

# SPIS TREŚCI

Od Autorki	9
Wprowadzenie	11

---

## Część I

<b>PROMOCJA ZDROWIA W PARKACH I OGRODACH. PRZEGLĄD BADAŃ I TEORII</b>	13
1. KONTAKT Z NATURĄ A ZDROWIE CZŁOWIEKA	17
2. WIELKOŚĆ PARKU MA ZNACZENIE	18
3. METODY KSZTAŁTOWANIA PRZESTRZENI SPRZYJAJĄCEJ REGENERACJI PSYCHICZNEJ I FIZYCZNEJ	19
4. METODY KSZTAŁTOWANIA PRZESTRZENI SPRZYJAJĄCEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ	23
5. METODY KSZTAŁTOWANIA PRZESTRZENI SPRZYJAJĄCEJ PROMOCJI KONTAKTÓW SPOŁECZNYCH	24

---

## Część II

<b>STANDARD PROJEKTOWANIA ZIELONYCH PRZESTRZENI PUBLICZNYCH</b>	27
1. PLANOWANIE PARKU. WYBÓR LOKALIZACJI	30
1.1. Wielkość parku	30
1.2. Wpisanie w tkanę miasta	37
1.3. Wykluczenie zagrożeń	38
1.4. Wskaźniki i parametry urbanistyczne	39
1.5. Analiza kompozycyjno-przestrzenna	40
1.6. Charakter granic	41
1.7. Analizy przyrodnicze	45
1.8. Analiza tożsamości miejsca	47
2. ZAKRES ODDZIAŁYWANIA	48
2.1. Infrastruktura ruchu pieszego	49
2.2. Ocena ogólna	49
2.3. Ruch pojazdów na ulicach do parku	54
2.4. Jakość użytkowania	54

2.5. Obsługa transportem publicznym	55
2.6. Infrastruktura ruchu rowerowego	56
2.7. Infrastruktura ruchu samochodowego	56
3. UNIWERSALNA DOSTĘPNOŚĆ (DLA UŻYTKOWNIKÓW O SZCZEGÓLNYCH POTRZEBACH)	58
4. PROGRAM FUNKCJONALNY	61
4.1. Zaspokojenie podstawowych potrzeb użytkowników	61
4.2. Umożliwienie regeneracji psychicznej i fizycznej	65
4.3. Infrastruktura sportowa	70
4.4. Infrastruktura rekreacyjna	75
4.5. Sprzyjanie kontaktom społecznym	80
5. STRUKTURA FUNKCJONALNO-PRZESTRZENNA	88
5.1. Różnorodność architektoniczna otoczenia	88
5.2. Optymalny stopień skomplikowania	92
5.3. Elementy przykuwające uwagę	96
5.4. Zbiornik wodny w parku	98
5.5. Projektowanie oddziaływania sensorycznego	99
6. TWORZENIE MIEJSCA	101
6.1. Zaangażowanie społeczne	102
6.2. Związki miejsca z historią	102
6.3. Zabytki w parku	103
6.4. Formy ochrony przyrody	103
6.5. Ogrody tematyczne	104
6.6. Dzieła sztuki współczesnej w parku	104
6.7. Animacja przestrzeni parku	105
6.8. Możliwość personalizacji przestrzeni parku	107
6.9. Ogrody wspólnotowe	107
7. UWZGLĘDNIENIE WYMOGÓW ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU	107
7.1. Włączenie w system przyrodniczy miasta	107
7.2. Parki nowej (drugiej) generacji	107
7.3. Dobory roślinne	108
7.4. Ochrona zasobów wody pitnej	136
7.5. Metabolizm miejski	137
7.6. