

לשבת קרקע הקריאות

קרקעי האיכרה לאורח חיים קריא דיסערות קהילתיים

רקע ●
תכנים ●
שילוט ●



מנהל פיתוח הקרקע, קהילה ויער

ללכת בשביל הבריאות

שקיתי הליכה לאורך חיים בריא דיסברות קהילתיים



שותפים להכנת התכנית והחוכרת: עדנה בוקשטיין - מקדמת הליכה לאורך חיים בריא, משה שלר, מיכל קטורזה, מירב דודיאן לאני, טלילה ליבשיץ, צביקה אילון

קרן קימת לישראל הכינה תכנית לפיתוח שבילי הליכה לאורח חיים בריא ביערות הקהילתיים של קק"ל ככותרת "ללכת בשביל הבריאות". התכנית מהווה חלק מפעילותה הענפה של קק"ל לפיתוח היערות לפעילויות נופש, טיילות, ספורט ופעילות גופנית עממית.

בשנים האחרונות מתפתחת בארץ ובחו"ל תרבות של הליכה כחלק מקיום אורח חיים פעיל ובריא. אלפי שוחרי הליכה נוהגים ללכת בסביבת מקום מגוריהם כחלק משגרת חיים פעילה. מטבע הדברים בחרנו לפתח שבילי הליכה ביערות קהילתיים הנמצאים בסמיכות מיידית ליישוב, ולאפשר למעוניינים בכך הליכה בנוף פתוח וירוק, באוויר צח ובמקום שקט יחסית. השבילים שביער יתחברו למסלולים שהותוו בתחום היישוב כדי ליצור רשת מגוונת של מסלולים המשרתת את הקהילה המקומית ומקשרת אותה ליער.

נכון לשנה זו, פתחה קק"ל מספר שבילים ביערות נבחרים ברחבי הארץ, חלקם פרי עבודה משותפת עם קהילות מקומיות.

חוברת זו נועדה לעודד פיתוח שבילי הליכה לאורח חיים בריא ביערות ברחבי הארץ. כלולות בה הנחיות לתכנון, לביצוע ולשילוט ייעודי לנושא והצעות לשיתוף הקהילה המקומית בעשייה. התכנית הוכנה על ידי מחלקת קהילה ויער במנהל פיתוח הקרקע של קק"ל, בליווי מקצועי של עדנה בוקשטיין, מקדמת הליכה ומסלולי הליכה ל"אורח חיים בריא ופעיל".

הליכה - פעילות גופנית, קריאות והנאה

“לכו והיו שמחים, לכו והיו בריאים. הדרך הטובה ביותר להאריך ימים היא ללכת בקביעות מתוך מטרה”
(צ'רלס דיקנס).

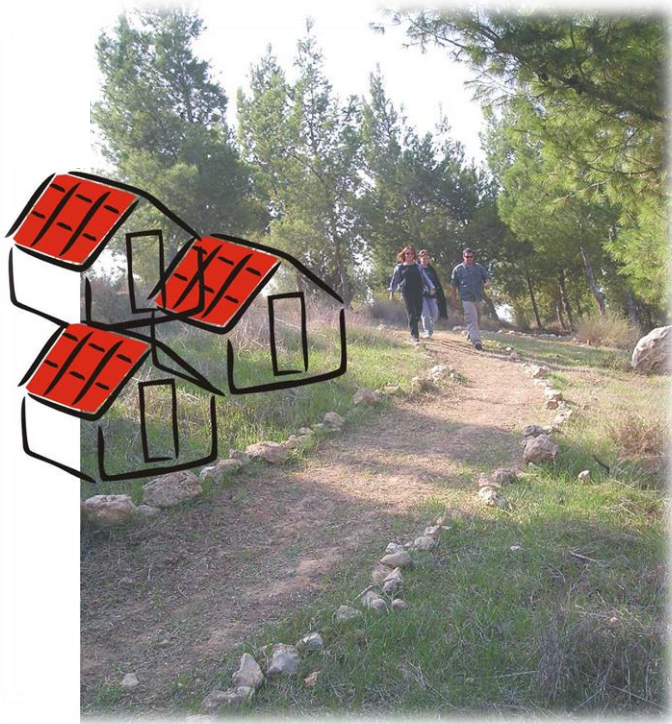
רבות נאמר בזכותה של ההליכה כתורמת ומשפרת את איכות החיים של הפרט והקהילה. ההליכה היא חלק משגרה של אורח חיים פעיל ובריא ושל פעילות גופנית המיטיבה עם מכלול ההיבטים הבריאותיים של האדם: הגופניים, הנפשיים, החברתיים והסביבתיים.

