Zbuduj dobrą przestrzeń!

Kalistenika

Siłownie kalisteniczne, znane też jako street workout, to coraz popularniejszy element przestrzeni publicznej. Składają się z prostych konstrukcji – drążków, poręczy, drabinek – umożliwiających trening z masą własnego ciała. Dla wielu dzieci stają się nowoczesnym odpowiednikiem trzepaka – miejscem do wspinania, zabawy i pierwszych ćwiczeń.

W odróżnieniu od klasycznych siłowni opartych na urządzeniach oporowych, siłownie kalisteniczne rozwijają całe ciało poprzez naturalny, złożony ruch. To przestrzenie dla różnych grup użytkowników – od zaawansowanych, po osoby początkujące, dzieci i seniorów. Poprzez odpowiednio zaprojektowane otoczenie można poszerzyć grupę odbiorców i zachęcić do korzystania z przestrzeni również osoby towarzyszące, rodziny z dziećmi czy mniej aktywnych użytkowników.

Potrzeby użytkowników

- ❑ Utrzymanie i rozwijanie sprawności fizycznej.
- ❑ Możliwość wykonywania ćwiczeń z masą własnego ciała na różnych poziomach trudności, grupowo lub indywidualnie.
- ❑ Interakcja z rówieśnikami i osobami w różnym wieku – także przez obserwację, wspólne trenowanie, wzajemne nauczanie.

Zalecany zakres inwestycji i główne wymagania jakościowe

- ❑ Zestaw pozwalający na wykonanie pełnego zestawu ćwiczeń kalistenicznych – obejmujących ciągnięcie, wypychanie, podpieranie się, zwisanie, balans i podciąganie nóg
- ❑ Dojście do urządzeń: uwzględniające wymagania dostępności
- ❑ Mała architektura: ławki, kosz, stojak rowerowy, dostęp do wody pitnej (opcjonalnie)
- ❑ Nawierzchnia amortyzująca upadki
- ❑ Zieleń zacieniająca oraz ozdobna
- ❑ Oświetlenie
- ❑ Retencja wody (opcjonalnie)

Wymagania formalne

Warunki techniczne jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie
Zakres: odległość od linii rozgraniczających ulicę, od okien pomieszczeń przeznaczonych na pobyt ludzi oraz od miejsc gromadzenia odpadów.

Norma PN-EN 1177
Zakres: nawierzchnia - rodzaje nawierzchni w zależności od wysokości swobodnego upadku (WSU) deklarowanej przez producenta urządzeń siłowni.

Norma PN-EN 16630
Zakres: urządzenia siłowni - wymagania bezpieczeństwa urządzeń siłowni, ich wzajemne rozlokowanie oraz wymagania wobec nawierzchni.

Norma PN-EN 1176
Zakres: place zabaw - wymagania bezpieczeństwa dla urządzeń placów zabaw, ich wzajemne rozlokowanie oraz wymagania wobec nawierzchni, siłownie kalisteniczne zrealizowane zgodnie z tą normą mogą być użytkowane przez dzieci i osoby o wzroście poniżej 140 cm.

Norma PN-EN 16899
Zakres: elementy parkour - wymagania bezpieczeństwa, projektowanie przeszkód, strefy bezpieczeństwa oraz parametry konstrukcyjne (w przypadku łączenia siłowni kalistenicznej ze strefą parkour).

Ustawa o dostępności
Zakres: wymagania w zakresie obowiązku zapewnienia minimalnej dostępności architektonicznej i uniwersalnego projektowania.

Certyfikacja

Poświadczenie zgodności z normą wymagane jest zarówno na etapie przetargów jak i odbioru inwestycji. Deklaracja “zgodności z normą” od producenta, nie stanowi wystarczającego zabezpieczenia prawnego w zakresie odpowiedzialności za bezpieczeństwo użytkowników. Aby rzetelnie wykazać zgodność urządzeń i obiektu z wymaganiami norm PN-EN, a tym samym ograniczyć ryzyko odpowiedzialności cywilnej zarządcy lub inwestora, konieczne jest uzyskanie weryfikacji – np. w postaci certyfikatu jednostki certyfikującej lub sprawozdania z inspekcji obiektu wykonanej przez jednostkę inspekcyjną.

