



16 ביוני 2021

## עיצוב המרחב הציבורי לקידום הליכה ופעילות גופנית ברשות המקומית-

### עקרונות והמלצות

#### הקדמה

על מנת לקדם סביבה עירונית מטפחת הליכה ופעילות גופנית בכל רשות בארץ, התכנית הלאומית 'אפשריבריא' פיתחה מסמך זה שמטרתו להנגיש מידע, המלצות ודוגמאות ובכך לסייע לבעלי העניין בעיר לקדם מדיניות ולפעול בנושא. המסמך מיועד לבעלי תפקידים בכירים ברשות, ליחידות שונות ברשות, למתאם הבריאות ברשות לבעלי עניין במשרדי ממשלה נוספים במחוז וגורמים אחרים הפועלים עם הרשות המקומית.

השותפים בתהליך החשיבה, הכתיבה והעריכה (לפי סדר א'-ב'):

שירי דותן שמולביץ, מפתחת ומרכזת חומרים, תכנית לאומית 'אפשריבריא'  
לירון דן, מנהלת פרויקטים, המועצה הישראלית לבנייה ירוקה  
נעם הירש, מנהל תחום ארצי (תכנון ובניה) בריאות הסביבה, משרד הבריאות  
מיכל זלצמן, הממונה על קידום הבריאות בחברת החשמל  
שרון לוי, הערכה ומדידה, תכנית לאומית 'אפשריבריא'  
הדס עקיבא, מתאמת הבריאות עירונית, עיריית עכו  
לירי פינדלינג אנדי, מנהלת התכנית הלאומית 'אפשריבריא', משרד הבריאות  
מאיה רודנאי, פיתוח וכתבת תכניות קידום בריאות, תכנית לאומית 'אפשריבריא'  
אופיר רייכמן, יועץ שיווק חברתי, תכנית לאומית 'אפשריבריא'  
מירי רייס, מתאמת בריאות עירונית, עיריית ירושלים  
נורית שרביט, מפקחת מנהל הספורט- מנהלת מחלקה לספורט נשים וספורט עממי, משרד התרבות והספורט

\*המסמך יורחב ויעודכן אחת לתקופה, עדכון יתפרסם באתר 'אפשריבריא'.

## רוצים לשתף אותנו בהמלצות ובתכניות בנושא?

נשמח לקבל לכתובת מייל זו: [efsharibari@moh.gov.il](mailto:efsharibari@moh.gov.il) המלצות ותכניות שפותחו או נחקרו על מנת שנוכל להעשיר מסמך זה בכדי ליצור מאגר תוכן עשיר וקהילה לומדת ומפרה.

### רקע

למרחב הציבורי ברשויות המקומיות השפעה על יצירת סביבה פיזית התומכת בפעילות גופנית כולל הליכה לצורך פעילות גופנית, טיול, תנועה בין יעדים יומיומיים (יוממות) או מגוון פעילויות בחוץ. מרחב ציבורי התומך בפעילות גופנית הינו סביבה מוארת, נגישה, אסתטית, מוצלת, בטיחותית ובטוחה בה נקודות עניין כמו, פארקים ומתקני כושר ומוקדי משיכה נוספים. יש בכוחה של הרשות המקומית ליצור סביבה המעודדת אורח חיים פעיל, תחבורה פעילה<sup>1</sup>, להפחית זיהום אוויר הנגרם מתחבורה ממונעת ולייצר הזדמנויות לאינטראקציה חברתית.

סביבה השומרת על הבריאות חייבת גם לתרום לגורמים העשויים לתמוך בעקיפין בבריאות. **הליכה זוהתה כהתנהגות הכי משפיעה; זהו גם אמצעי תחבורה הזול ביותר וגם הגורם הידידותי ביותר שמשפיע על הבריאות.**

הליכה בחוץ הינה הפעילות הגופנית המועדפת על ידי הציבור. כ-53% מקרב תושבי ישראל המדווחים על פעילות גופנית, מעדיפים לבצע הליכה בחוץ ביחס לפעילויות מובילות כמו ריצה בחוץ, חדר כושר, שחיה ועוד כפי שדווח בסקר הרגלי פעילות גופנית של משרד התרבות והספורט ומשרד הבריאות<sup>2</sup> אוכלוסיות מסוימות (קשישים, ילדים ועוד) הולכות יותר ומשתמשות בתחבורה ציבורית כחלק משגרת היום יום ובמקרים רבים זו האפשרות היחידה עבורם.

מנקודת המבט התכנונית, מושג ההליכה מכונן אפוא לסביבה בנויה המאפשרת פעילות גופנית. בעשורים האחרונים הפכה ההליכה לנושא חשוב בתחום התכנון, העיצוב העירוני והבריאות, שכן הסביבה הבנויה משפיעה על התנהגויות בריאות ועל התניידות. לתכנון סביבות עירוניות יש פוטנציאל לתרום באופן משמעותי לפעילות גופנית. הדמיון בין ממצאים בערים מצביע על הבטחה לעסוק בתחומי תכנון עירוני, תחבורה ופארקים במאמצים להפחית את הנטל הבריאותי של מגפת חוסר הפעילות הגופנית העולמית (יושבנות).

<sup>1</sup> תחבורה פעילה היא כל צורת תנועה שאינה כרוכה בשימוש ברכב ממונע וכוללת הליכה, רכיבה על אופניים ושימוש בתחבורה ציבורית בשילוב הליכה ואופניים.  
<sup>2</sup> סקר הרגלי פעילות גופנית בקרב תושבי ישראל בגילאי +21, 2016



מבחינת התושב: היתרונות משפיעים על תחומי חיים רבים, הן מבחינה כלכלית, חברתית ובריאותית, הליכה יכולה להוריד בחצי את הסיכוי להתקפי לב, מסייעת במניעה של מגוון מחלות נוספות, מפחיתה לחץ, מפחיתה סיכויים לתאונות ועוד.

