיה ורדיו בשיתוף משרדי התקשורת, הבריאות והרשות להגנת הצרכן והסחר ההוגן, לקביעת כללים להגבלת פרסום מזון בעל ערך תזונתי נמוך בשעות צפיית שיא של ילדים



## אמנת "עיר פעילה ובריאה"

כראש העיר / מועצה מקומית / אזורית \_\_\_\_\_, הנני מתחייב לפתח ולממש מדיניות של "עיר פעילה ובריאה", כהכרה בתרומתו של אורח חיים בריא ופעיל לבריאות הפרט והקהילה.

### מדיניות זו כוללת:

- פיתוח תשתיות ושמירה על סביבות עירוניות נקיות, בטוחות, נגישות, ירוקות וידידותיות לפעילות גופנית מקדמת בריאות.
- יצירת הזדמנויות לפעילות גופנית ולצריכת מזון בריא לכלל התושבים, בכל קבוצת גיל, בכל קבוצה חברתית וכן לילדים ובוגרים בעלי צרכים מיוחדים.
- העלאת מודעות הציבור לחשיבות התזונה הבריאה, פעילות הגופנית ולהזדמנויות הקיימות בעיר למימושם.

יישומה של המדיניות תבוא לידי ביטוי במסגרות העירוניות השונות: מוסדות חינוך, מקומות עבודה, מרכזים קהילתיים, אגודות ספורט, שירותי בריאות, מתקני ספורט ופנאי.

מדיניות זו תושג תוך כדי שותפות הדדית, רב שנתית בין הרשות המקומית על נבחריה ואגפיה המקצועיים ובין גורמים במגזר הציבורי, במגזר הפרטי, במגזר ההתנדבותי והתושבים.

תאריך \_\_\_\_\_

ראש העיר \_\_\_\_\_



### נספח 3

#### מיפוי צרכים ומיפוי הנעשה בשטח

המיפוי מאפשר הכרת ההתנהגויות הבריאותיות והצרכים של התושבים, הכרת השירותים והמתקנים העומדים לשירות הציבור וכן התוכניות והפעילויות שכבר נעשות

#### א. מיפוי מתקנים ופעילויות

##### 1. מתקני ספורט

סה"כ מספר מתקני ספורט הפתוחים לציבור בעיר (אולמות ספורט, מגרשי כדורגל, כדורסל, ברכות שחיה, מסלולי כושר וכד') \_\_\_\_\_ (כולל מכונים פרטיים) מחולק במספר התושבים X 1000 \_\_\_\_\_

##### 2. מיפוי שירותי הספורט

שירות	כמה יש - פירוט	מופעל בידי*	מספר משתתפים ממוצע לחודש	טווח גילים	נגישות לנכים יש/אין
מגרשים למשחקי כדור, כולל בבתי ספר, מתנ"סים וכד' (נא לפרט אם מתקנים אלו פתוחים לציבור הרחב, גם לפעילות לא מאורגנת)					
מכוני כושר					
ברכות שחייה ציבוריות (מספר, גודל, לציין אם לעונת הקיץ או מחוממת)					
ליגות/חוגי ספורט/פעילות גופנית					
קבוצות הליכה					
אירועי ספורט (כגון צעדות, ימי ספורט, מרוצים וכד')					

\* מופעל על ידי: הרשות המקומית / גורם ציבורי / גורם פרטי

##### 3. תנאים ומתקנים

1	מסלולי הליכה מסומנים (אורך המסלול, מיקום ברשות)
2	מסלולי אופניים מסומנים (אורך המסלול, מיקום ברשות)
3	מתקני כושר בטבע/בפארקים ציבוריים (נא לפרט אם מתקנים אלו פתוחים לציבור הרחב, גם לפעילות לא מאורגנת) האם ישנם מדריכים לפעילות במתקנים?
4	תנאי הליכה ברשות: האם יש מדרכות? אם כן, האם הן מוארות?
5	האם "מקובל" ללכת ברגל ברשות?
6	האם יש ברזיות בצד המדרכות / מסלולי הליכה
7	האם קיים מנגנון לאיתור וטיפול במפגעים בכבישים והמדרכות



4. מיפוי תוכניות חינוך וקידום בריאות, כולל תוכניות לקידום פעילות גופנית - תוכניות ביוזמת הרשות המקומית, אגודות ספורט, משרדי ממשלה או ארגונים לא ממשלתיים

תוכנית	מטרות	שותפים לתוכנית	אוכלוסיית יעד	אוכלוסייה משתתפת	מבוצעת הערכה

5. מיפוי פעילויות קיימות ברשות המקומית על פי קבוצות אוכלוסייה ומיקום הפעילות

אוכלוסיות/מסגרות	מוסדות חינוך	מקומות עבודה	מרכזים קהילתיים	אגודות ספורט	שירותי בריאות	חדרי כושר ומתקני כושר ופנאי בטבע
כלל התושבים						
ילדים						
נוער						
אוכלוסייה בוגרת						
אזרחים ותיקים						
נשים						
בעלי צרכים מיוחדים						
יוממים						



## ב. שאלון לתושבת/ת

בכל השאלות הסגורות (עם תשובות) יש לסמן בעיגול את התשובה המתאימה

### רקע אישי ותעסוקתי

1. באיזו שנה נולדת? \_\_\_\_\_, כלומר, מה גילך? \_\_\_\_\_
2. מין: 1. זכר 2. נקבה
3. לאיזה קבוצת אוכלוסייה את/ה משתייך?  
1. יהודי 2. ערבי 3. אחר
4. אם לא יהודי, האם את/ה  
2. מוסלמי 3. נוצרי 4. דרוזי 5. אחר, ציין/י \_\_\_\_\_
5. האם את/ה  
1. נשואה 2. חיה/ה בנפרד 3. גרושה 4. אלמנה 5. רווקה 6. אחר
6. באיזו ארץ נולדת? (לפי הגבולות הנוכחיים)  
1. ישראל  
2. חוץ לארץ, ציין שם הארץ \_\_\_\_\_
7. לילידי חוץ לארץ, שנת עליה \_\_\_\_\_

### ליהודים:

8. כיצד את/ה מגדיר/ה את עצמך מבחינה דתית?  
1. חרדית  
2. דתית  
3. מסורתית-דתית  
4. מסורתית לא כל כך דתית  
5. לא דתית, חילונית  
6. לא יודע/מסרב

### לא יהודים:

9. כיצד את/ה מגדיר את עצמך מבחינה דתית?  
1. דתית מאד  
2. דתית  
3. לא כל כך דתית  
4. לא דתית  
5. לא יודע/מסרב
10. כמה **שנים** בסה"כ למדת בכל בתי הספר?  
(החל מבית הספר היסודי. אם אתה לומד כעת, כלול גם את השנה הנוכחית.  
אל תכלול: שנת לימודים שלא סיימת בעבר ולימודים בקורס שנמשך פחות משנה).  
מספר שנים. \_\_\_\_\_



