Управління розвитку територій та інфраструктури Вінницької обласної державної адміністрації

безбар'єрність

ЗВІТ
про забезпечення належного рівня доступності та зручності інфраструктури для фізичної активності осіб віком від 50 років за місцем проживання



Вінниця 2026

Забезпечення належного рівня доступності та зручності інфраструктури для фізичної активності людей віком від 50 років потребує комплексного підходу, що поєднує фізичну безбар'єрність, безпеку середовища та соціальну залученість. Простір біля дому має бути адаптованим до вікових змін опорно-рухового апарату, зору та витривалості, щоб стимулювати регулярні прогулянки та тренування.



КЛЮЧОВІ ВИМОГИ ДО ІНФРАСТРУКТУРИ БІЛЯ ДОМУ

- **Якісне та безпечне покриття.** Пішохідні доріжки мають бути рівними, без вибоїн, з антиковзким покриттям та чіткими контрастними межами. Важливо уникати різких перепадів висот та облаштовувати плавні пандуси на всіх перехрестях.
- **Регулярні зони відпочинку.** Лавки зі спинками та підлокітниками слід розміщувати кожні 100–150 метрів уздовж маршрутів для ходьби. Це дозволяє людям старшого віку робити безпечні паузи та розраховувати свої сили.
- **Спеціалізовані тренажери та майданчики.** Спортивні зони варто обладнувати тренажерами для низькоударних навантажень, розтяжки, координації та підтримки рівноваги. Поруч із тренажерами обов'язково мають бути інформаційні стенди з великим шрифтом та зрозумілими ілюстраціями вправ.
- **Належне освітлення та навігація.** Усі маршрути та майданчики повинні мати яскраве, але не сліпуче освітлення у вечірній час. Вказівники напрямків та дистанцій допомагають краще орієнтуватися та планувати тривалість прогулянок.
- **Санітарна інфраструктура та захист від погоди.** Наявність доступних громадських вбиралень, питних фонтанчиків та навісів від сонця чи дощу значно підвищує комфорт. Без базових зручностей люди віком 50+ часто відмовляються від тривалого перебування на вулиці.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ТА СОЦІАЛЬНІ ЗАХОДИ

- **Пішохідна доступність (правило 10 хвилин).** Спортивні майданчики, сквери чи маршрути для скандинавської ходьби повинні розташовуватися в межах 5–10 хвилин спокійної ходьби від житлових будинків.
- **Безоплатні групові заняття.** Організація регулярних занять із професійними інструкторами (наприклад, оздоровча гімнастика, скандинавська ходьба, дихальні практики) у дворах чи місцевих парках формує звичку до руху.
- **Залучення громади до проєктування.** Опитування місцевих мешканців віком 50+ перед ремонтом дворів чи парків допомагає врахувати їхні реальні маршрути та потреби.

ФОТОЗВІТ ЩОДО НАЯВНОЇ ТА СТВОРЕНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ ДЛЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ОСІБ ВІКОМ ВІД 50 РОКІВ





м. Бар, вул. Героїв Майдану, 5



Реалізовано проект з будівництва сучасного універсального спортивного майданчика із штучним покриттям та біговими доріжками. Є доступним для всіх верств населення, в т.ч. для людей 50+ та рсіб з інвалідністю.





м. Вінниця, вул. Василя Порика, 20





Спортивний майданчик комунального закладу «Вінницький ліцей №33» з тренажерним обладнанням, футбольним полем, штучним покриттям



м. Вінниця
МПМ «Зоря»

Є тренажерний зал для для проведення спортивних активностей людей старшого віку

м. Вінниця
Спортивний майданчик
комунального закладу
«Вінницький ліцей №30»