Uniwersalne projektowanie: dostępność i inkluzywność

Siłownie kalisteniczne, znane też jako strefy street workout, zyskały ogromną popularność – nie tylko wśród zaawansowanych użytkowników, ale także wśród dzieci i młodzieży, które traktują je jak nowoczesny odpowiednik trzepaka. Ich otwarta, dostępna forma zachęca do ruchu, eksperymentowania i spontanicznej aktywności fizycznej. Właśnie dlatego tak ważne jest, by już na etapie projektowania świadomie wybrać normę, w oparciu o którą będzie realizowany obiekt – czy ma to być PN-EN 16630 (siłownie dla dorosłych), czy raczej PN-EN 1176 (urządzenia zabawowe), jeśli zakładamy regularne użytkowanie przez dzieci.

Uniwersalne projektowanie w kontekście kalisteniki oznacza tworzenie miejsca, które jest czytelne, bezpieczne i komfortowe dla osób w różnym wieku i o różnym poziomie sprawności. Oprócz samych urządzeń warto zadbać o elementy towarzyszące: ławki z oparciem i podłokietnikami, strefy cienia, które umożliwią korzystanie z przestrzeni również osobom towarzyszącym — np. opiekunom, seniorom czy osobom z ograniczoną mobilnością.

Dostępność fizyczna powinna obejmować także równą, utwardzoną nawierzchnię, brak progów i stopni, które po prostu umożliwiają wygodny dostęp do obiektu. W zależności od układu urządzeń, część z nich może być wykorzystywana przez osoby z niepełnosprawnościami – np. poręcze do ćwiczeń w podporze, drążki na różnej wysokości czy stanowiska umożliwiające trening w pozycji siedzącej.

Dająca cień roślinność, źródła wody pitnej czy zadaszenia to elementy, które przedłużają czas przebywania w miejscu i budują jego dostępność społeczną. Tak by miejsce zachęcało do wspólnego spędzania czasu, także poza samym treningiem.