11. מהי התעודה (התואר) הגבוהה ביותר שקבלת בלימודיך?  
 1. תעודת סיום של בית ספר תיכון (שאינה תעודת בגרות)  
 2. תעודת בגרות  
 3. תעודת סיום של בית ספר על-תיכוני שאינה תעודה אקדמית  
 4. תואר אקדמי ראשון (BA) או תואר מקביל, כולל תעודה אקדמית  
 5. תואר אקדמי שני (MA) או שלישי (PhD)  
 6. תעודה אחרת, ציין \_\_\_\_\_  
 7. לא קיבל תעודה
12. האם את/ה עובד?  
 1. כן (עבור לשאלה 16)  
 2. לא עובד/ת. האם את/ה:  
 1. עקרת בית 2. פנסיונר/ית 3. סטודנט/ית 4. מובטל/ת 5. אחר \_\_\_\_\_
13. במה את/ה עוסק/ת? \_\_\_\_\_ (נא ציין משלה יד, למשל, מורה, נהג, מלצר, פקיד)
14. האם עבודתך כרוכה בעבודה פיזית? כן / לא

### בריאות והרגלי בריאות

15. איך את/ה מעריך/ה את מצב הבריאות שלך? האם מצב הבריאות הוא:  
 1. טוב מאד  
 2. טוב  
 3. לא כל כך טוב  
 4. לא טוב
16. מה המשקל שלך? \_\_\_\_\_ 9. לא יודע/ת
17. מה הגובה שלך? \_\_\_\_\_ 9. לא יודע/ת
18. השאלה הבאה מתייחסת לבריאותם של אנשים באופן כללי, ולא לבריאות שלך באופן אישי. אנא ציין/י לגבי כל אחד מהנושאים הבאים אם נושא זה משפיע לדעתך על הבריאות:  
 18.1. משקל יתר 1. כן 0. לא 9. לא יודע  
 18.2. עישון 1. כן 0. לא 9. לא יודע  
 18.3. פעילות גופנית 1. כן 0. לא 9. לא יודע  
 18.4. אבטלה 1. כן 0. לא 9. לא יודע  
 18.6. חשיפה לשמש 1. כן 0. לא 9. לא יודע  
 18.7. סביבה בטוחה 1. כן 0. לא 9. לא יודע
19. האם את/ה עושה פעילות גופנית/ספורטיבית כלשהי בשעות הפנאי (כגון: ריצה, הליכה מהירה, שחיה, רכיבה על אופניים, משחקי כדור, ריקוד, התעמלות) לפחות פעם בשבוע?  
 0. לא (לעבור לשאלה 65)  
 1. כן  
 19.1. האם זו פעילות מאורגנת או מבוצעת לבד / באופן עצמאי?  
 1. מאורגנת  
 2. באופן עצמאי  
 3. גם וגם  
 20. אם כן, היכן היא מתבצעת?  
 1. במתקן ציבורי בעיר (כגון מרכז קהילתי, מתנ"ס, ב"ס, מסלול הליכה)  
 2. במתקן פרטי בעיר  
 3. בבית  
 4. מחוץ לעיר





21. אם כן, ענ/ה/י לגבי כל אחת מהפעילויות שאת/ה מבצע/ת באופן קבוע  
 נא סמן/י בתוך הטבלה, מהי התדירות ומשך הזמן הממוצע שאת/ה מבצע כל אחת מהפעילויות שלהלן:

סוג הפעילות	מספר פעמים בשבוע (עגל את התשובה המתאימה)	כמה דקות בכל פעם בממוצע
21.1. הליכה / ריצה (בחוץ)	1 2 3 4 5 6 7	
21.2. רכיבה על אופניים	1 2 3 4 5 6 7	
21.3. שחייה	1 2 3 4 5 6 7	
21.4. התעמלות / ריקוד	1 2 3 4 5 6 7	
21.5. פעילות בחדר כושר	1 2 3 4 5 6 7	
21.6. משחקי כדור	1 2 3 4 5 6 7	
21.7. פעילות מכשירים בבית	1 2 3 4 5 6 7	
21.8. אחר, פרטי/י	1 2 3 4 5 6 7	

### גורמים מעודדים ותומכים בביצוע פעילות גופנית

22. נא ציין/י בסולם 1-5 עד כמה אתה מסכים עם ההיגדים הבאים לגבי העיסוק בפעילות גופנית בשעות הפנאי:  
 1 - מסכים מאוד 5 - כלל לא מסכים

מסכים מאוד 1	2	3	4	5 כלל לא מסכים	
					22.1 היא גורמת לי הנאה והרגשה טובה
					22.2 היא שומרת על הבריאות
					22.3 היא עוזרת לי לרדת ב/לשמור על המשקל
					22.4 היא משפרת את הכושר הגופני שלי
					22.5 זו הזדמנות להיפגש עם אנשים
					22.6 רופא/אחות המליצו לי לעשות פעילות גופנית
					22.7 תמיד הייתי פעיל/ה כלומר, זה הרגל קבוע שלי
					22.8 כל החברים/החברות שלי פעילים עוסקים בפעילות גופנית
					22.9 היא תורמת לי להראות טוב

23. האם היית רוצה לעסוק בפעילות גופנית יותר ממה שאת/ה עושה היום?  
 0. לא (עבור לשאלה 24)

1. כן

23.1 אם כן, מה מונע ממך זאת?

- 1. אין לי זמן
- 2. בעיה כספית
- 3. בעיית בריאות
- 4. מוגבלות
- 5. אין מתקן מתאים
- 6. עצלנות
- 7. אחר, פרטי/י



## פעילות במהלך היומיום

24. בחודש האחרון, מהי הפעילות הגופנית שאת/ה נוהג/ת לבצע בחיי היומיום, שאינה למטרות כושר גופני או ספורט

כמה דקות בכל פעם במוצע	מספר פעמים בשבוע (עגל את התשובה המתאימה)	
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	24.1 הליכה לעבודה וממנה (או למקומות אחרים באופן קבוע)
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	24.2 הליכה לסידורים / קניות או לטיול עם הילדים / נכדים / טיול עם הכלב
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	24.3 רכיבה על אופניים כדי להגיע למקומות שונים לדוגמה: בדרך לעבודה וממנה
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	24.4 סידורים / ניקיון הבית / עבודה פיזית בבית
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	24.5 טיפול בתינוקות / ילדים קטנים
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	24.6 עלייה במדרגות לפחות קומה אחת
7 6 5 4 3 2 1	7 6 5 4 3 2 1	24.7 פעילות אחרת במהלך היום, פרטי/י

25. האם יש ביישוב מסלולים / שבילים לרוכבי אופניים 1. כן 0. לא 9. לא יודע

25.1 אם כן, האם את/ה משתמשת בהם? 1. כן 0. לא

26. האם יש ביישוב מסלולי הליכה מסומנים? 1. כן 0. לא 9. לא יודע

26.1 אם כן, האם את/ה משתמשת בהם? 1. כן 0. לא

27. האם הרחובות / מדרכות מוארים בשעות החשיכה 1. כן 0. לא

28. האם את/ה מרגישה/ בטוח/ה בהליכה ברחוב השכונה שאתה גר בה ?

1. בד"כ כן 2. לפעמים לא 3. בד"כ לא

29. האם בשכונה שלך יש מקומות לפעילות גופנית כגון פארק, מועדון כושר, מרכז קהילתי עם חוגי פ"ג, בריכה, ים

1. כן 0. לא

30. האם מתקני הספורט בבתי הספר פתוחים לציבור בשעות אחר הצהריים - ערב

1. כן 0. לא 9. לא יודע

30.1 אם כן, האם את/ה משתמשת בהם? 1. כן 0. לא

31. האם לדעתך חסרים שירותים או מתקנים לעידוד פעילות גופנית ביישוב ?

0. לא 1. כן, פרטי/י



#### נספח 4

### דוגמה של SWOT ליישום מדיניות עיר פעילה ובריאה

הדרכים היא באמצעות ניתוח SWOT - ניתוח החוזקות והחולשות של העיר / ארגון, ניתוח ההזדמנויות והאיומים הקיימים בארץ בהקשר לקידום אורח חיים פעיל ובריא.

כדי לקבל החלטות על קדימויות לביצוע ולאחר שיש מידע בסיסי על התנהגויות, שירותים ופעילויות, רצוי לבצע תהליך חשיבה משותף לניתוח התנאים. אחת

לדוגמה:

חוזקות	הזדמנויות
<ul style="list-style-type: none"> <li>מחויבות ראש העיר כעיר בריאה</li> <li>מסורת של עבודה בשותפויות</li> <li>פריסת מתקנים בכל השכונות</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>אישור ממשלה לתוכנית הלאומית לקידום אורח חיים פעיל ובריא</li> </ul>
חולשות	איומים
<ul style="list-style-type: none"> <li>חוסר מודעות של האוכלוסייה לחשיבות פעילות הגופנית</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>צמצום מענקים לרשות המקומית</li> <li>שינויים פוליטיים</li> </ul>

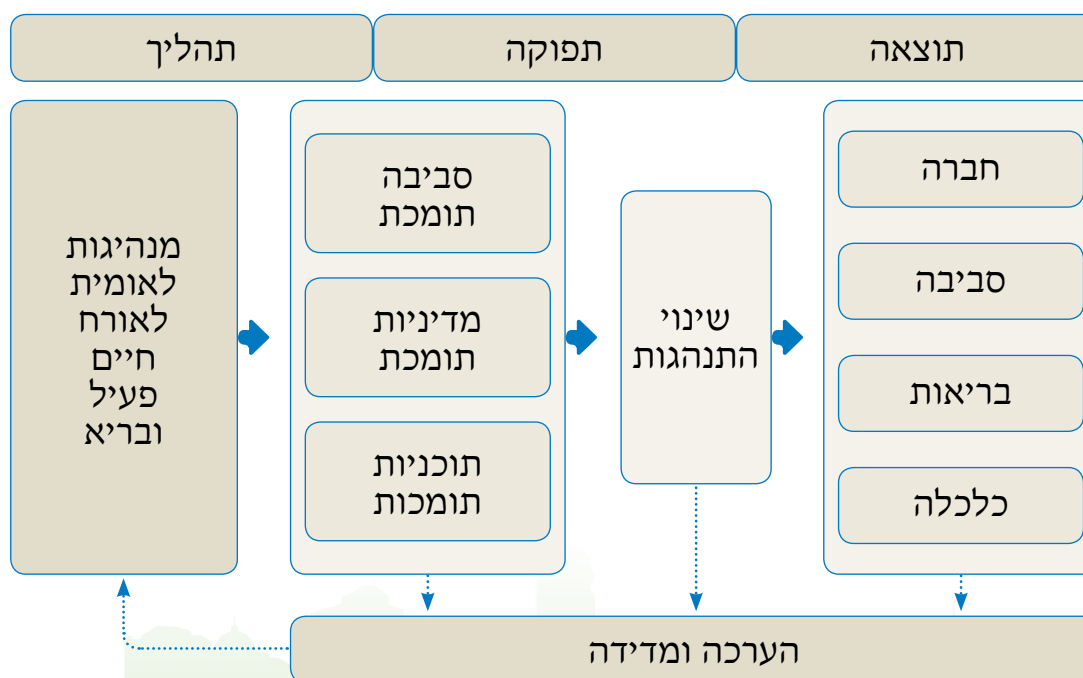
#### נספח 5

### כיצד מעריכים - דוגמה

אשר מסביר איך מדיניות ויישומה משפיעים על שינוי התנהגות אשר בטווח הארוך יהיו לה השפעות חברתיות, בריאותיות וכלכליות. במודל זה משולבים ניטור והערכה במהלך התהליך (תרשים 6). ארגון הבריאות העולמי מציע לעשות בזה שימוש ברמה הלאומית, אולם ניתן להשתמש בזה גם ברמה המקומית.

רצוי להחליט על תבנית ההערכה תוך כדי תכנון התוכנית, בשלביה הראשונים. אימוץ מודל קיים של הערכה עשוי לסייע הן בהכוונת איסוף המידע הדרוש כבסיס לתכנון המפורט והן בגיבוש מסגרת כוללת לפעולה. ארגון הבריאות העולמי, אשר גיבש אסטרטגיה עולמית לקידום תזונה בריאה ופעילות גופנית, מציע מודל [39]

### תרשים 6: מסגרת להערכה



מדיניות, סביבה תומכת ותוכניות תומכות, במסגרות שונות. להלן מובאות דוגמאות אחדות המתייחסות להערכת "עיר פעילה" המבוססות על ההמלצות הנ"ל (ההמלצות של ארגון הבריאות העולמי כוללות מדדי הערכה גם בתחום התזונה):

מסגרת זו מכוונת לכך שיש לאסוף מידע התחלתי על המדיניות הקיימת בהקשר לתמיכה בקיומה של "עיר פעילה", לבצע מיפוי הסביבה הפיזית והחברתית וכן מיפוי התוכניות הקיימות. ארגון הבריאות העולמי מציע **מדדים להערכת התהליך והתפוקות**. מדדים אלה נחלקים למדדי

### 1. בתחום המדיניות

לגבי כל מדד אשר מופיע בלוח יש לבחון אם הוא קיים או מתבצע

<ul style="list-style-type: none"> <li>פרסום המדיניות</li> <li>פרסום התוכנית - מטרות ויעדים</li> <li>קיומן של הנחיות בדבר נגישות לפעילות גופנית במסגרות השונות</li> </ul>	מדיניות מוצהרת של "עיר פעילה"
<ul style="list-style-type: none"> <li>קיומה של ועדת היגוי ובה נציגות לסקטורים השונים</li> <li>קיומם של מנגנוני התייעצות עם הסקטורים השונים</li> <li>מספר עובדים במערכות התאום</li> <li>מספר מפגשי תאום בשנה</li> </ul>	מנגנוני תאום
<ul style="list-style-type: none"> <li>קיומם של קווים מנחים להגדלת העיסוק בפעילות גופנית</li> <li>אחוז מאוכלוסיית היעד שקיבלה את הקווים המנחים</li> </ul>	קווים מנחים
<ul style="list-style-type: none"> <li>קיומו של תקציב עירוני לפעילות גופנית</li> <li>מגוון מקורות תקציב</li> </ul>	תקציב