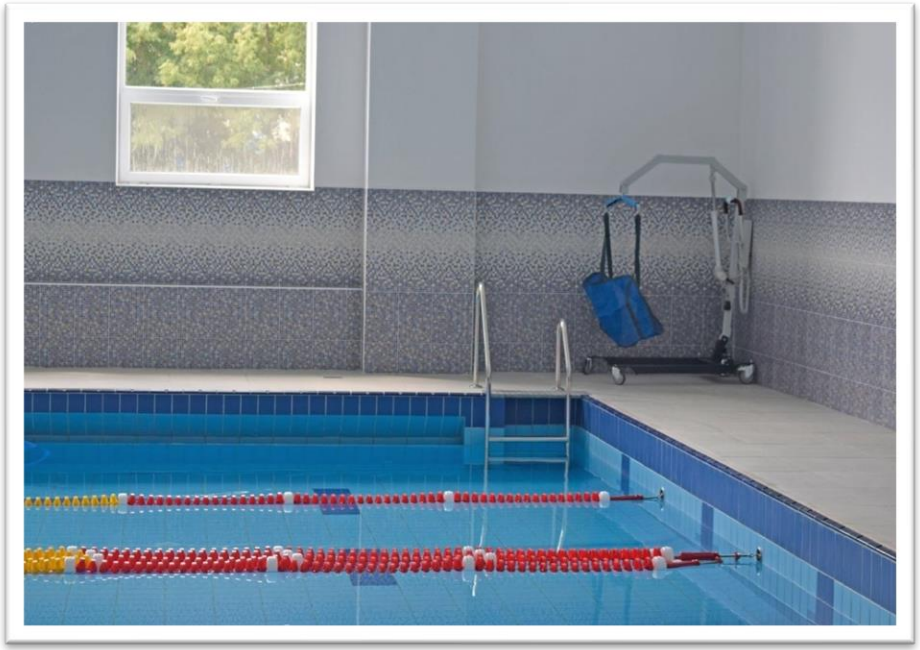


м. Жмеринка
Спортивно-оздоровчий комплекс «Авангард»





м. Жмеринка
КП Жмеринської
міської ради
«Спортивно-
оздоровчий заклад
Юність»



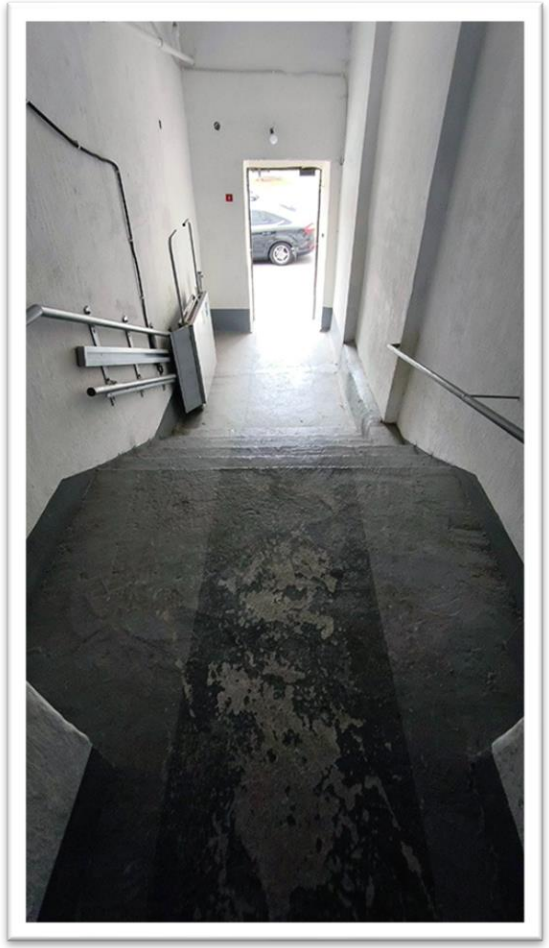


В цьому закладі мають
можливість займатися
та проходити оздоровчі
процедури люди
старшого віку
Жмеринської громади



м. Хмільник
Медичний реабілітаційний центр МВС України
«Південний Буг»