מבחינת הרשות: יתרונות רבים מבחינת איכות הסביבה ומגוון היבטים חברתיים כלכליים כגון סגנון חיים בריא יותר ברשות, בטיחות, עידוד קהילתיות ותיירות, שוויון חברתי, הפחתת הפשע ועוד. טיפוח ההליכה דורש מדיניות תומכת ויצירה של מרחב תשתיתי מרחבי מותאם. מבחינת המדיניות הרשותית, כיוונים לטיפול ההליכה כוללים: יצירת אסטרטגיה המטפחת הליכה, תכנון ובניה של תשתיות, שיווק חשיבות ההליכה, חינוך הולכי הרגל והציבור הכללי ואכיפה כמובן<sup>3</sup>.

ברחובות בהם אנשים רבים הולכים ברגל מתפתחים מסחר עירוני, אינטראקציה חברתית, ופעילות קהילתית המשפרת את המרחב הציבורי כמו גם את הכלכלה העירונית. על מנת לעודד הליכה ברגל ושימוש בתחבורה ציבורית, יש לשנות את פיצול הנסיעה ולתת העדפה מתקנת להולכי הרגל. **מסקירת הספרות עולה כי מומלץ לפעול בחמישה תחומים של כלי מדיניות: תכנון מוטה הליכה רגלית, איזון בין המשתמשים בדרך, שיפור חווית השהייה במרחב הציבורי, הסרת מפגעים ועידוד תכניות תמריצים ופיתוח מודעות**<sup>4</sup>.

מחקרים מראים כי קיים קשר חיובי בין סביבות 'מוכוונות הולכי רגל' לבין הימצאותם של הולכי רגל בהם בפועל. כלומר הטענה היא שככל שיותר נוח ללכת בסביבה (walkability) כך גדלה הסבירות שאדם ילך ברגל לפחות חלק מהזמן. מחקרים שונים הציעו מדדים שונים למידת ההליכות ומרכיבים שונים לעידוד הליכה, כגון המרחק ליעדים מרכזיים (200 מטר-1 ק"מ מגדילים את הסבירות להליכה ליעד) השפעת המזג אוויר באזור והצללה בשבילי ההליכה/ מדרכות (אחד הגורמים המשפיעים ביותר על עידוד הליכה).

בתוך כך משתמשי הדרך ההולכים ברגל הם רבים ומגוונים ובעיצוב סביבה מקדמת הליכות ופעילות גופנית יש להתייחס לצרכים הייחודיים של כל האוכלוסיות ובעיקר להתאימה לגיל. יש לקחת בחשבון הן בפיתוח הפיזי והן בתכניות הנלוות את אוכלוסיות הקשישים וכן את הילדים על הצרכים הייחודיים להם ובכך להתייחס למרחב הציבורי המתאים לכולם.

**על מנת לקדם סביבה עירונית מטפחת הליכה ופעילות גופנית בכל רשות בארץ, יצרנו את המסמך הבא שמטרתו להנגיש את המידע הרב שיש בנושא זה ולהביא לחשיבה משותפת של בכירי הרשות, יחידות**

<sup>3</sup> הנחיות לתכנון תנועת הולכי הרגל. משרד התחבורה והבטיחות בדרכים ומשרד הבינוי והשיכון. 2009

[http://media.mot.gov.il/PDF/HE\\_TRAFFIC\\_PLANNING/PedestrianTrafficPlanning.pdf](http://media.mot.gov.il/PDF/HE_TRAFFIC_PLANNING/PedestrianTrafficPlanning.pdf)

<sup>4</sup> כלים אפקטיביים לצמצום השימוש ברכב הפרטי: ניתוח והמלצות לפעילות החברה האזרחית. תמר קינן ורינת טל, תחבורה היום ומחר. ת"ז לתחום: עידוד ההליכה ברגל.

[http://www.transportation.org.il/sites/default/files/pirsum/id\\_walk.pdf](http://www.transportation.org.il/sites/default/files/pirsum/id_walk.pdf)

**שונות ברשות, מתאם הבריאות ברשות ושותפים נוספים במטרה לבצע שינויי מדיניות אשר יאפשרו לתושבי הרשות ליהנות מסביבה עירונית מקדמת הליכה ופעילות גופנית.**

המסמך מיועד למתאם הבריאות, למנהלי מחלקות הספורט ולגורמים אחרים ברשות המעוניינים לפעול לטובת קיום סביבה עירונית מטפחת הליכה ופעילות גופנית. למתאם הבריאות תפקיד חשוב בקידום ותמיכה של תהליכים רשתיים לפיתוח סביבה מקדמת בריאות באמצעות יצירת שיתופי פעולה, סיגור והנעת תהליכים.



## תוכן עניינים:

[חלק א': ששת העקרונות לשיפור הסביבה המקדמת הליכה ופעילות גופנית ברשות המקומית](#)

[חלק ב': דוגמאות לשינויים בסביבה העירונית למען קידום ההליכה והפעילות הגופנית בקרב תושבים בארץ ובעולם.](#)

[חלק ג': המלצות לתכנון שילוט ייעודי להצבה במסלולי הליכה ו/או במקומות אסטרטגיים למען קידום ההליכה והפעילות הגופנית בקרב תושבים](#)

[חלק ד': מדידה והערכה](#)

[חלק ה': התאמות לתקופת הקורונה](#)

[חלק ו': חומרים לקריאה נוספת](#)

[נספחים](#)



## חלק א': ששת העקרונות לשיפור הסביבה המקדמת הליכה ופעילות גופנית ברשות המקומית

קידום ההליכות והפעילות הגופנית ברשות המקומית הינו תהליך מורכב ודורש למען הצלחתו שיתוף פעולה בין גורמים ואגפים שונים ברשות.