### 2. סביבות תומכות

<ul style="list-style-type: none"> <li>קיומה של מדיניות המעודדת תעבורה פעילה</li> <li>קיומן של הנחיות בדבר תעבורה פעילה לבתי ספר ומקומות עבודה</li> <li>אחוז האוכלוסייה המבוגרת המשתמשת בתחבורה ציבורית</li> <li>מס"ק של מסלולי רכיבה על אופניים ל 100 קמ"ר שטח עירוני</li> <li>אחוז בתי הספר ומקומות עבודה בהם יש מתקני ספורט</li> <li>אחוז בתי הספר שבהם מתקיימת תוכנית "הליכה לבי"ס"</li> </ul>	פעילות גופנית ותעבורה: מדיניות וביצוע עירוני
<ul style="list-style-type: none"> <li>מספר הארגונים הלא ממשלתיים הפעילים ביישום התוכנית העירונית</li> <li>מספר הארגונים המיוצגים בוועדת ההיגוי</li> <li>קיומם של קבוצות פעילים לעידוד פעילות גופנית</li> </ul>	החברה האזרחית וארגונים לא ממשלתיים
<ul style="list-style-type: none"> <li>אחוז המפעלים המיישמים את התוכנית העירונית</li> <li>אחוז מפעלים שתומכים בתקציב העירוני לקידום התוכנית</li> <li>אחוז מקומות העבודה שיש בהם מתקנים לפעילות גופנית</li> <li>אחוז מקומות העבודה שיש בהם מתקני עזר (מקלחות, לוקרים)</li> <li>אחוז מקומות העבודה שמציעים תוכניות לפעילות גופנית לעובדיהן</li> </ul>	מפעלים / מקומות עבודה
<ul style="list-style-type: none"> <li>סה"כ השעות השבועיות המוקדשות לפעילות גופנית, בממוצע לכל תלמיד</li> <li>אחוז בתי הספר שפרסמו מדיניות בית ספרית לגבי פעילות גופנית</li> <li>אחוז בתי הספר שמציעים תוכנית פעילות גופנית מחוץ לשעות הלימודים</li> <li>אחוז בתי הספר שיש להם מסלולי הליכה בטוחה ליישום "הליכה לבית ספר"</li> <li>אחוז המורים המשתתפים בקורסי פעילות גופנית</li> </ul>	בתי ספר

### 3. תוכניות תומכות

<ul style="list-style-type: none"> <li>קיומה של תוכנית ברורה להעלאת מודעות</li> <li>מספר ערוצי תקשורת להעברת המסרים לעידוד פעילות גופנית</li> <li>אחוז האוכלוסייה הנחשפת למסרים הנ"ל</li> </ul>	חינוך, תקשורת והעלאת מודעות
<ul style="list-style-type: none"> <li>אחוז התושבים שמקבלים ייעוץ על פעילות גופנית מהצוות הרפואי במרפאות</li> </ul>	שירותי הבריאות



מדדי תוצאה המיוחסים לטווח הארוך (לפחות 5 שנים) מתייחסים לתוצאות הבריאותיות והכלכליות של שינויי ההתנהגות. למשל, אחוז בעלי משקל יתר או השמנה.

**תהליך הניטור - הערכת התהליך** - נעשה תוך כדי הפעלת התוכנית. מטרתו - לתעד את הפעולות הנעשות כדי שיהיה אפשר לבחון עד כמה אכן בוצעו כל הפעולות שתוכננו.

למשל, אם תכננו לבצע את הפעולות שלהלן, רצוי להכין לוח מעקב אחר ביצוען (ראה דוגמה להלן).

- סימון שבילי הליכה, התקנת ברזיות מים ותאורה בשבילים אלה.
- פינוי תדיר של מדרכות ממפגעים.
- התקנת מגרשים לספורט עממי לגיל השלישי.
- גיוס מתנדבים כמדריכים ב"חדרי כושר בטבע" והכשרתם לכך.
- הכנה והפצה של מפות שבילי הליכה ורכיבה על אופניים.

**מדדי תוצאה** - יכולים להימדד בטווחי זמן שונים בטווח הקצר - למשל, אחוז התושבים המודעים לקשר שבין פעילות גופנית לבריאות

בטווח הבינוני - אפשר להתייחס למדדים המעידים על שינוי התנהגות:

- אחוז המבוגרים הפעילים גופנית לפחות 150 דקות בשבוע.
  - אחוז הילדים העוסקים בפעילות גופנית לפחות 60 דקות ליום.
  - אחוז ההולכים או רוכבים על אופניים לעבודה, לפחות במשך 10 דקות.
  - אחוז הילדים ההולכים או רוכבים על אופניים לבית הספר.
  - אחוז המשתמשים במתקני ספורט ציבוריים בעיר.
- מדדי התוצאה בטווח הבינוני (2-1 שנים) מודדים למעשה את מידת השגת היעדים שנוסחו עבור התוכנית העירונית. איסוף המידע באשר להשגת היעדים נעשה באותם כלים שבהם נאספו נתוני הבסיס.

**בלוח שלהלן נא לסמן מתי בוצעה כל פעולה**

7	6	5	4	3	2	1	פעולה / בוצעה בחודש
							סימון שבילי הליכה
							התקנת ברזיות
							תאורה בשבילים
							פינוי מפגעים ממדרכות

מעקב מעין זה מסייע לבחון עמידה במשימות אשר יביאו להשגת היעדים.



## נספח 6

### מדד הליכות<sup>8</sup>

מטרתו של מדד הליכות היא עריכת מדידה אובייקטיבית של הסביבה הפיזית ושל המשתנים הקיימים בה המאפשרים או מונעים פעילות פיזית.

בפעילות פיזית הכוונה היא הן לתחבורה פעילה והן לפעילות פנאי.

המדד נמדד באמצעות בחינה בשטח של מרכיביו במקטעי רחובות. לצורך הבחינה נבחרים קטעי רחובות הומוגניים. כדי למלא את המדד בצורה מהימנה יש לבחון את המקטע בתחילתו, לכל אורכו ובסופו.

המדד מכוון לבחינה ברמת המיקרו של המצאי הקיים, מכיוון שההחלטה אם לצעוד במקטע רחוב מסוים מתקבלת בהתאם למצאי זה.

בסך הכול קיימים במדד 149 משתנים. המתייחסים למגוון נושאים בתוך ארבע קבוצות תוכן.

ארבע קבוצות התוכן הן: תחושת מקום, נגישות לשימושי קרקע, בטיחות וביטחון אישי.

#### תחום 1: תחושת מקום

**תחושת מקום** מתייחסת לאותם מרכיבים בסביבה הפיזית שהופכים אותה למקום שנעים להגיע אליו ונעים לשהות בו. תחושת מקום מורכבת מהמידה שבה המרחב הפיזי תורם לזהות המקום ומאפשר בנייה של תחושת קהילה, נוחיות השימוש במרחב והמראה הפיזי שלה - עד כמה הוא נאה, מעניין ומושך אנשים לשהות בו. קבוצות המשתנים הכלולות בתחום זה הן:

#### • זהות מקום ותחושת קהילה

- זיהוי השכונה - סימוני כניסה לאזור, שלטים מזהים.
- מקומות המאפשרים התכנסות של תושבים.
- מאפיינים אחרים המושכים או דוחים אנשים - לוחות מודעות, דוכנים, גורמי ריח.
- מרכיבים טבעיים.
- מרכיבי הנגשה לאנשים בעלי מוגבלויות - הנמכת מדרכות, רוחב מדרכה, הנגשה ברימזור.

#### • נוחיות

- נוחיות בחציית כבישים
- דירוג האטרקטיביות והנוחיות של השצ"פים השונים מדרכות - תחזוקה, נוחיות שימוש, הגנה מגשם/משמש, אפשרויות ישיבה, ריהוט רחוב, גובה מבנים סמוכים

<sup>8</sup> כתבה ד"ר מיכל מטרני, פסיכולוגית סביבתית, המחלקה לתכנון ערים ואזורים, הפקולטה לארכיטקטורה ובינוי ערים, הטכניון.