ההליכה היא פעילות פשוטה, נגישה לכול, ללא הבדלי גיל ומגדר, ומתאימה לאוכלוסיות בכל המגזרים. אומרים כי פעילות גופנית ובמיוחד הליכה היא המרשם החשוב ביותר שרופא צריך לרשום למטופל שלו. הליכה מפחיתה את הסיכון להתקפי לב ומחלות כלי דם בקרב אוכלוסייה בריאה, והיא יעילה למניעת הישנות של מחלות לב וכלי דם אצל אנשים שלקו במחלות אלה. ההליכה מאפשרת להוציא בדרך יעילה אנרגיות שהיו כלואות בתוכנו תוך כדי בניית הכושר הגופני שלנו. התנועה הקצבית של ההליכה, לעומת פעילויות אינטנסיביות יותר, מובילה מעצם טבעה גם להפגת לחצים. היא מאפשרת לנו לשכוח ולו גם לזמן קצר את טרדות היומיום, לחשוב ולראות אותן בפרספקטיבה חדשה, ובכך היא תורמת לשיפור מצב הרוח הכללי.

יש הבוחרים ללכת ביחידות ויש המעדיפים בחברותא. הליכה עם שותפים קבועים מגבירה את המוטיבציה ואת תחושת המחויבות להתמיד בפעילות, ויכולה להפוך גם לזמן איכות המחזק את הקשרים הבין אישיים. בעולם המערבי נעשו יוזמות רבות, ברמה הלאומית והמקומית, לטיפוח שבילי הליכה מסומנים ונגישים לכול כחלק מאורח חיים פעיל ובריא. זהו גל הפעילות העממית הרחב ביותר שנאמד בשנים האחרונות. כ-40% מהעוסקים בפעילות גופנית כלשהי בישראל, עוסקים בהליכה.

לאכת קרקע הקריאות דיערות קהילתיים

קק"ל מנהלת ומטפחת שטחי יער רבים בסמיכות לשטחים עירוניים, בשיתוף הקהילה ולרווחתה. ליער הקהילתי חשיבות הולכת וגוברת בעולם המודרני כשטח ירוק הסמוך לשטחים אורבניים. חשיבותו מתבטאת בערכים סביבתיים, סוציאליים, כלכליים ובערכים חינוכיים של קירוב האדם לערכי הטבע. **שבילי הליכה לאורח חיים בריא** הם מרכיב חשוב בפיתוח יערות קהילתיים בהיותם אלמנט מחבר בין השטח האורבני והיער, והם תורמים לאיכות החיים ולבריאות הקהילה.



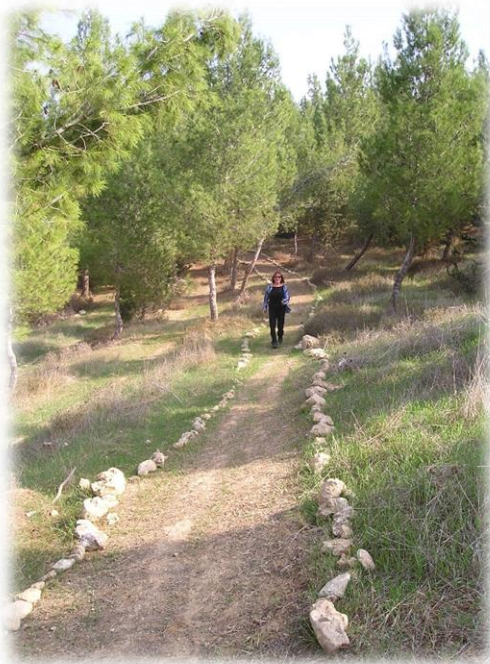
בחלק מהיערות הקהילתיים הפך התווך שבין היישוב ליער הסמוך לחצר אחורית - "מזבלה" בזעיר אנפין. התוויית שבילי הליכה הופכת את שולי היישוב והיער למקום מטופח ושוקק פעילות, שמגדיל את תחושת הביטחון בקרב התושבים. התוויית שבילי הליכה על גבי תשתיות קיימות של דרכים ושבילים כגון קווי החיץ שבין העיר ליער, מקטינה את ההשקעה הנדרשת לפיתוחם.

יתרונות ההליכה כיער



הליכה בשביל העובר בשולי היער ובין עצים יוצרת אווירה, עניין וגיוון. זוהי סביבה שמשתנה במהלך עונות השנה. בשביל שכזה קיימים עיקולים, מעלות ומורדות מתונים, ולאורכו נקודות תצפית ואתרים.

השביל ביער מאפשר הליכה רציפה ונינוחה באוויר נקי, ללא צורך בחציית כבישים. התשתית הטבעית של השביל בולמת זעזועים הפוגעים במפרקים ובעמוד השדרה ובכך יש לה עדיפות על משטחי אספלט או מרצפות.



פני השטח הלא אחידים יוצרים גיוון התורם להפעלת מרב החושים, להפעלה של שרירים רבים ולעבודה על שיווי משקל. תרומת ההולכים בשביל מתבטאת גם בערכים אקולוגיים בהיותם קשובים יותר לסביבתם, ערים למפגעים ויוזמים דיווח לגורמים האחראים.

סקרונות התכנית לפיתוח קדימי הליכה



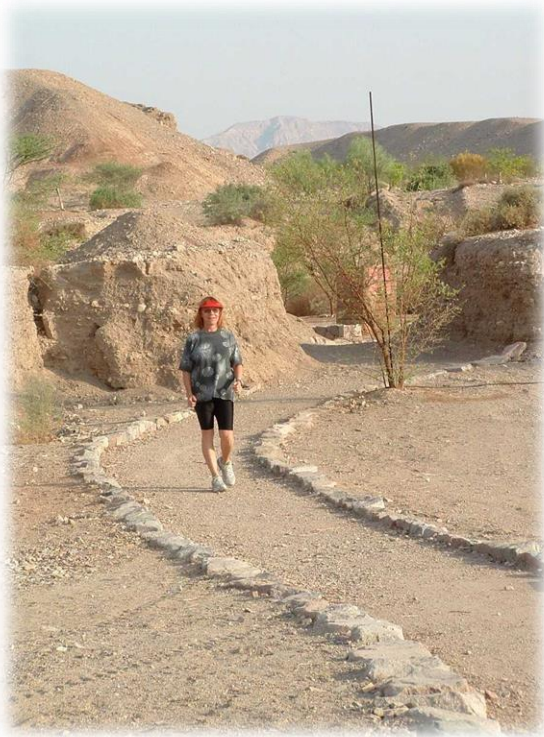
1. השבילים יפותחו בעיקר ביערות קהילתיים של קק"ל, ביערות הסמוכים ליישובים או נמצאים בתחומם כגון יער ראש ציפור בתל אביב, יער ראש העין, יער שכניה בגוש משגב, יער מיתר, יער כוכב יאיר-צור יגאל ופארק הולנד באילת.
2. השבילים יותוו בתפר שבין בתי היישוב ליער, כך שייווצר רצף בין הבתים ליער ותגבר תחושת הביטחון של ההולכים. הנגישות של הקהילה לשביל תהיה רגלית, ללא צורך בשימוש ברכב.
3. רצוי לקבוע את התוואי על פי ביקושים והרגלים קיימים של המשתמשים. לדוגמה, שביל ההליכה בהר איתן שבהרי יהודה נקבע על פי ההרגלים של תושבי האזור, שהשתמשו בו טרם הסדרתו.
4. השביל יתחבר למסלולי ההליכה ביישוב כך שיתקבלו שלושה מעגלי הליכה:
 - * מסלולי הליכה בתחום היישוב
 - * שבילי הליכה בשולי היער, בין השטח הבנוי למיוער
 - * שבילי הליכה הנכנסים לתוך היער ומתחברים לשביל ההיקפי
5. סביבת השביל תהיה אטרקטיבית מבחינה נופית ונקייה. יש לנקות ולטפח את המוקדים ה"לא מטופחים" בסביבת השביל.
6. השביל יתבסס על דרכים קיימות, בעלות מצע נוח להליכה, ללא צורך בשדרוג משמעותי ובדרכים שניתן לתחזקן באופן אקסטנסיבי.
7. השביל ישמש הולכי רגל וייתכן שגם רוכבי אופניים. הוא ייחסם פיסית, או על ידי שילוט.
8. רצוי שהשביל יסתיים בגן ציבורי שבו יוצב מתקן כושר לפעילות שלאחר ההליכה.
9. לב הפרויקט הוא מערך השילוט, שישתלב עם השילוט היעירני של קק"ל.
10. בניית השביל תתבצע בשיתוף עם הקהילה והרשות המקומית, שייקחו חלק פעיל בתכנונו ותחזוקתו.