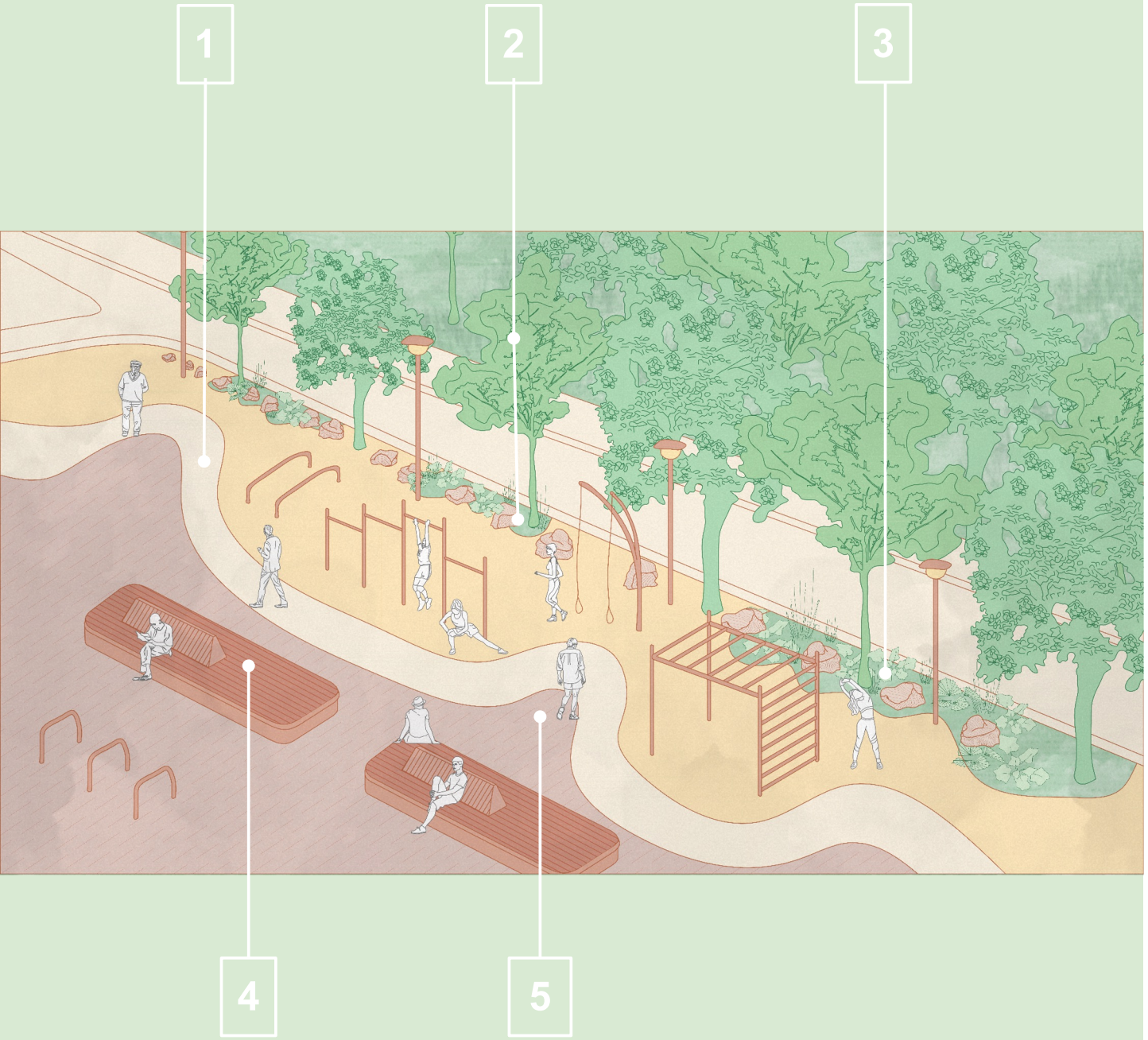
Zrównoważone projektowanie

Zrównoważone projektowanie zaczyna się od świadomego wyboru lokalizacji, która sprzyja codziennemu, wygodnemu dostępowi. Obiekt powinien być dobrze skomunikowany pieszo, rowerowo i transportem publicznym, a jego lokalizacja – w pobliżu tras rekreacyjnych lub osiedli – zapewniać rzeczywiste zainteresowanie użytkowników.

Ważnym aspektem jest również otoczenie przyrodnicze. Teren inwestycji warto przeanalizować pod kątem istniejącej zieleni, warunków wodnych i bioróżnorodności. Unikanie zbędnych wycinek, wkomponowanie drzew w projekt oraz uzupełnienie przestrzeni zielenią niską zwiększa komfort użytkowania, poprawia mikroklimat i ogranicza przegrzewanie się nawierzchni. Tam, gdzie występują utwardzone powierzchnie lub słaba przepuszczalność gruntu, dobrym rozwiązaniem może być ogród deszczowy, wspierający retencję wód opadowych.

Urządzenia i nawierzchnie powinny być trwałe i przyjazne środowisku. Coraz częściej w przestrzeniach rekreacyjnych pojawia się drewno konstrukcyjne jako alternatywa dla stali – odpowiednio zabezpieczone, trwałe i estetyczne. Pochodzące z certyfikowanych źródeł drewno jest surowcem odnawialnym, przyjemnym w dotyku, cieplejszym wizualnie i łatwiejszym do zaakceptowania przez różne grupy użytkowników – zwłaszcza w kontekście parków, zielonych enklaw i osiedli mieszkaniowych. W siłowniach kalistenicznych może być z powodzeniem wykorzystane do budowy niektórych elementów obiektu.

Coraz częściej stosowaną dobrą praktyką jest także inteligentne sterowanie oświetleniem – np. systemy włączające się po zmierzchu lub reagujące na ruch, co zmniejsza zużycie energii i minimalizuje zanieczyszczenie światłem.