#### • מראה

- נוף.
- מאפייני מבנים - מרפסות קדמיות, קירות ריקים.
- חניות וכניסות לחניות.
- ארכיטקטורה - אטרקטיביות, עניין.

#### תחום 2: נגישות למגוון שימושים

נגישות למגוון שימושים מתייחסת לקיומם של מגוון שימושים, המשמשים יעד להליכה ולכן סיבה ללכת, ולשאלת הנגישות הפיזית אל השימושים האלה, נגישות שמאפשרת את ההליכה במרחב. קבוצות המשתנים הכלולות בתחום זה כוללות:

#### • קיום מגוון שימושים

- מבני ציבור - מרכז קהילתי, משטרה וכד'.
- שרותי תרבות - ב"כ, מרפאה וכד'.
- מסחר - סוגי מסחר וגודלי מבנים.
- משרדים.
- סוגי מגורים.
- מוסדות חינוך.
- קיום שצ"פים.
- פנאי.
- תעשייה.
- תחבורה ציבורית לסוגיה.
- עירוב שימושים.

#### • נגישות לשימושים

- מאפייני הרחוב - חד-סטרי, שביל, מדרחוב.
- מכשולים - דרך מהירה, מסילת רכבת וכד'.
- מדרכה - קיום, שלמות.
- שבילי אופניים.
- מאפייני תנועה - מעבר ללא חציית כבישים מהירים וכד'.

#### תחום 3: תחושת ביטחון

עקרונות המרחב המוגן מבהירים שמרחב פיזי חיב להשרות על המשתמשים בו תחושת ביטחון - תחושה שהם מוגנים מפגיעה אפשרית של גורמים חברתיים שליליים - על מנת שהם יוכלו לשהות בו יותר ממינימום הזמן ההכרחי. המשתנים הכלולים בתחום זה הם:

- שימושים שאינם מתאימים לסביבת ילדים.
- חלונות - סורגים.
- תחזוקה, גרפיטי, לכלוך.
- תאורה.



- אפשרות חצייה באמצע המקטע
- מאפייני תנועה
- מהירות הנסיעה.
- אמצעי האטת תנועה.

תהליך השימוש במדד כולל צייון המקטע בכל אחד מ-149 המשתנים, בחלקם עצם קיומם או העדרם, ובאחרים ציון על מדרג של מידת המענה שהם מספקים. הצייונים עוברים נרמול וניתוח. התוצאה המתקבלת היא ציון מדד כוללני, המורכב מארבעה ציונים, ציון נפרד לכל אחד מן התחומים. ציון המדד הכוללני משמש אינדיקציה למידת ההליכות המתאפשרת במקטע. הצייונים המפורטים של המרכיבים השונים עוזרים להצביע על נקודות החוזק של המקטע, וכן על המרכיבים שבהם נדרש שינוי או תיקון של הקיים בשטח לשיפור מידת ההליכות של המקטע.

- המצאות אנשים.
- בע"ח משוטטים.

#### תחום 4: תחושת בטיחות

כדי שאנשים ינועו במרחב הם צריכים להיות בטוחים מתאונת דרכים. לבטיחות חשיבות מיוחדת לכמה קבוצות משתמשים הנחשבות לפגיעות יותר מאחרות, במיוחד זקנים, ילדים ואנשים מוגבלים. המשתנים הנכללים בתחום זה הם:

#### חציית רחובות

- סימון מקומות לחצייה.
- הנמכת מדרכה לחצייה.
- מערכת סימונים הולכי רגל מכוניות - רמזור, תמרורים וכד'.
- חצייה בטוחה.
- דרך ללא מוצא.

- מומלץ להיוועץ ברופא ובאנשי מקצוע לפני שמתחילים בתוכנית הליכה.
- לשם הגברת סיבולת לב-ריאה מומלץ ללכת בין 15 ל-60 דקות, 3-5 פעמים בשבוע.

#### עוד כמה טיפים:

- תיהנו מזה - הליכה צריכה להיות נעימה, כיפית ומשחררת. אל תגזימו בה מעבר ליכולתכם.
- הקשיבו לגופכם - אינכם צריכים להרגיש כאבי חזה, חולשה, קוצר נשימה או עייפות מרובה. אם אתם מרגישים כך לפני או אחרי ההליכה - התייעצו עם הרופא.
- בקיץ השתדלו ללכת מוקדם בבוקר או מאוחר אחר הצהריים/ערב או עשו פעילות גופנית אחרת בחדר כושר, מסילה נעה וכד'.
- כשגרת חיים, קבעו זמן קבוע ביום להליכה, למשל אחרי ארוחת ערב, מיד כשהגעתם הביתה מהעבודה או אפילו בבוקר, לפני שאתם יוצאים לעבודה.
- מצאו זמן ללכת גם עם הילדים, לוו אותם לבית הספר למשל.
- צאו להליכה בהפסקת הצהריים שלכם, לכו עם הכלב שלכם שניכם תיהנו.
- חישובו על זמן ההליכה כזמן שלכם, כזמן פנוי מדאגות המוקדש לחשיבה בראש נקי.

## נספח 7

### המלצות להליכה נכונה?

- הדרגתיות בהליכה - רצוי להתחיל בהכנה בתחילת ההליכה, הרפיה, שחרור ומתיחות בסיומה. במקרה של אי נוחות רצוי להאט.
- מומלץ לבדוק יציבה וסגנון הליכה מדי פעם בפעם.
- רצוי לנעול נעלי הליכה עם בולמי זעזועים, ללבוש ביגוד מתאים לעונות השנה, לחבוש כובע רחב שוליים ולהשתמש בקרם עם מסנני קרינה. בחשכה רצוי להשתמש במחזירי אור וללכת נגד כיוון התנועה.
- ציוד אישי מומלץ לשאת במותנית ו/או בתרמיל גב.
- אפשר להשתמש במד-צעדים ובמקלות הליכה.
- חשוב לשתות בכל מזג אוויר לפני, במשך ואחרי ההליכה.
- יש להימנע מהליכה בשעות החום הכבדות ובעת גשם המלווה ברוחות עזות.
- אין לצאת להליכה נמרצת לאחר ארוחה כבדה, וגם לא על קיבה ריקה.
- אפשר לדבר תוך כדי שמירה על קצב הליכה אישי נמרץ וליהנות מהטבע והסובב.
- מומלץ ללכת עם שותפים.
- שלבו את ההליכה בשגרת היומיום שלכם (למשל, הליכה לעבודה, לקניות).

כתבה עדנה בוקשטיין מקדמת הליכה לאורח חיים בריא ופעיל.



## נספח 8

## פירוט חוקים ותקנות

## חוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות - נגישות מבנים ושירותים (תיקון מס' 2), התשס"ה - 2005

**חוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות (תיקון מס' 2), התשס"ה-2005**, מחולל מהפכה בתחום שילוב אנשים עם מוגבלות בחברה, באמצעות קביעת חובה להנגשת מקומות המיועדים לשימוש הציבור הרחב, והפיכתם לזמינים לכול. החוק נועד לסלק מגבלות ומכשולים פיזיים הקיימים כיום ומקשים על השתלבות אנשים עם מוגבלות בחברה.

