

5.2.1.1. TERVISE EDENDAMINE

Linnakeskkond ei toeta täna meie vaimset ja füüsilist tervist, see kutsub pigem kapselduma ja üksi olema, mitte väljas viibima. Linnauurija: liigne mugavus kahjustab linnaelanike tervist. Pealinn 20. november 2020 <https://pealinn.ee/2020/11/20/linnauurija-liigne-mugavus-kahjustab-linnaelanike-tervist/> Tänane tervisekriis on sundinud linnaruumi ümber mõtestama. Linnades on suur vajadus puhkealade ning puhkealasad siduvate puhkeväärtusega rohekoridoride järgi, mis on ette nähtud selleks, et inimestel oleks võimalik liikuda jalgsi või kergliiklusvahendiga sujuvalt mööda haljastatud koridore, kus nad puutuvad minimaalselt kokku mootorsõidukitega.

Linnaplaneerimisel on rohealade planeerimisel oluline roll nii vaimsele kui füüsilisele tervisele. Uuringud on tõestanud, et liikudes trajektoiril, kus inimene on ümbritsetud loodusega alaneb vererõhk, väheneb stressihormoonide teke ning ajutegevus rahuneb. Samasugune efekt võrreldes tavalise linnakeskkonnaga esineb ka linna rohealadel viibides. Erinevad uuringud on tõestanud, et mida elurikkam on keskkond, kus inimene liigub, seda positiivsem on selle mõju tervisele. Eelkõige on olulised lastele sagedased ja vahetud kontaktid eluslooduse eri komponentidega.

Samuti tuleb linnaplaneerimisel planeerida terviklik ja mugav kergliiklusteede võrgustik, et soodustada inimesi igapäevaseid liikumisi tegema jalgsi või jalgrattaga. Jalgratturite arv peaks tänu ohutumale ja rattarisõbralikumale keskkonnale hakkama tulevikus kasvama, mida tuleb ka detailplaneeringuid koostades arvesse võtta.

Tervist loetakse nii elukvaliteedi aluseks kui ka eelduseks, rattakasutuse mõju tervisele on selgelt ja tõestatult positiivne. Regulaarne rattakasutus parandab Maailma Terviseorganisatsiooni (WHO) andmetel tervist (vähendab haiguspäevi) ja lisab tervena elatud eluaastaid. Maailma Terviseorganisatsiooni soovitusel kehalise aktiivsuse ja istuva eluviisi kohta. Lühiülevaade. Tartu Ülikooli sporditeaduste ja füsioteraapia instituudi liikumislabor 2021.

https://rahvatervis.ut.ee/bitstream/1/7605/1/WHO_liikumine_2021.pdf Jalgsi ja rattaga liikumine igapäevaste liikumiste osana on kindlam võimalus ühiskonna tervise edendamiseks kui näiteks tervisesport. Lisaks füüsilisele tervisele mõjutab rattakasutus positiivselt ka vaimset tervist.

Autokasutuse osaline asendamine rattakasutusega avaldab positiivset mõju ka neile, kes ise rattaga ei liigu: linnas väheneb müra ja paraneb õhukvaliteet, kuna rattasõit ei tekita müra ega õhusaastet.

Kokkuvõttes tuleb Eestis detailplaneeringute lahenduste koostamisel tähtsustada enam avalikku ruumi, mis on igaühele kasutamiseks mõeldud terviklik ja sidus välisruum, mis koosneb avalikest veekogudest, avalikest metsadest, rohealadest, tänavaruumist, väljakutest, jalakäijale suunatud liikumisruumist ning muudest samalaadsetest ruumidest ja mille eesmärgiks on tagada mugav, tervistav ja ohutu terviklik liikumisvõrgustik liikumiseks igaühele.