Dobre praktyki

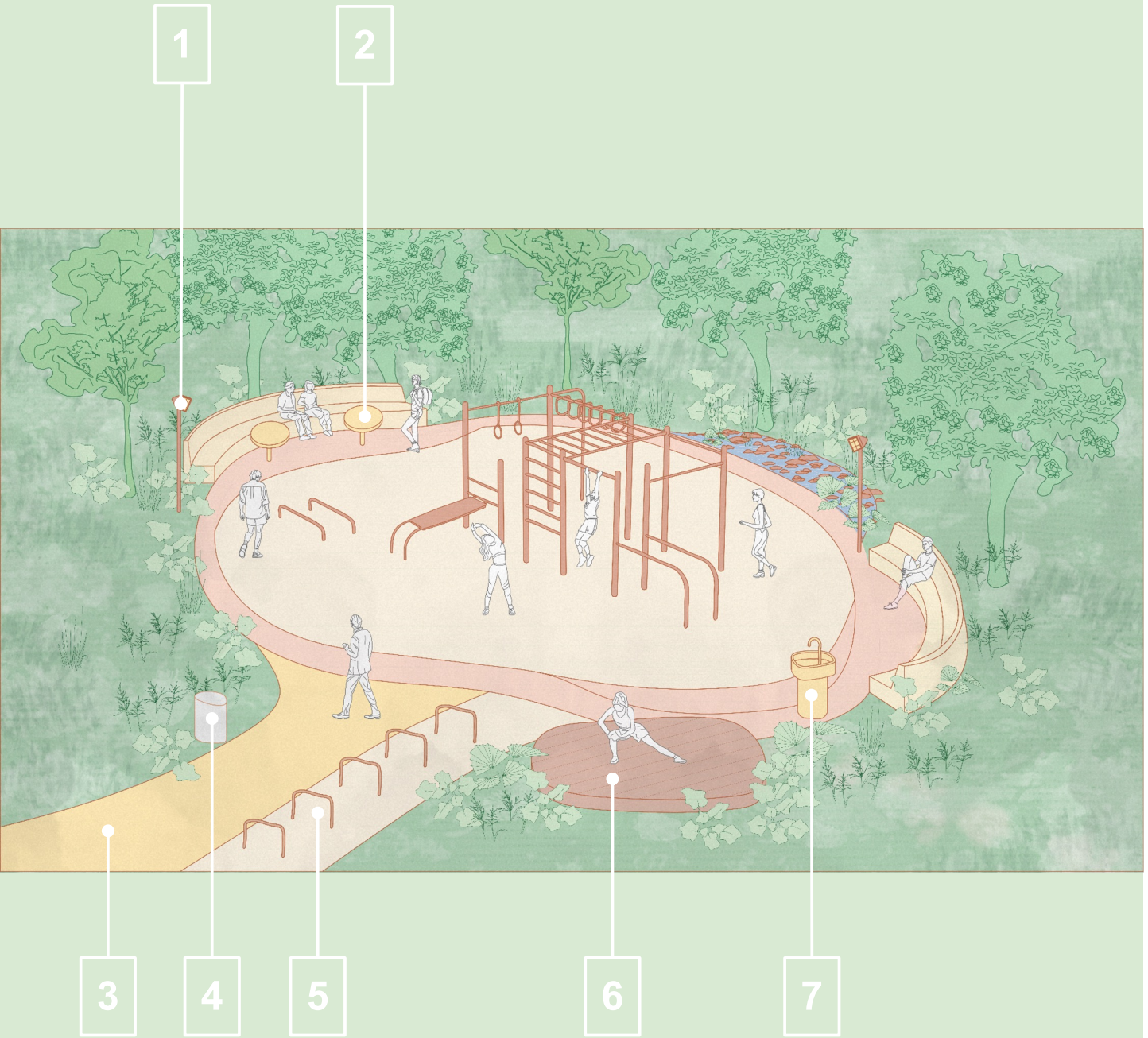
1. **Strefa bezpieczeństwa:** projektując otoczenie trzeba zadbać o zachowanie stref wolnych od przeszkód wokół siłowni oraz czytelne wejścia/wyjścia, by unikać kolizji z użytkownikami.

2. **Zieleń niska i wysoka:** odpowiednio dobrana zieleń tworzy lepszy mikroklimat, daje cień i poprawia estetykę, ważne sytuować rośliny tak aby ich korzenie nie niszczyły nawierzchni.

3. **Zagospodarowanie wody deszczowej:** należy dążyć do zagospodarowania wody deszczowej na terenie obiektu. Mają na to wpływ warunki gruntowe na terenie inwestycji. Najczęściej wodę odprowadza się bezpośrednio do gruntu i do studni chłonnych.

4. **Ławki i siedziska:** miejsca do siedzenia umożliwiają odpoczynek, obserwację treningu i towarzyszenie innym użytkownikom. Im większy obiekt, tym większa i bardziej zróżnicowana powinna być strefa rekreacji i odpoczynku.

5. **Lokalizacja przy codziennych trasach pieszych:** włączona w naturalne ciągi komunikacyjne, dostępna „po drodze”, co zwiększa spontaniczne korzystanie.



Dobre praktyki

1. **Oświetlenie:** odpowiednie oświetlenie wydłuża czas użytkowania parku i zwiększa bezpieczeństwo, szczególnie dla kobiet..

2. **Strefa odpoczynku:** wyznaczone miejsce do odpoczynku i przechowywania rzeczy sprzyja regeneracji i integracji użytkowników. Warto by taka przestrzeń była przyjemna, różnorodna i nie ograniczała się tylko do kilku ławek.