המשק - עקרונות התכנית לפיתוח קדימי הליכה



תנאי סף להיתכנות פיתוח שביל הליכה

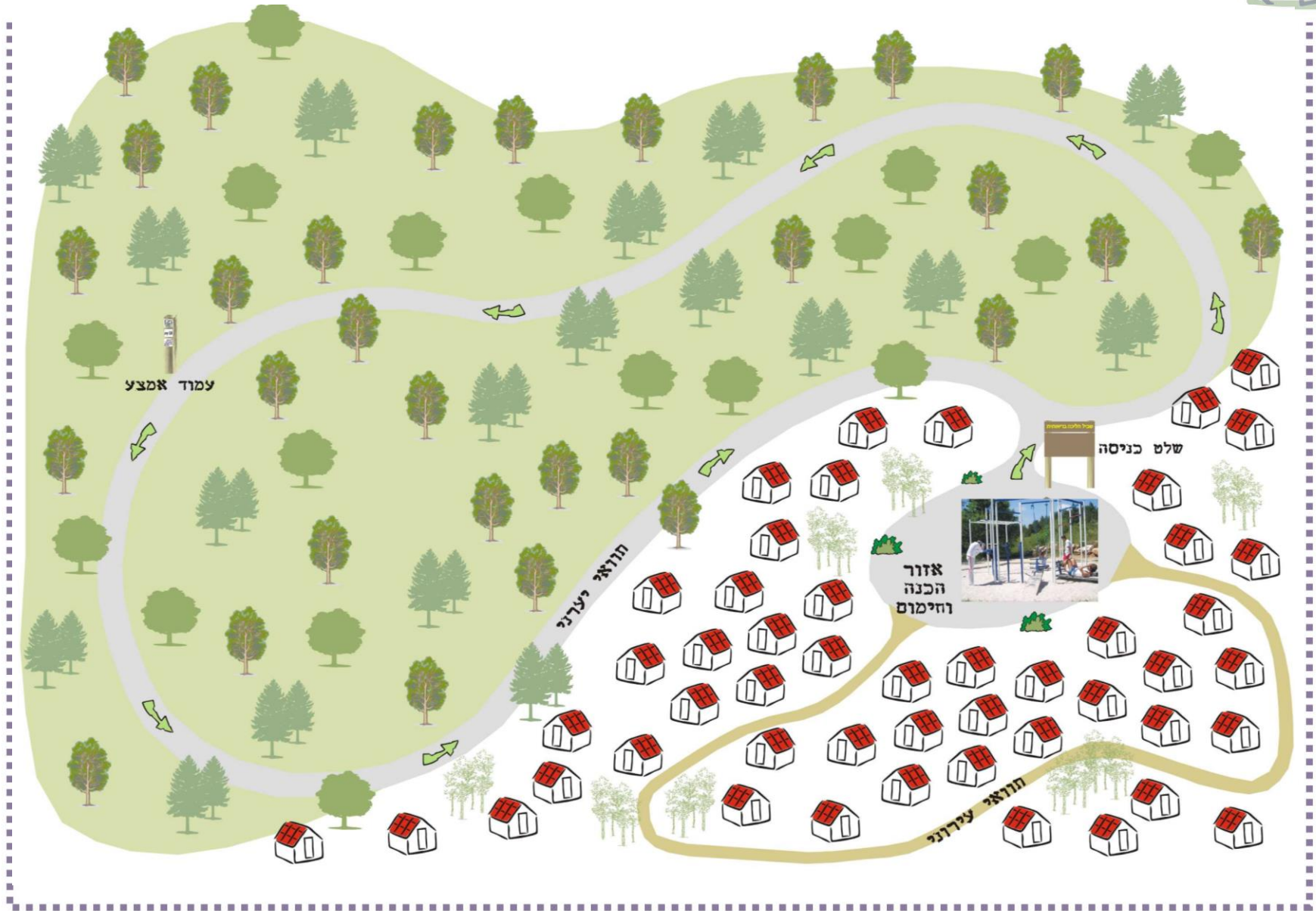
1. תוואי של דרך או שביל קיים שאינו דורש הסדרת תשתית, למעט עבודות מינוריות.
2. השטח אינו כלול בתכניות בנייה/ הרחבה של היישוב.
3. קיים שיתוף פעולה עם הרשות המוניציפלית והקהילה המקומית.
4. ניתן לחסום את הדרך/השביל לתנועת רכב ממונע.