"הנגשה" פירושה בראש ובראשונה הפיכת המקום לנגיש פיזית לאנשים עם מוגבלות, באמצעות מעליות, דרכי גישה, פתחים ומעברים, וכיו"ב. אולם הנגשה אינה מתמצית באלה. פירושה גם הפיכת מקום לנגיש לאנשים עם מוגבלות מבחינת התקשרות והתמצאות בסביבה, היינו, קביעת עזרים שבאמצעותם יוכלו גם בעלי ליקויים כליקויי ראייה או שמיעה למשל, להתמצא ולהתנהל בחיי היומיום במקומות ציבוריים.

החוק מקיף ביותר מבחינת תחולתו - מוסדות חינוך, תרבות, פנאי, מבני ציבור, תעשייה, שירותים, ומסחר. בחוק נקבעו כמה מנגנונים לצורך הגשמת תכליתו בחיי יומיום: ראשית, נדרש כי עוד בשלב תכנון מבנים ומתקנים, ייועצו המתכננים במהנדס או באדריכל מומחה - "מומחה לנגישות מבנים", שיבחן את התאמת התוכנית לצורכיהם של אנשים עם מוגבלות. כך בשלב הראשוני. נדבך נוסף בחוק הוא בשלב רישוי עסקים הנותנים שירותים. גם כאן נקבע שעסק הפונה לציבור, קודם לרישוי יידרש להמלצותיו של מומחה בתחום נגישות שירות - "מומחה לנגישות השירות". **על המשרד מטיל החוק את תפקיד הסדרת העיסוק כ"מומחה לנגישות". על המשרד מוטל לקבוע את כישוריהם של המומחים - במסגרת הקווים המנחים שקבע החוק - לנהל את רישומם ולהפעיל מערכת של דין משמעותי לגביהם.**

**על המשרד מוטל גם לקבוע את האופן ואת הקצב שבו יותאמו מוסדות הלימוד שבאחריות האגף להכשרה מקצועית לצורך נגישותם לאנשים עם מוגבלות.**

מאחר שהחוק מהפכני וקיים פער רב בין המצב כיום למצב הנדרש על פי החוק, נקבעה החלה הדרגתית של החוק, משנת 2008, ועד שנת 2014 שלאחריה יוחל החוק במלואו. לצורך הגשמת תכלית החוק נקבעו בו גם אמצעי אכיפה וסנקציות.

## תקן ישראלי ת"י 1918 - חלק 1 - נגישות הסביבה הבנויה: עקרונות ודרישות כלליות

## מכון התקנים הישראלי

סדרת התקנים הישראליים ת"י 1918 קובעת דרישות מינימליות לתכנונם של מרחבים ורכיבי בניין ושל אזורי שירות נלווים, כך שישירותו גם אנשים עם מוגבלות בהתאם להוראות כל דין. בעבר היה נהוג להתחשב במידותיו של "אדם ממוצע" כאמת מידה לתכנון. כיום מובן שאין למעשה "אדם ממוצע" ושכל אדם חורג מה"ממוצע" במידה זו או אחרת, במקרים רבים, הסביבה הפיזית היא שהופכת חריגה זו למוגבלות.

בסדרת תקנים זו משתקפת השאיפה לתכנן סביבה בעלת נגישות אינטגרלית המתאימה גם לאנשים עם מוגבלות, קבועה או זמנית, והמאפשרת את השתלבותם בחברה בדרך שוויונית, מכובדת, עצמאית ובטיחותית.

## נציבות שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות: חוקים, תקנות ותקנים: תכנון ובנייה

<http://www.justice.gov.il/MOJHeb/NetzivutNEW/Negishut/HukimVetakanot/TichnonVebnia/>

**חוק הרשויות המקומיות (סידורים לנכים), התשמ"ח-1988**  
<http://www.justice.gov.il/MOJHeb/NetzivutNEW/Negishut/HukimVetakanot/ZmatimVemidrahot/>

## 1. סידורים לנכים במדרכות

ליד כל צומת שבו רשאים הולכי רגל לחצות את הכביש ובכל מעבר חצייה מסומן יהיו המדרכה, אי התנועה ואבני השפה מונמכים באופן המאפשר ירידה ועלייה נוחות בעגלת נכים לכביש וממנו בשיפוע שלא יעלה על 10%.

## 2. מעבר לעגלות נכים

(א) לא יוקם ולא יוצב על מדרכה מתקן כלשהו, אלא אם כן הושאר מרווח למעבר נוח לעגלת נכים.

(ב) במקרים מיוחדים, כאשר רוחב המדרכה במקום פלוני או בקרבתו, אינו מאפשר קיום הוראות סעיף קטן (א), והצבת המתקן או הקמתו חיוניים לצורכי ציבור, רשאי ראש הרשות המקומית להתיר הקמה או הצבה של מתקן בסטייה מהאמור בסעיף קטן (א).

## 3. הוראות מעבר

במדרכה, באי תנועה ובאבני שפה הקיימים ביום תחילתו של חוק זה, יותקנו שיפועים כאמור בסעיף 1 בתוך חמש שנים מיום תחילתו של חוק זה, ובלבד - (1) שיותקנו בה בהזדמנות הראשונה מתקנים או משפצים מדרכה קיימת; וכן





ראוי לציין כי מנוסח התיקון לחוק כפי שאושר הערב, הושמטה כל התייחסות לאגרות כניסה או גודש. זאת, בעקבות החלטתם של יוזמי הצעת החוק להימנע מהסמכת הרשויות להטיל אגרות כאלה, עד שתוצע לאזרחים חלופת תחבורה ציבורית ראויה. היוזמים סבורים כי כל עוד התחבורה הציבורית אינה מפותחת דייה, אגרות נסיעה למיניהן לא ישרתו מטרות סביבתיות ותחבורתיות, ויפגעו בשכבות הפחות מבוססות בחברה.

#### הצעת חוק להטבת פדיון חניה - הצעה שהונחה בפני הכנסת

שחר הזלקורן

פורסם: 30.10.07, 10:29

<http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3465487,00.html>

**האם תהיו מוכנים לוותר על מקום החניה ליד העבודה בתמורה לתוספת שכר? בשבוע הבא יגיש ח"כ דב חנין הצעת חוק, לפיה יחויבו מעסיקים להציע לעובדים לוותר על מקום החניה המוסדר שלהם, וזאת בתמורה לסכום כסף שיתווסף למשכורתם. על פי הצעת החוק "פדיון הטבת חניה", שהגיעה לידי **ynet**, סכום הכסף שיקבלו העובדים יהיה שווה לסכום שיחסכו המעסיקים כתוצאה מהפסקת השימוש בחניה, וזאת, בהתאם למחיר השוק המקובל באזור העבודה. סכום הכסף שיתווסף לשכר הברוטו, עשוי להגיע לכמה מאות שקלים - וזאת בהתאם למחירי החניה בישראל, ובייחוד בערים הגדולות, כמו תל אביב וירושלים.**

הצעת החוק מתייחסת למעבידים אשר מעסיקים יותר מ-30 עובדים, כאשר מעבידים אשר מעסיקים מספר קטן יותר של עובדים יוכלו להציע את ההסדר, אך לא יחויבו לעשות כן על פי חוק. יש לציין שהצעת החוק אינה מחייבת את העובדים לממש את "פדיון החניה" - כלומר, כל עובד יוכל להחליט אם לוותר על מקום החניה וליהנות מתוספת שכר, או להמשיך להשתמש בחניה. על פי הצעת החוק, עובד שיבחר לוותר על מקום החניה, יידרש לחתום על התחייבות בכתב ובה הוא מצהיר כי לא יגיע למקום העבודה באמצעות רכב פרטי.