לפניכם שישה עקרונות למען שיפור הסביבה המקדמת הליכה ופעילות גופנית בקרב התושבים.

1. גיוס שותפויות ורתימת בכירים ברשות המקומית
2. מיפוי ואיסוף נתונים מהשטח
3. גיבוש אסטרטגיה המטפחת הליכה
4. תכנון מנקודת מבט של הולך הרגל (תכנון מוטה רגלית)
5. פרסום ושיווק
6. פעילות קהילתית וחינוכית לקהל הולכי הרגל וכלל הציבור

חשוב להתחיל כל תכנית כאשר תהליך ההערכה ידוע וקבוע הן מבחינה תהליכית והן מבחינת הערכת התוצאות. מומלץ להיעזר במסמך של [Health economic assessment tool \(HEAT\) for cycling and walking \(revised edition\) \[website\]. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2017<sup>5</sup>](#)

הערות	פעולות מומלצות	מטרה	עקרונות
מומלץ להכין מצגת כללית עם דוגמאות שנעשו בערים אחרות. ניתן להיעזר בחלק ב' במסמך זה.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• יצירת שותפות עם תכנית אב לתחבורה האזורית</li> <li>• איתור שותפים לרעיון – מי הם אנשי המקצוע הרלוונטיים ברשות המחויבים לנושא</li> <li>• להכיר את הפעילות של הוועדות הרלוונטיות השונות כמו תכנון ובנייה, איכות הסביבה, חינוך, ספורט ועוד. ואף להשתתף בהן אם ניתן.</li> <li>• תיאום ישיבה עם בכירים בעירייה להצגת הרעיון.</li> <li>• גיוס שותפים נוספים לרעיון כמו ועדי הורים, דוברות, נציגי ועדי שכונות ועוד.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>מכיוון שמדובר בשינויי מדיניות, בה מעורבים גורמים רבים ברשות ומחוצה לה יש צורך ביצירת שיתופי הפעולה על מנת להניע את התהליך ולקדמו.</li> </ul>	שיתוף פעולה בין אגפי הרשות השונים, בכירים ברשות וגיוס שותפויות נוספות

<sup>5</sup> <http://www.heatwalkingcycling.org>, accessed 18 October 2017.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• מומלץ לערוך את המיפוי עם אנשי מקצוע בתחום התכנון, סביבה ותחבורה.</li> <li>• ניתן להיעזר בקבוצת נאמני הליכה, בתנועות נוער וכו' על מנת לאסוף את המידע.</li> <li>• <a href="#">מפת מתקני הספורט של ישראל</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• מיפוי מקומות לפעילות גופנית בכלל ומיקוד במקומות ייעודיים להליכה ולקידום הליכה ברשות.</li> <li>• איתור מוקדי עניין מרכזיים בעיר אשר ניתן להציב בהם שילוט מקדם בריאות ו/או להסב אותם למתקני כושר (תחנות אוטובוס, מדרגות וכו') או לשים בסביבתם מתקנים ציבוריים שניתן להסב למתקני כושר (ספסלים, מתקני אופניים וכו')</li> <li>• מיפוי צרכים ושימושים לכלל האוכלוסיות (לדוגמא עבור תלמידים למטרת הליכה לבית הספר, עבור גילאי +65 למוקדי משיכה מותאמים)</li> <li>• איתור מסלול קצר בשכונות/ אזורים בעיר - מומלץ שהמסלול יכול כמה שיותר מרכיבים מבין המרכיבים הבאים: <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>שיש סיבה ללכת בו</b> (המסלול עובר דרך מקומות מרכזיים בעיר כמו מוסד חינוכי, גינה ציבורית, מוסד לגיל השלישי, בנק, סניף דואר, מרכול, תחנת אוטובוס וכו').</li> <li>- <b>שההליכה בו תהיה בטוחה</b> מיפוי מפגעים בדרך (סוג מדרכה בטיחותי לאורך זמן, מדרכות שבורות, צמחייה סבוכה), קירבה לכביש, תאורה (רעיון לתאורה סולרית).</li> <li>- <b>שההליכה בו תהיה נוחה</b> (נוכחות פחים, ברזיות, הצללה, מותאמת לאוכלוסיות שונות על ידי שבילים נגישים, הנמכה של מדרכה לפני מעבר חציה)</li> <li>- <b>שההליכה בו תהיה מעניינת</b> (גינות מטופחות, אתרים היסטוריים וארכיאולוגיה, מיצגי אומנות)</li> <li>- <b>התאמת מסלול שיתאים לכל גיל תוך התייחסות מיוחדת לאוכלוסיית גילאי +65</b></li> </ul> </li> </ul>	<p>למידת המרחב העירוני על מנת לשפר את ההליכתיות*, לאפשר איזון בין המשתמשים בדרך, לשפר את חוויית השהייה במרחב הציבורי לכלל האוכלוסיות בכל גיל ולהסיר מפגעים.</p> <p><small>*הליכתיות- walkability מידת הנוחות והבטיחות עבור הולכי הרגל במקום מסוים. הוא מושג שמגיע מתחום התכנון העירוני.</small></p>	<p>מיפוי ואיסוף נתונים מהשטח</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• מומלץ להקים פורום מקצועי שידון בבחירת האסטרטגיה שיורכב מנציגי</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• בחירה בין רעיונות שונים לטיפול פעילות גופנית והליכה. לדוגמא:</li> </ul>	<p>החלטה על הדרך המתאימה ביותר לרשות על מנת לעודד יותר</p>	<p>יצירת סביבה המטפחת הליכה ופעילות גופנית</p>

<p>האגפים והמחלקות הרלוונטיים: שפע, הנדסה, מחלקת ספורט, תכנון ובנייה ועוד.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מומלץ לשתף את ציבור התושבים בחשיבה במהלך ולאחר בחירת האסטרטגיה (ועדי שכונות, ועדי הורים וכו')</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. תכנית לשיפור התשתית במסלולי הליכה מועדפים ברשות כגון: שיפור מדרכות בקרבה למוקדי משיכה מובילים.</li> <li>2. הצבת שילוט מקדם בריאות במקומות אסטרטגיים ומרכזיים בעיר.</li> <li>3. עיצוב גני שעשועים, פארקים ומגרשי ספורט לצורך פעילות גופנית והליכה.</li> <li>4. התאמת המרחב הציבורי העירוני לפעילות גופנית, על ידי הסבת מתקנים ציבוריים כמו תחנות אוטובוס, ספסלי רחוב ועוד למתקנים המיועדים גם לפעילות גופנית. <a href="#">(לעשות מתח בתחנת האוטובוס- חדר כושר במתקני הרחוב)</a></li> <li>5. הוספת עצי צל ( מומלץ על ידי עצים שנותנים צל ופרי) לאורך צירי הליכה משמעותיים</li> <li>6. הוספת מתקני מים לאורך המסלול</li> <li>7. תכנון צמתים המעדיפים הולכי רגל - כמו "גל ירוק" להולכי הרגל, חציית הכביש במקטע אחד ללא שהייה באי תנועה וכד'</li> <li>8. תכנון מסלול הליכה עירוני</li> </ol>	<p>תושבים לנצל את המרחב העירוני לטובת הליכה ופעילות גופנית.</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• מומלץ לתכנן עם אנשי מקצוע בתחום התכנון, סביבה ותחבורה.</li> <li>• מומלץ להתייעץ עם מומחים לתחום פ"ג ובריאות.</li> <li>• חשוב לדאוג לשיתוף נציגות של אוכלוסיית האיזור/שכונה בתהליך התכנון</li> </ul>	<p><u>חשוב לכלול בתכנון את הדברים הבאים:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• העדפה מתקנת להולכי הרגל (מהירות הנסיעה/חניה/תמרור שילוט רמזורים וכו)</li> <li>• איזון בין משתמשי הדרך</li> <li>• התייחסות לכלל משתמשי הדרך ובעיקר לצרכים התכנוניים המותאמים גיל.</li> <li>• שיפור חווית השהיה במרחב הציבורי, הוספת מוקדי עניין לאורך המסלול</li> <li>• סימון המקומות המרכזיים בהם יימצא שלט מרכזי עם המפה של המסלול</li> <li>• סימון צמתים לצורך שילוט הכוונה</li> <li>• פינוי מפגעים ממסלולי הליכה והמדרכות</li> <li>• התקנת ברזיות</li> <li>• בחינה ושיפור של איכות התאורה לאורך המסלול כך שהמסלול יהיה מואר ובטוח בשעות החשיכה</li> <li>• הצבת מתקני חניה לאופניים</li> </ul>	<p>תכנון לאור ממצאי המיפוי של מסלולי הליכה ו/או עיצוב הגינות, הפארקים ומגרשי הספורט לעידוד הליכה ופעילות גופנית</p>	<p>תכנון מנקודת מבט של הולכי הרגל (תכנון מוטה רגלית)</p>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• יום ההליכה העולמי- ניתן לקשר את הפעילויות השונות ליום זה שחל בכל שנה ביום השישי האחרון של חודש אוקטובר (בשנת 2021 יתקיים ב 29.10) רעיונות לדוגמא ניתן למצוא <a href="#">באתר אפשריבריא</a>.</li> <li>• צעדות</li> <li>• ניווטים</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• אתר/פייסבוק העירייה</li> <li>• ועדי שבונות</li> <li>• קבוצות הליכה</li> <li>• קמפיין לעידוד הליכה</li> <li>• קיום אתגרי ספורט ופעילויות במסלולי ההליכה</li> <li>• עצמם או באזורים המוגדרים לפעילות גופנית</li> <li>• אירועי השקה שונים</li> </ul>	פרסום ושיווק של המסלולים, הפארקים והאזורים שעברו התאמה ייחודית לעידוד הליכה ופעילות גופנית לתושבים.	פרסום ושיווק
מומלץ לשלב פעולות אכיפה כגון מניעת חניה על מדרכות ושימוש בטוח באופניים.	מומלץ לערוך פעילות קהילתית וחינוכית כגון: <ul style="list-style-type: none"> <li>• הפעלת תכניות לעידוד הליכה לבית הספר כגון 'אוטובוס מהלך'.</li> <li>• הפעלת תכניות להליכה או רכיבה במקום העבודה.</li> <li>• עידוד השימוש בתחב"צ.</li> <li>• תכניות לעידוד הליכה ופעילות גופנית בתנועות הנוער.</li> </ul>	לצד המאמצים למיפוי ושיפור הסביבה הפיזית נדרשת עבודה ארוכת טווח של חינוך והסברה לקידום הליכה ופעילות גופנית בקהילה	פעילות קהילתית וחינוכית לקהל הולכי הרגל וכלל הציבור

אחת ההמלצות הבולטות במסמכים אשר נסקרו הינה שניתן להתחיל בצעדים קטנים, למפות אזור בו ניתן לפעול ולהתחיל לשפר באותו אזור את כל שניתן לעידוד ההליכה כאמצעי תחבורה מועדף, וכדרך חיים בריאה.