סוגים של שבילי הליכה

1. שביל בשולי יישוב שבו קיים יער הנושק לעיר. השביל יותווה בין החלק המבונה של היישוב לבין היער. השביל נועד לשרת בעיקר את הקהילה המקומית.
2. שביל הליכה אזורי - מקשר בין מספר קהילות הסמוכות ליער.
3. שביל הליכה ביערות ארציים - יותווה סביב חניונים מרכזיים ומרכזי מבקרים של קק"ל ובעזרתם ניתן יהיה למנף פעילות במקום. (דוגמת הר איתן בסטף, או מצפה מודיעין)

תכנית סכמטית לפרקים



שיתוף הקהילה כתכנון ודניית השקדי

הקהילה והרשות המקומית תהיינה שותפות בייזום, בתכנון, בהתוויית השביל, בשיווקו לקהילה ובתחזוקתו.

מידע לקהילה

כדי לעודד את פעילות ההליכה בשבילים יש לנקוט בפעולות קידום ושיווק בקרב התושבים כדלהלן:

1. שילוב השבילים במפה העירונית ובמפת היער.
2. פרסום באמצעי המדיה של הרשות המקומית וברשתות החברתיות.
3. עידוד פעילות הליכה פרטנית וקבוצות הליכה.
4. חשיפה ארצית באמצעי התקשורת ובאתרי אינטרנט של קק"ל.

הולכים בשביל הבריאות
הליכה ופעילות בפארק הולנד

יוצאים ביום ראשון 29/07/07
בשעה 16:45 מחמתג"ס שחמון

חליכת פשוטת לפארק הולנד (בכניסה לעיר)
פרחק החליכה ב-4 הקילומטר
(משך הפעילות המשוערת כשעה וחצי)

- הדרכה ודברי חסבר - ד"ר יוקב זקני
- הפעלה בשעה
- לסיים אבילת פירות
- לעשתתפים יתגן שי