הצעת החוק של חנין עשויה לזכות בתמיכה מצד הממשלה, וזאת אם יאומצו מסקנות **ועדה בין-משרדית למיסוי ירוק**, אשר בוחנת דרכים לעידוד השימוש בכלי רכב ודלקים ידידותיים לסביבה. הוועדה המליצה בעבר לבחון את יישום פדיון החניה בישראל, אך עדיין לא ידוע אם הנושא יכלל במסקנות הסופיות, אשר יוגשו לממשלה עד סוף נובמבר. עוד המליצה הוועדה לבחון את שינוי גישת רשות המסים לנושא החניה: כמה מחברי הוועדה סבורים כי מקום חניה הניתן בחינם - הוא הטבה חייבת במס.

(2) שמדי שנה שנה יותקנו שיפועים, כאמור, לפחות ב-20% מהמדרכות הקיימות, תוך כדי מתן עדיפות למעברים בקרבת בנינים ציבוריים.

#### 4. ביצוע ותקנות

שר הפנים ממונה על ביצוע חוק זה והוא רשאי להתקין תקנות בכל הנוגע לביצועו.

#### 5. תחילה

תחילתו של חוק זה בתום שלושה חודשים מפרסומו.

#### חוק תיקון פקודת התעבורה תשס"ח

שחר הזלקורן

<http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3508421,00.html>

19.02.08

מליאת הכנסת אישרה הערב (ב') בקריאה שנייה ושלישית תיקון מהפכני לפקודת התעבורה, לפיו רשויות מקומיות יוסמכו לטפל באופן עצמאי בבעיית זיהום האוויר מכלי רכב בשטחן. התיקון שאושר מרחיב את סמכויות הרשויות המקומיות באופן ניכר, ומתיר להן למעשה להסדיר את התנועה בתחומן במטרה לצמצם את זיהום האוויר מתחבורה. הסדרת התנועה תיעשה במסגרת תוכנית רב-שנתית לצמצום זיהום האוויר.

לפי החוק, רשויות אשר בשטחן מתגוררים יותר מ-100 אלף תושבים, יחויבו לגבש תוכנית לצמצום זיהום האוויר, ואילו רשויות שבשטחן מתגוררים יותר מ-30 אלף תושבים, יקבלו את הסמכויות אך לא יחויבו להפעיל אותן. כל רשות שתגבש תוכנית תחויב להציג אותה בפני הציבור לפני יישומה, ולכלל אזרח תינתן האפשרות להגיש הערות בכתב לרשות המקומית.

במסגרת הסמכויות המורחבות, רשויות יוכלו לסגור אזורים בתחומן בפני תנועת כל כלי הרכב או כלי רכב מזהמים. בנוסף, רשויות יוכלו להגביל את מספר כלי הרכב הנכנסים לתחומן או לאזורים מזהמים במיוחד. הרשויות יוכלו גם לקבוע באילו שעות ובאילו ימים תוגבל תנועת כלי הרכב. לצורך אכיפת זיהום האוויר, יוכשרו במיוחד פקחים מטעם הרשויות המקומיות, ולצורך כך יינתנו להם סמכויות נרחבות, ובכללן הסמכות לעכב כלי רכב ולמנוע את כניסתם לאזורים קבועים מראש. כמו כן יוכלו פקחים לאכוף את החוק בנתיבים ייעודיים לתחבורה ציבורית (נת"צים), ולקנוס נהגי כלי רכב פרטיים שישתמשו בהם.

סעיף מיוחד בתיקון לפקודת התעבורה קובע כי כל ההכנסות מקנסות שייגבו במסגרת אכיפת זיהום האוויר, יועברו לקרן מיוחדת שתוקם בידי הרשויות המקומיות. על פי חוק, 50% מהכנסות הקרן ישמשו לעידוד תחבורה ציבורית, גם באמצעות שיפור תשתיות וגם באמצעות בסוד מחירי הכרטיסים.



**פחות מכונניות, פחות נזקים**

הצעת החוק החדשה נועדה לעודד עובדים לוותר על המכונניות הפרטיות שלהם ולמצוא פתרונות נסיעה חלופיים למקום העבודה - למשל תחבורה ציבורית, הליכה ברגל או אופניים. בכך מקווה חנין, המשמש כיו"ר השדולה הסביבתית-חברתית בכנסת, יהיה אפשר להקטין את הנזקים הנגרמים למשק כתוצאה משימוש עודף בכלי רכב פרטיים. בדברי ההסבר המלווים את הצעת החוק, מפורטים נזקים אלה: "שימוש נרחב בכלי רכב פרטיים על בסיס יומימי לעבודה כרוך בעלויות רבות למדינה ולמעסיקים, אובדן שעות עבודה למשק, סבסוד חניה לעובדים בעלות משמעותית, יצירת פריפריות התלויות לחלוטין ברכב הפרטי, אובדן שטחים למגורים ושטחים ירוקים, וכן זיהום אוויר ניכר".

ראוי לציין כי פדיון חניה אינו רעיון חדש, והוא מיושם בכמה מדינות בעולם זה כמה שנים. למשל, משנת 1992 מיושם חוק דומה בקליפורניה, וכמה מחקרים שבוצעו בעבר גילו כי הוא אכן מביא לצמצום השימוש במכונניות פרטיות. עם זאת, יש לציין כי לא בכל מקום מיושם "פדיון החניה" במסגרת חוק, אלא יש מדינות המעדיפות לעודד עסקים ועובדים לוותר על מקום החניה באמצעות תמריצי מס.

**הצעת חוק לעידוד תחבורת אופניים - התשס"ח-2008 - עברה בקריאה ראשונה בכנסת**  
<http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-3575466,00.html>

30.7.08

חוק זה מטרתו לעודד ולהגביר את השימוש באופניים ככלי תחבורה בתוך יישובים וביניהם, למען בריאות הציבור וההגנה על הסביבה, באמצעות יצירת תשתיות לרכיבה בטוחה ונוחה על אופניים, שילובם במערכות התחבורה הקיימות ויצירת תמריצים כלכליים לעידוד השימוש באופניים.

**מעיקרי הצעת החוק:**

- הקצאת תקציבים לפיתוח שבילי אופניים בערים.
- הסדרת האפשרות להעלות אופניים לרכבת.
- יצירת תמריצים כלכליים לעידוד תחבורת אופניים.
- הסדרת התקנת חניית אופניים ומקלחות לרוכבים בבנייני ציבור ובמקומות העבודה.

**תכנון רחובות בערים - משרד הבינוי והשיכון**

"ההנחיות הקיימות לתכנון רחובות בערים פורסמו בידי משרד השיכון ומשרד התחבורה בשנת 1983. הנחיות אלה משקפות במיוחד את צורכי התנועה של כלי הרכב, ואינן נותנות מענה לצרכים של משתמשי הרחוב האחרים, ולתפקודי הרחוב כמערכת חברתית, כלכלית ואקולוגית.