## חלק ב': דוגמאות לשינויים בסביבה העירונית למען קידום ההליכה והפעילות הגופנית בקרב תושבים בארץ ובעולם

### רעיונות לפיתוח מסלולי הליכה לתושבים

1. **פארק המסילה, אפשריבריא ירושלים** – שיפוץ 7 ק"מ של קו הרכבת הישן והפיכתו לפארק ליניארי, אסתטי, בטוח, נגיש, המחבר שכונות, פארקים, מרכזים מסחריים ואזורי בילוי ונופש, הביא לעלייה בכמות התושבים הנוהגים ללכת האזור ב – 400% הקירוב.<sup>6</sup>  
**מסלולי הליכה** בשילוב מתקני כושר - ברחבי העיר ירושלים פותחו 8 מסלולים. לאורך המסלולים השונים הוצבו שלטי מרחק והכוונה, משקלים דיגיטליים, מתקני כושר והוטמעו סימונים.



מסלול הליכה בשכונת ארמון הנציב, אתר עיריית ירושלים

2. **מסלולי הליכה מותאמים אוכלוסייה, אפשריבריא עכו** - מסלול הליכה דו-כיווני באורך 7.4 ק"מ המחבר בין העיר העתיקה לחדשה, כאשר כל השלטים הם דו-כיווניים, בעברית ובערבית, וגם סולאריים – המזארים בשעות החשיכה.



<sup>6</sup> לפי נתוני פרופיל הבריאות בירושלים, 2015



3. מסלולי הליכה ברחבי העיר, [אפשריבריא רמלה](#)- בעיר רמלה הוכנה ובוצעה תכנית שכללה מיפוי ושילוט של מסלולי הליכה בעיר בתמיכת אפשריבריא ובהובלת מתאמת הבריאות העירונית וניתן לראות את המפה באתר הרשות.



4. מסלולי הליכה עם גיוון בעצימות האימון, [אפשריבריא כפר סבא](#)- פותחו 3 מסלולי הליכה שונים באורך של בין 2 ל-3.5 ק"מ עם שילוט, עליות וירידות המשנות את עצימות האימון ומתקני כושר. באתר מפה דינאמית למסלולי הליכה מוצעים.



אשלים, אופקים הליכה באמצעות הסמארטפון

## 5. מסלולי הליכה מתוקשבים, אפשריבריא אופקים

במהלך מסלולי ההליכה לבית הספר הוסיפו ברקודים המודבקים על ספסלים, כאשר סורקים אותם מגלים תרגיל לביצוע בעזרת הספסל, כך משלבים פעילות גופנית ועניין נוסף בדרך לבית הספר.

6. באתר 'מוטקה' יש סקירה של דוגמאות נוספות, תוך מיקוד בגיל השלישי, במספר רשויות כגון, אפשריבריא הרצליה, אפשריבריא חיפה, אפשריבריא רעננה, סביון ועוד.

## רעיונות לתוכניות קהילתיות וחינוכיות לקידום הליכה ברשות המקומית

### 1. איתור מפגעים ושיפור תשתיות בסביבת בית הספר ו/או מרכזי גימלאים

פעילות משותפת הורים וילדים או כיתתית, המבוסס על בחינת ההליכות של תשתיות בדרך לבית הספר ופעילות עם גורמים ברשות המקומית לשיפורם. במסגרת התוכנית נערכת סקירה של התשתיות לזיהוי תקינות מדרכות, בעיית חניית מכוניות על מדרכות ועוד. ניתנת הזדמנות לילדים והורים לפעול ולסגור לשיפור הסביבה למטרות קידום הליכה לבית הספר. תוכנית דומה פותחה לאזרחים ותיקים ומופעלת ברשויות שונות בישראל: הקול שלנו

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

### 2. שישי רגלי, חריש

תכנית שנתית לקידום הליכה בימי שישי. כל ילדי בתי הספר והגנים קבלו מפות לסימון המסלול למוסד החינוכי. בגב של המפה יש מקום חתימה להורה ומורה עבור כל יום שישי שמגיעים רגלית. לאחר 5 מסלולי הליכה ילדים קיבלו תעודה. לאורך השנה הצוות החינוכי יכול להמשיך לעקוב אחר ההגעה לבית הספר ברגל. <https://youtu.be/I9G9zUAjngI>

### 3. אתגר צעדים עירוני, אפשריבריא תל אביב-יפו

תכנית שהותנעה במסגרת אירוע עיר בתנועה, באמצעות אפליקציה למדידת צעדים. תושבים בכל הגילאים הצטרפו לאתגר עירוני להגיע יחד ל- 5 מיליון צעדים למטרת שמירה על בריאות וסביבה. לצד המאמץ הקהילתי האפליקציה מאפשרת למשתמשים להמיר את הצעדים ל"מטבע בריאות וירטואלי" אשר מאפשר רכישת הטבות, הנחות ומבצעים בעשרות עסקים מכל רחבי הארץ. במסגרת התוכנית נצברו למעלה מ- 5 מיליון צעדים של תושבים. זהו אחת מהתוכניות במסגרת פעולות של אפשריבריא תל אביב-יפו לשפר את מעמדם של הולכי רגל במרחב הציבורי.

4. **תכנית SUNRISE** – לפיתוח שכונה במרחק הליכה, תכנית בתמיכת קרן הורייזן 2020 של האיחוד האירופי לעידוד הליכה ליעדים בתוך השכונה ובסמיכות לה ע"י יוזמות קהילתיות, תכנית חינוכית, התערבויות פיזיות קלות (place making) ותכנון טיילת המשרת בין יעדים לאורך השכונה. הפרויקט מתקיים בשתי שכונות בירושלים ושותפות לתכנית ערים נוספות בעולם: ברמן-גרמניה, בודפשט-הונגריה, סלונקי-יוון, מטלמו-שוודיה וסאות'אנד-אנגליה.