1. **Utwardzone dojście i dojazd służb:** zapewnienie utwardzonego dojścia i dostępu dla służb ratunkowych zwiększa bezpieczeństwo i dostępność całej strefy.

2. **Tablica informacyjna:** zawiera regulamin korzystania ze strefy, piktogramy ćwiczeń oraz numery kontaktowe do służb bezpieczeństwa i zarządcy terenu.

3. **Stojaki na rowery:** zapewnienie stojaków zwiększa dostępność obiektu dla użytkowników poruszających się różnymi środkami transportu

4. **Funkcje uzupełniające:** miejsce rozgrzewki, integracji z użytkownikami, może przybierać różne formy. Podest w przypadku wydarzeń może zamienić się w małą scenę lub podium dla zwycięzców zawodów.

5. **Poidełka:** dostęp do wody pitnej poprawia komfort i zachęca do dłuższej aktywności, jeśli pozwala na to infrastruktura wodociągowa.

Siłownie kalisteniczne lokalne

Przeznaczone dla użytkowników rekreacyjnych i osób początkujących. Oparte na prostych konstrukcjach umożliwiających podstawowe ćwiczenia siłowo-koordynacyjne. Umożliwiają wykonanie pełnego treningu kalistenicznego przy minimalnej liczbie elementów. Siłownie integrowane z placami zabaw powinny być zgodne z normą PN-EN 1176.

Atrakcyjność dla grup wiekowych

Przedszkolaki, 3–5 lat	★★☆☆☆
Dzieci wczesnoszkolne, 6–9 lat	★★★☆☆
Nastolatki młodsze, 10–13 lat	★★★☆☆
Nastolatki starsze, 14–18 lat	★★★★☆
Młodzi dorośli, 19–35	★★★★★
Dorośli, 36–55 lat	★★★★☆
Seniorzy młodsi, 56–65 lat	★★★☆☆
Seniorzy, 65 lat i więcej	★★☆☆☆

Rekomendowane lokalizacje

- ❑ Osiedla mieszkaniowe
- ❑ Skwery i lokalne parki
- ❑ Tereny szkół podstawowych lub ich otoczenie
- ❑ Tereny sportowe lub ich otoczenie (szczególnie sąsiedztwo obiektów parkour i freerun; dobrze funkcjonuje także obok siłowni aerobowych, skateparków i torów pumptrack)
- ❑ Ogrody jordanowskie, rekreacyjne przestrzenie wielofunkcyjne dla siłowni dostosowanych dla dzieci.

Nierekomendowane lokalizacje

- ❑ Przy lokalizacji siłowni kalistenicznych należy brać pod uwagę wpływ obiektu na kompozycję otoczenia - na przykład nie należy ich lokalizować na środku polan rekreacyjnych w parkach.
- ❑ Bezpośrednie sąsiedztwo placów zabaw dla dzieci dla siłowni kalistenicznych niespełniających wymagań normy PN-EN 1176.
- ❑ Tereny szkół podstawowych dla siłowni kalistenicznych niespełniających wymagań normy PN-EN 1176.

Minimalny zakres

- ❑ Drążki: 2 drążki wysokie (200–240 cm), 1 drążek niski
- ❑ Rury: 1 rura pionowa
- ❑ Drabinki: 1 drabinka pionowa, 1 drabinka pozioma
- ❑ Poręcze: 1 para poręczy gimnastycznych, równoległych (wysokość ok. 140 cm, rozstaw ok. 55 cm), 1 para poręczy niskich (wysokość ok. 30 cm, rozstaw ok. 55 cm

Siłownie kalisteniczne dzielnicowe

Dla osób o zróżnicowanym poziomie zaawansowania. Dają możliwość szerokiego zakresu ćwiczeń, progresję trudności oraz treningu w grupie. Stanowią zaplecze do rozwijania technik street workout.

Atrakcyjność dla grup wiekowych

Przedszkolaki, 3–5 lat	★★☆☆☆
Wczesnoszkolne, 6–9 lat	★★★☆☆
Nastolatki młodsze, 10–13 lat	★★★☆☆
Nastolatki starsze, 14–18 lat	★★★★☆
Młodzi dorośli, 19–35	★★★★★
Dorośli, 36–55 lat	★★★★☆
Seniorzy młodsi, 56–65 lat	★★★☆☆
Seniorzy, 65 lat i więcej	★★☆☆☆