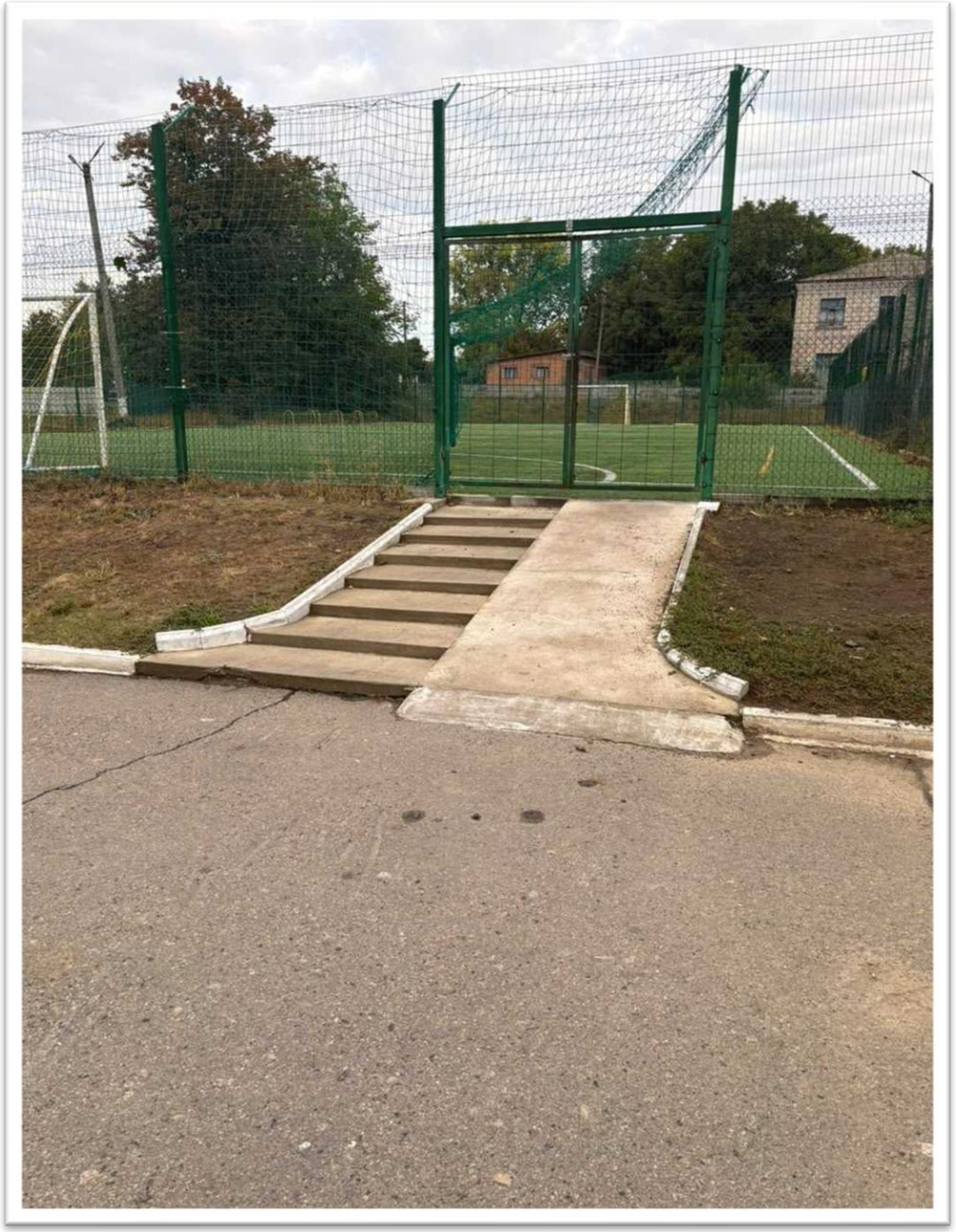






селище Теплик
Стадіон «Старс» ЗОШ І-ІІІ ступенів №1, вул. Незалежності, 1, на якому крім школярів мають змогу поліпшити свій спортивний стан люди 50+ , крім того, стадіон облаштований пандусом





селище Тиврів
Спортивний майданчик біля
Тиврівського ліцею,
вул. Тиверська, 20