יש להצייד: בבובל, כליים נוחות, כים וקדם הגנה,
חורה כפארק הולנד לפתגניס שחמון בהשעה.
בשיתוף קרן קיימת לשראל - חולקת קמלה וער
מחזקים לכם
לפרטים: כתגניס שחמון 7000-60-6

החברה לפתגניס



1. השביל יותווה בדרכים קיימות ובעלות מצע נוח להליכה. אין צורך באספלט ואף רצוי שלא לעשות בו שימוש.
 2. מומלץ להתוות את השביל כך שיעבור בנקודות מעניינות כגון תצפיות ואתרים ויהיה בעל מעלות ומורדות מתונים ובעל עיקולים ולא בצורת קו ישר ומונוטוני.
 3. אורך השביל: 1.5 – 10 ק"מ.
 - יש לציין חלוקה ליחידות מרחק וציון זמן ממוצע להליכה כדי שההולכים יוכלו להתאים לעצמם מרחק, זמן ודרגת קושי מתאימים להם (ראה להלן במפרט השילוט).
 4. יש לשאוף לשביל מתון יחסית, ללא שיפועים חדים.
 5. יש לפנות מפגעים מהשטח (אבנים בולטות וכדו'), כולל הרמה ועיצוב הנוף של העצים.
 6. השביל יכול להיבנות כקו רציף, או מעגלי.
 7. בקצה השביל, רצוי בגן ציבורי, מומלץ להקים פינת פעילות שתכלול מתקן ספורט כגון "משושה כושר", שישרת משתמשים נוספים.
 8. לאורך השביל ובסיומו מומלץ להציב או להשתמש באלמנטים טבעיים כגון בולי עץ וסלעים לפעולות מתיחה, שיווי משקל וכדומה.
 9. השביל מיועד להליכה בשעות היום.
- הערה: יש להתאים את המפרט לתנאי השטח שבאתר.

מתקן עץ או מתכת ובו אלמנטים הניתנים להרכבה מודולארית, על פי הרצוי.

מרכיבי מתקן אופיניים

1. שני סולמות אופקיים בשני גבהים
2. מתח בשלושה גבהים
3. שתי יחידות מקבילים
4. קיר הרמת רגליים בתלייה בשני גבהים
5. שני משטחים לשכיבות פרקדן
6. שני זוגות טבעות תלייה בגבהים שונים
7. משטח גומי משושה (כל צלע 6.50 מ')

הערה: יש להתאים את מפרט המתקן לתנאי השטח שבאתר.





1. תכנית השילוט מבוססת על עקרונות תורת השילוט היערכני.
 - * שלט הכניסה לשביל יכול הנחיות להליכה, שחרור ומתיחה.
 - * על עמודי ההכוונה הרגילים תוצב לוחית הנושאת את הסמל המאפיין של השביל.
2. ציון מרחק: מוצע כי לאורך השביל המרחק יצוין פעם אחת במחצית הדרך. במסלול שאורכו יותר מחמישה ק"מ יתווספו ציוני מרחק בכל רבע מסלול.
3. ציון זמן הליכה: יופיע בשלט הכניסה לפי חישוב של 10 דקות לקילומטר
4. על העמודים מומלץ להוסיף לוחית ובה אמרת כנף רלוונטית לנושא ההליכה:

"אלכו והיו אהבים, והיו קריאים" צ'ארלס דיקנס

5. לשבילי ההליכה ביערות עוצב סמל מאפיין הנושא את הכיתוב:



שטח כניסה לשביל



יוצב בכניסה לשביל ההליכה
ובמרחק נוח לשהייה קלה
של קבוצת אנשים קטנה
העומדת לעיין בשלט.



מפרט טכני:

- לוח עליון: לוח עץ 4 ס"מ צבעים עפ"י תכנית
- לוח מרכזי: לוח אלומיניום מוצמד ע"י ברגים חודרים מגולוונים בעלי ראש מעוגל ומוסתרים ונעולים מאחור
- עמודים: עמודי עץ אורך גושני איכותי בעיצוב "פאזות" בראש העמודים
- צבע הדפס: עפ"י תכנית

* כל החומרים מעובדים היטב כנגד נזקי חוץ

עמוד מידע וחילוק

סימון המשכיות השביל ומתן מידע
למקרה שהוא משותף למשתמשים שונים.
לוחית הסמל המאפיין תוצב בשקע התחתון.