במסגרת פעילותו בפרויקטים ובהנחיות המיישמים פיתוח בר קיימא, החל המשרד בשיתוף עם משרד התחבורה, בעדכון ובשכתוב ההנחיות לתכנון רחובות בערים. ההנחיות החדשות שמות דגש באיזון בין כל משתמשי הרחוב, תוך כדי שימת דגש בבטיחות ובנגישות של משתמשי הרחוב החלשים יותר: הולכי הרגל ורוכבי האופניים. העבודה מתבצעת בליווי של ועדת היגוי רחבה המייצגת משרדי ממשלה שונים, ועדות תכנון, רשויות מקומיות וגופים ציבוריים רלוונטיים.

מכין את העבודה צוות רב תחומי הכולל אדריכלים, מהנדסי תנועה וכבישים, אנשי סביבה ועוד.

עדכון החומר באתר יתבצע במקביל להתקדמות העבודה."

- הנחיות לתכנון אזורי מיתון תנועה: משרד התחבורה, מנהל יבשה/אגף תכנון תחבורתי (מאי 2002).
- הנחיות לתכנון עבור אופניים בתוכניות סטטוטוריות: משרד התחבורה, מנהל יבשה/אגף תכנון תחבורתי, (דצמבר 2004).
- הנחיות לתכנון תנועת הולכי רגל: משרד התחבורה, מנהל יבשה/אגף תכנון תחבורתי, (יוני 2007).

**חוק עזר לדוגמה עידוד השימוש באופניים - תשתיות, תשס"ז-2006**

**נכתב בידי הצוות המשפטי של ישראל בשביל אופניים**

**מטרת החוק**

מטרת חוק זה היא לצורך עידוד השימוש באופניים ככלי תחבורה עירוני, כתחליף לכלי תחבורה אחרים. כחוק עזר המשמש כלי עבור רשות מקומית, הדגש המושם הוא באופניים ככלי תחבורה עירוני, אשר מטרתו בראש ובראשונה לסייע ולצמצם את השימוש בכלי רכב פרטיים בעיר. יודגש כי המטרה היא לעודד את תושבי העיר, משתמשים יוממים וכן מבקרים לעשות שימוש באופניים.

**דברי הסבר לחוק**

ניכר כי בשנים האחרונות גוברת החשיבות שמעניקות מדינות רבות לעידוד השימוש באופניים. אופניים לבד אינם נתפסים כפתרון לכל בעיות התחבורה, אבל במדינות רבות הגברת השימוש בהם הוא מרכיב חשוב בתוכנית לפיתוח תשתית לתחבורה בת קיימא. קרי, תחבורה המשמשת את צורכי החברה והכלכלה תוך כדי שמירה על משאבי הסביבה עבורנו ועבור הדורות הבאים. מגמה זו התבטאה בעשורים האחרונים הן בהכנת תוכניות לאומיות לעידוד הנסיעה באופניים הן בתיקוני חקיקה שנועדו לעודד נסיעה באופניים בארצות הברית ובמדינות



השקעת סכומים נמוכים יחסית בתשתיות לאופניים, יכולה להביא לתוצאות מרחיקות לכת, כפי שאפשר לראות מדוגמאות שונות כמו בוגוטה (קולומביה) ששם השקעה בתשתיות הניבה חסכון של פי 7 (ראה דה מרקר 15/5/06 "הדלק יקר מדי רוצו לקנות אופניים" ריק סמית).

יצוין כי, חוק עזר זה מנוסח ברובו על דרך החיוב באשר הוא בא לקבוע מערכת התנהלות של הרשות בעניין תשתיות לאופניים. חוקי עזר לרוב, כדרך של שגרה, מנוסחים על דרך השלילה, אולם זה מכבר נמצא כי חוקים העוסקים בתחום איכות הסביבה אפשר להגדירם אף על דרך ה"עשה" ולא "אל תעשה" וראה לשם השוואה את חוק עזר לרמלה (שמירת הסדר והניקיון), תשנ"ט-1999.

#### שם החוק

עידוד שימוש באופניים הוא תהליך המונח על שני אדנים, הראשון, בניית תשתית הנדרשת לשם שימוש יעיל ונוח באשר הוא נדרש לדגשים ייחודיים לו. השני, העלאת המודעות. אין חולק כי שני אדנים אלה מקיימים ביניהם יחסי גומלין ומושפעים זה מזה. בחוק זה המוקד הוא התשתיות המצויות במסגרת אחריות הרשות המקומית, אך אין הדבר מגדיר העדר חשיבות להעלאת המודעות. נקודת המוצא היא כי העלאת המודעות תהיה, בין היתר, פועל יוצא של שיפור התשתיות ורצון הרשות להציג פועלה ולהחזיר השקעותיה הכספיות.

רבות באירופה בהן גרמניה, פינלנד, בלגיה, בבריטניה, בהולנד, בלגיה.

למעבר לשימוש באופניים יתרונות בולטים ובעיקרם צמצום הצפיפות בכבישים והפחתת מצוקת החניה, הפחתת זיהום האוויר והרעש, השפעה חיובית על הציבור הן מבחינה בריאותית הן מבחינה שיוונית באשר אופניים הם כלי תחבורה זול, חסכוני ונגיש לכל שכבות החברה.

חוק זה הוא אחד ממכלול כלים אשר נועדו לכוון את התחבורה של ימינו לשמש כתחבורה בת קיימא. בבסיס רעיון תחבורה בת קיימא מצוי עקרון הנעת אנשים ולא מכונות, וכן השבת המרחב העירוני לתושבים והחייאתו. השימוש באופניים מעניק מענה לשני עקרונות אלו ומאפשר שמירה על בריאות האדם, שמירה על איכות חיי בגין הפחתת זיהום האוויר, הפחתת זיהום הרעש ושמירה על איכות סביבתו.

לא בכדי נבחר חוק עזר עירוני להיות אחד הכלים לשיפור התחבורה - אופניים משמשים אמצעי תחבורה יומיומי בעיקר בנסיעות במרחב העירוני ועל כן תחום זה נתון לאחריותן של עיריות ושל מועצות מקומיות. לפיכך ראוי הסדרתו במסגרת חוק עזר. יתרה מזאת, הרשות המקומית יכולה לבצע פעולות רבות שבתחום אחריותה לעידוד השימוש באופניים, כגון: שיפור תשתיות של שבילי אופניים, הצבת מתקני חניה נאותים, מקלחות במקומות העבודה, ביטחון מפני גנבת אופניים וכיוצ"ב. יתרה מזאת,

**הנכם מוזמנים להצטרף ליוזמה הבינלאומית.  
הפכו את עירכם לעיר פעילה ובריאה,  
זו משימה אפשרית!**

**נשמח לסייע לכם בתהליכי היישום**

**לפרטים נוספים:**

אתר של רשת ערים בריאות בישראל

[www.healthycities.co.il](http://www.healthycities.co.il)

אתר של מנהל הספורט

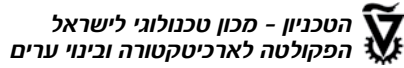
<http://www.mcs.gov.il/sport/pages/default.aspx>

וכתובת דוא"ל של שלומית ניר טור

[shlomitni@most.gov.il](mailto:shlomitni@most.gov.il)

**בהצלחה**

## הגופים השותפים בהכנת החוברת



שאלה