Rekomendowane lokalizacje

- ❑ Skwery i parki dzielnicowe
- ❑ Tereny dużych osiedli mieszkaniowych
- ❑ Węzły komunikacyjne
- ❑ Tereny szkolne lub ich otoczenie
- ❑ Kampusy akademickie
- ❑ Tereny sportowe lub ich otoczenie (szczególnie sąsiedztwo obiektów parkour i freerun; dobrze funkcjonuje także obok siłowni aerobowych, skateparków i torów pumptrack)
- ❑ Ogrody jordanowskie, rekreacyjne przestrzenie wielofunkcyjne dla siłowni dostosowanych dla dzieci

Nierekomendowane lokalizacje

- ❑ Przy lokalizacji siłowni kalistenicznych należy brać pod uwagę wpływ obiektu na kompozycję otoczenia - na przykład nie należy ich lokalizować na środku polan rekreacyjnych w parkach.
- ❑ Bezpośrednie sąsiedztwo placów zabaw dla dzieci dla siłowni kalistenicznych niespełniających wymagań normy PN-EN 1176.
- ❑ Tereny szkół podstawowych dla siłowni kalistenicznych niespełniających wymagań normy PN-EN 1176.

Minimalny zakres

- ❑ Drążki: 5 drążków wysokich (200–240 cm), 2 drążki niskie
- ❑ Rury pionowe
- ❑ Drabinki: pionowa, pozioma i żmijka
- ❑ Poręcze: 3 różne zestawy poręczy gimnastycznych równoległych (o różnej wysokości i rozstawie), poręcze niskie
- ❑ Ławeczka
- ❑ Dodatkowe elementy: kółka gimnastyczne na cięgnach i lina zawieszona

Siłownie kalisteniczne centralne

Projektowane jako obiekty o najwyższym standardzie sportowym, przeznaczone także dla zaawansowanych użytkowników i osób zawodowo trenujących street workout. Umożliwiają trening specjalistyczny, organizację wydarzeń i pracę nad złożonymi sekwencjami ćwiczeń.

Atrakcyjność dla grup wiekowych

Przedszkolaki, 3–5 lat	★☆☆☆☆
Wczesnoszkolne, 6–9 lat	★★☆☆☆
Nastolatki młodsze, 10–13 lat	★★☆☆☆
Nastolatki starsze, 14–18 lat	★★★★☆
Młodzi dorośli, 19–35	★★★★★
Dorośli, 36–55 lat	★★★★☆
Seniorzy młodsi, 56–65 lat	★★☆☆☆
Seniorzy, 65 lat i więcej	★★☆☆☆

Rekomendowane lokalizacje

- ❑ Duże parki miejskie
- ❑ Węzły komunikacyjne
- ❑ Otoczenie terenów szkół średnich
- ❑ Kampusy akademickie
- ❑ Wielofunkcyjne tereny sportowe lub ich otoczenie (szczególnie sąsiedztwo obiektów parkour i freerun; dobrze funkcjonuje także obok siłowni aerobowych, skateparków i torów pumptrack)

Nierekomendowane lokalizacje

- ❑ Przy lokalizacji siłowni kalistenicznych należy brać pod uwagę wpływ obiektu na kompozycję otoczenia - na przykład nie należy ich lokalizować na środku polan rekreacyjnych w parkach.
- ❑ Bezpośrednie sąsiedztwo placów zabaw dla dzieci dla siłowni kalistenicznych niespełniających wymagań normy PN-EN 1176
- ❑ Tereny szkół podstawowych
- ❑ Tereny wewnętrzne osiedli mieszkaniowych

Minimalny zakres

- ❑ Drążki: 8 drążków wysokich (200–240 cm), 4 drążki niskie (150-180)
- ❑ Rury: 2 rury pionowe
- ❑ Drabinki: 2 drabinki pionowe, 2 drabinki poziome, 1 drabinka żmijka
- ❑ Poręcze: 4 różne zestawy poręczy gimnastycznych, równoległych o różnej wysokości, 2 poręcze niskie i poręcze skośne
- ❑ Ławeczki: ławeczka pozioma i ławeczka skośna
- ❑ Dodatkowe elementy: 2 zestawy kółek gimnastycznych, lina zawieszona

Opracowanie:

Fundacja Skwer Sportów Miejskich
www.skwer.eu

Autorzy:
dr Monika Wróbel
Marta Kobecka
Grzegorz Gądek

Ilustracje:
Łukasz Danilczuk

Warszawa, Grudzień 2025

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW Narodowy Instytut Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego
Rządowego Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018–2030 PROO

Rządowy Program Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018–2030 PROO