### 5. SWITCH

תכנית של האיחוד האירופאי לערים שמטרתה עידוד מעבר משימוש ברכב בנסיעות קצרות לתחבורה פעילה בערים. במסגרת התוכנית פותח מדריך וארגז כלים לתמוך בערים שמעוניינות לעודד את המעבר. התוכנית כוללת מספר המלצות להצלחה, פירוט של כל שלבי הביצוע, כלי הערכה וחומרים ומנסה לסייע לרשויות מקומיות במתן כלים על מנת שלא ימציאו את הגלגל מחדש. התוכנית כוללת את המרכיבים הבאים: תכנון נסיעות מותאם אישית, מידע מבוסס ראיות מבריאות הציבור, יישומים טכנולוגיים ושיווקיים, והתמקדות באוכלוסיות יעד – כולל ילדים אשר מתחילים ללמוד את הדרך לבית הספר.

### 6. Beat the Street Hounslow, אנגליה

תוכנית של ממשלת Hounslow שנערך במסגרת SWITCH והתבסס על משחק רחוב דיגיטלי ותחרות קהילתית להליכה ורכיבה באופניים. במהלך ששה שבועות בתי ספר, עסקים, וארגונים מתחרים להעלות כמות הולכי הרגל וכמות הקילומטרים באמצעות מאות חיישנים בשם Beat Boxes שמוסתרם ברחבי העיר. השחקנים / תושבים מחליקים כרטיסים חכמים ומחזיקי מפתחות חכמות על מנת לעקוב אחר מסלולי הליכה ורכיבה ולהרוויח נקודות. ב- 2017 התוכנית כללה 29 אלף תושבים כולל ילדים ולמעלה מ- 250 אלף קילומטרים של הליכה ורכיבה. כ- 20 בתי ספר יסודיים

וחטיבות ביניים השתתפו ונמצא כי היתה ירידה של 27% מכוביות בשער בתי הספר ועליה של 12%  
הולכי רגל לבית הספר

7. [בגרמניה](#) פורסמו 7 ההמלצות הבאות לפיתוח מדיניות ידידותית להולכי הרגל : הרחבה של האיזור  
המיועד להליכה בתחומי הרשות ומסביבה, הגדל את היתרונות הבריאותיים של פ"ג ע"י עידוד 50%  
מהתושבים להליכה יומית, הגדל את האטרקטיביות של ההליכה ברשות על ידי קיצור המסלול  
הממוצע, הגדל נגישות לנכים, הפיכת ההליכה לדרך התניידות מועדפת.



## חלק ג': המלצות לתכנון שילוט ייעודי להצבה במסלולי הליכה ו/או במקומות אסטרטגיים למען קידום ההליכה והפעילות הגופנית בקרב תושבים

### בתכנון השילוט, מומלץ להתייחס למרכיבים הבאים:

- **מיקום השילוט.** השילוט יכול להיות מוצב במגוון מקומות. לדוגמא: שלטים הפזורים לאורך המסלול/ במתחם, על המדרכה, על ספסל, על מדרגות.
- **אופן השילוט.** השילוט יכול להיות מודפס על גבי השלטים עצמם, כבר-קוד עם קישור לאתר או דף נחיתה מתאים או כלחצן עם מידע קולי.
- **סוג השלט.** חצים, כיתוב על הרצפה, תלויים, שלטי הכוונה, שלטי בטיחות, שלט כניסה ויציאה מהמסלול, שלט על עמוד בסיס לקיבוע חזיתות אלומיניום- שלטי נקודות מרחק, שלטי רצפה, שלטים מותאמים למדרגות. מומלץ להשתמש בחומרים מתכלים וידידותיים לסביבה אשר דורשים תחזוקה פשוטה.
- **גודל השילוט.** ההתאמה תעשה בהתאם לגודל הטקסט ולמיקום יש להתייחס לגובה הצבת השילוט ולהתאימו למבוגרים, ילדים, הולכי רגל, רוכבי אופניים, רצים ואנשים עם מוגבלויות שונות.
- **מסרים על גבי השילוט.** כאשר עושים חשיבה אחר המסרים המתאימים לשילוט, חשוב להתייחס למסרים בריאותיים רלוונטיים כגון: שתיית מים, הגנה מהשמש וכן מסרים נוספים בתזונה, פעילות גופנית וסביבה נקייה מעישון. רעיונות לנושאים למסרים: המלצות לתרגילים שניתן לעשות במגרש ספורט, על הספסל, משימות לילדים, המלצות תזונה, דרגת קושי (אם יש עליות/ ירידות/ מדרגות), הנחיות בטיחות ועוד. מסרים מומלצים ניתן לראות [בנספח מס' 1](#).
- **מיתוג.** רשויות אפשריבריא בעיר ישלבו את מיתוג אפשריבריא ולוגו משרד הבריאות לפני ההנחיות. חשוב שהעיצוב יותאם לשלל הפעילויות אשר נעשות במסגרת זו. (ניתן להיעזר בספר מיתוג).
- ניתן להיעזר גם בדוגמאות לשילוט שנעשה ברשויות המקומיות ([נספח מס' 2](#))
- מומלץ להתעדכן מפעם לפעם באתר 'אפשריבריא' ובקמפיינים השונים על מנת לשלב מסרים נוספים בשילוט.

## חלק ד': מדידה והערכה

מדידה והערכה מהווים מרכיב מרכזי בתהליך העבודה של הרשות לעיצוב המרחב הציבורי לקידום הליכה ופעילות גופנית. ההערכה חשובה לקיימות התהליך ולהמשכיותו ומאפשרת לרשות לבדוק האם הפעולות שבחרה מבוצעות בהתאם לתוכנית ומידת הצלחתן להשגת המטרות והיעדים. מדידה והערכה מלווים את כל התהליך, החל בשלב מיפוי ואיסוף נתונים על המרחב, קביעת מטרות ויעדים לפרויקט, בשלב הביצוע במהלך יצירת סביבה המטפחת הליכה ופעילות גופנית, ובהמשך לבחינת מידת הצלחתן של הפעולות.