* מפרט מלא של העמוד על פי
תורת השילוט היערכני

ציון מחצית הדרך - המרחק המצוין
על הלוחית תואם את הדו-כיווניות של
מסלול ההליכה.

- על העמוד תוצמדנה שלוש לוחיות:
- א. סמל מאפיין
 - ב. ציון מרחק מחצית הדרך
 - ג. אמרת כנף בנושא הליכה לאורך חיים בריא



* מפרט מלא של העמוד על פי
תורת השילוט היערכני

עמוד הכוונה



130 ס"מ מול האזנה

עמוד הכוונה ומתן מידע בצומת מפגש עם דרכים מסומנות נוספות. כשהדרך המסומנת משותפת למטרות שונות, לוחית הסמל המאפיין תוצב בכנף על הטבעת התחתונה.

* מפרט מלא של העמוד על פי תורת השילוט היצרני

רשימת קדימים קיימים, או קלאדי תכנון ודיזיין



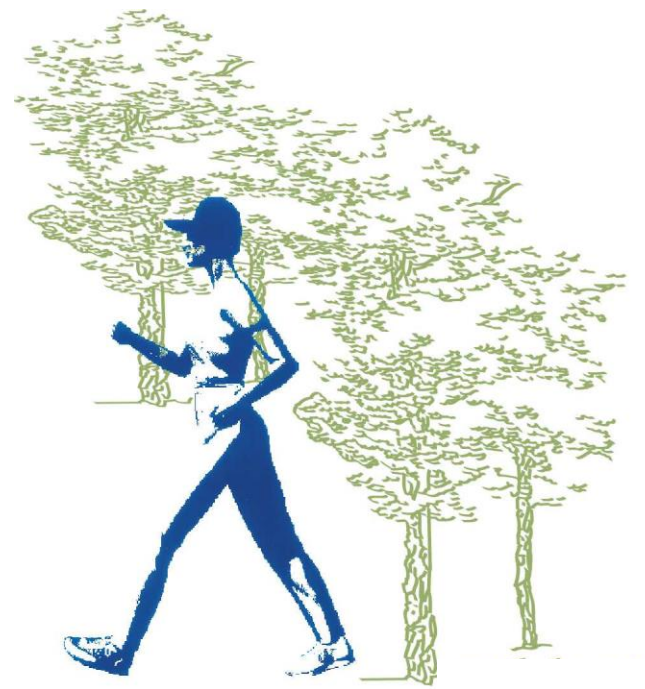
- שביל סובב הר איתן, סמוך לסטף, הרי יהודה - פעיל
- יער ראש ציפור, סמוך לפארק הירקון בתל אביב - פעיל
- טיילת יער שכניה, גוש משגב - פעיל
- שביל יער ביריה, שכונות צפת - פעיל
- שביל יער מיתר - פעיל
- יער השלום, פיתחת ניצנה, כמהין קדש ברנע - בביצוע
- שביל עוטף מבשרת ירושלים - בתכנון
- שביל כוכב יאיר/צור יגאל - פעיל
- שביל ביער ראש העין - בתכנון
- פארק הולנד באילת - פעיל
- שביל המטוס סובב איתנים, הרי יהודה - פעיל

חומר רקע על הליכה לאורח חיים בריא

בוקשטיין, ע. ודקל, ר. (2003). "פשוט ללכת", מדריך מפה להליכה, הוצאת מפה, תל-אביב אתרי אינטרנט:

* חיפוש ב- google תחת השם: health walking וכדו'

* אתרים לדוגמה: www.bbc.co.uk/health, www.ramblers.org.uk



© כל הזכויות שמורות לקרן קימת לישראל