את המטרות ויעדים קובעים במסגרת תכנון התהליך והם מהווים מפת ניווט לתכנית עבודה. בהתאם לתוצאות המיפוי ולהמלצות אנשי המקצוע בקידום חשוב לגבש רשימת מטרות ובהתאם לגזור יעדים ברי השגה העונים על קריטריונים של SMART (מפורטים, מדידים, ברי השגה, רלוונטיים, ומוגבלים בזמן). כמו כן, חשוב לשלב מדידה ותיעוד של התהליך (באיזו מידה בוצעו הפעולות המתוכננות) לצד הערכת התוצאות (עד כמה הושגו היעדים / מזדי הצלחה). מומלץ לערוך מדידות מספר פעמים במהלך התוכנית, בשלב ראשון לפני התוכנית כחלק ממיפוי ואיסוף הנתונים, מיד לאחר ביצוע הפרויקט ומספר חודשים לאחר סיום התערבות או שינוי תשתית. ממצאי ההערכה מהווים בסיס ללמידה ולשיפור מתמיד, לכן חשוב להציג את הנלמד בפני המעורבים בתוכנית ובקרב מקבלי החלטות ברשות.

דוגמאות לפעולות מדידה והערכה:

- בחינת התנהגות ועמדות על הליכה ופעילות גופנית באמצעות סקרי תצפיות או שאלונים בקרב מדגם מקיף של תושבים. רצוי לערוך בדיקה זו בקרב מדגם מייצג של האוכלוסייה הכללית או בקרב מדגם של אוכלוסיית מיקוד ספציפית כגון מבוגרים גיל +65 או בשכונות בהם החלטתם למקד פעולות. במקרה שלא ניתן לערוך מדידה בקרב מדגם מייצג, איסוף מידע ממדגם נוחות באמצעות קבוצות תושבים או רשתות חברתיות של הרשות גם כן יכולים לסייע להכיר את ההתנהגות ועמדות של התושבים.
- איסוף מידע ממשתמשים באמצעות פנייה במהלך המסלולים או באמצעות קבוצות הליכה. באמצעות שאלון ניתן לבחון חווית המשתמש, שינויים בתוואי המסלולים, בהתנהגות המשתמשים ועוד. ניתן למקד בקבוצות אוכלוסיות ייעודיות. ניתן לשלב מדידות של צעדים ופעילות גופנית באמצעות תוכנות וטכנולוגיות שונות.
- עריכת קבוצות מיקוד עם תושבים המתגוררים בסביבת אזורים שנבחרו לשיפור המרחב הציבורי ו/או עם קבוצות ייעודיות לפעולות חינוך והסברה לבחון יחד איתם צרכים, מענים שמתקבלים, ושינויים בהתנהגות בעקבות פעולות הנערכות במסגרת התכנית.
- תיעוד התשתיות והמרחב הציבורי באמצעות שאלונים, צילומים או מדידות גיאוגרפיות בתמיכת מחלקת הנדסה, תחבורה ו/או אנשי מקצוע בתחום המיפוי. ניתן למקד פעולות לבחינת התשתיות



והשיפורים בהם, לחלופין לעיתים גורמים שונים ברשות בוחנים ומכמתים משתמשי דרך שונים למטרות תכנון.

לקריאה נוספת על הערכה ומדידה:

- מדריך אפשריבריא בעיר (כלי למדידת פעילות גופנית)
- פרופיל עירוני
- [מראה מקום](#)



## חלק ה': עיצוב המרחב הציבורי לקידום הליכה ופעילות גופנית ברשות המקומית- התאמות לתקופת הקורונה

במסגרת המאמץ הלאומי למניעת התפשטות נגיף הקורונה, חשוב בתקופה הזו לצד המגבלות, לחזק את העיסוק בפעילות גופנית בקרב אזרחי ישראל.

סקרים שבוצעו בתקופת הקורונה, בישראל ובעולם, הראו ירידה בשכיחות הפעילות הגופנית בעיקר בתקופות הסגר.

עד אשר תהיה שגרה רגילה יש לפעול בכל האמצעים להעלות מודעות הציבור לפעילות גופנית סדירה תוך מתן דגש לאוכלוסיות בסיכון בכל גיל.

מסמך זה נכון תמיד אבל עכשיו, יותר מתמיד זה הזמן לעודד פעילות גופנית של הציבור במרחב הפתוח על ידי הנגשת מרחב נעים לתושבים להליכה ופעילות גופנית בהתאם להנחיות משרד הבריאות.

בתכנון המסלולים ו/או המרחבים הציבוריים להליכה ופעילות גופנית בתקופת הקורונה מומלץ להתחשב בהמלצות הבאות:

- להוסיף שילוט עם הנחיות משרד הבריאות על עטיית מסיכה ושמירת מרחק.
- לשים דגש על איזון בין המשתמשים בדרך.
- הרחבה זמנית של מדרכות ושבילי אופניים על מנת לאפשר תנועה בטוחה תוך שמירת מרחק פיזי במרחב הציבורי. להלן דוגמאות שנעשו בעולם בהקשר זה:

- [Streets for Pandemic Response & Recovery](#)

- [Slow streets program, San Diego](#)

- [Covid-19 and the need for 'pop-u' walking and cycling facilities](#)

- [San Francisco Slow streets program](#)



A man on a bicycle rides down Howard Street, which has been designated a "slow street," meaning it's shut off to thru traffic to make room for cyclists and pedestrians to socially distance, on May 4, 2020 in San Diego, California. (Sam Hodgson / The San Diego Union-Tribune)



Commuters wearing protective masks ride their bicycles in Bogotá, Colombia, Monday, March 16, 2020. Officials in Colombia's capital have expanded bike routes, encouraging people to abandon crowded



<https://www.sfmta.com/projects/slow-streets-program>



## חלק ו': חומרים לקריאה נוספת

- [מדריך 'אפשריבריא בעיר'](#)
- [סביבות ידדותיות-גיל בישראל מדריך לרשויות המקומיות](#)
- [תכנית אסטרטגית לאומית לתנועה מקיימת במרחב העירוני- דוח מסכם, יולי 2019](#)
- [יותר שבילי הליכה- יותר תושבים מאושרים. אפשריבריא](#)
- ['מראה מקום'- מדד לעידוד הליכה בעיר](#)
- ['כל אחד יכול'- מדריך לנאמן הליכה](#)

## נספחים

נספח מס' 1: מסרים מומלצים לשילוט מקדם בריאות בסביבה העירונית למען קידום ההליכה והפעילות הגופנית בקרב תושבים

### בטיחות

- שימו לב לשלטי ההכוונה והבטיחות
- בהתקרבתם למעברי חצייה נא שימרו על כללי הזהירות בדרכים
- בשעות הערב והחשיכה לבשו בגדים מאירים ומחזירי אור
- הקפידו על ביצוע חימום ושחרור
- הקפידו על עזרי הגנה מהשמש: כובע, קרם הגנה, בגדים ארוכים
- הימנעו מהליכה/ריצה בתנאי מזג אוויר קיצוניים
- הקפידו על שתיית מים עת פעילות גופנית.

### תזונה

- **אוכל מעובד שמים בצד, טרי זה אפשריבריא!**  
מזונות מעובדים עלולים להכיל כמויות גבוהות של מלח, סוכר ושומנים, שפחות מומלצים לבריאות;  
רצוי להעדיף מזונות טבעיים (פירות, ירקות, קטניות) ובישול ביתי
- **אדום? עצור! ירוק? עבור!**  
**קוראים, משוים ובוחרים בריא: רשימת רכיבים וסימון תזונתי.**  
לסוכר שמות רבים. חפשו אותם ברשימת הרכיבים: פרוקטוז, סירופ, דבש, סילאן, תרכיז פירות, סירופ תירס, סוכרוז או דקסטרוז, מלטודקסטריין.
- **מכינים בבית ארוחות בריאות ממזונות טריים. במקום מזון מהיר ומזיק.**  
העשירו את המטבח שלכם בדגנים מלאים ומגוונים הם מקור טוב לויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים שתורמים לתחושת שובע, מאטים את ספיגת הסוכר בדם ומשפרים את פעילות מערכת העיכול.
- **אוכלים פירות וירקות צבעוניים במקום חטיפים וממתקים.**

- **פחות נתרן- יותר בריאות**  
תבלינים טריים או מיובשים כמו בזיליקום, שמיר, פטרוזיליה, נענע, תימין, כוסברה וכו', יכולים להוות תחליף לשימוש במלח בבישול.

[פוסטר נתרן צריכה מומלצת](#)

[גלויות נתרן](#)

[פוסטר נתרן- פסטרמה](#)

[מנה חמה](#)

[שניצל](#)

[פוסטר צריכת נתרן- ערבית](#)

- **מים- שקוף שזה בריא**  
מים עם תוספות כמו פלחי תפוז או לימון, נענע, מלפפון וכו' נותנים טעם למים ותחושת מרעננת ומרווה.

[ברשור מים](#)

- **מחיר כבד למשקאות קלים**  
מים עם תוספות כמו פלחי תפוז או לימון, נענע, מלפפון וכו' נותנים טעם למים ותחושת מרעננת ומרווה.

[פוסטר- משקאות ממותקים](#)

[קולה](#)

[שוקו](#)

#### פעילות גופנית

- **מדרגות: צעד קטן לשינוי גדול בבריאות שלך**  
[קובץ המכיל 9 כרזות גודל A4](#)  
[קובץ המכיל 9 כרזות להדפסה כרול אפ](#)
- **להיות בתנועה בכל גיל!**  
פעילות גופנית קבועה מקטינה את הסיכון ליתר לחץ דם, מחלות לב, סוכרת, השמנה ועוד, ותורמת לשיפור מצב הרוח.

[פוסטר פעילות גופנית בכל מצב- בעיצוב](#)

- **להיות בתנועה בכל גיל! הגיל השלישי**

פעילות גופנית קבועה מסייעת בין היתר בחיזוק השרירים והעצמות, בשיפור מצב הרוח, הגמישות ותפקוד הלב וכלי הדם, והקטנת הסיכון לנפילות.

- **להיות בתנועה בכל גיל! +18**

משך הפעילות השבועי המומלץ: 150 דקות בעצימות בינונית או 75 דקות בעצימות גבוהה, או שילוב של השניים.

- **להיות בתנועה בכל גיל! ילדים ובני נוער**

מגיעים ל-60 דקות יומיות של פעילות גופנית, בכל דרך שרוצים ובכל סוג פעילות שרוצים. פעילות גופנית עשויה לסייע בשיפור הכישורים החברתיים ובניית הביטחון העצמי, ולתרום לשיפור ההישגים הלימודיים אצל ילדים ובני נוער.

[פוסטר פעילות גופנית 60 דקות- עברית](#)

[פוסטר פעילות גופנית 60 דקות- ערבית](#)

- **כל דקה נחשבת- עושים פעילות 'על הדרך'**

מתחילים צעד אחר צעד: מנצלים את ההתנהלות היומיומית לפעילות

בחרים במדרגות במקום במעלית

הולכים עם הילדים לביה"ס

יוצאים ברגל לקניות ולסידורים

חונים במקום מרוחק מעט

מטיילים עם חברים ב"פגישות הליכה"

מבצעים הפסקת הליכה

מטיילים עם הכלב

[כל דקה נחשבת](#)

- **שווה בספורט**

**מניעת עישון**

- שואפים לסביבה נקייה מעישון

- גם לך מגיע לחזור לנשום!

- רחוק מהעין- רחוק מהריאות

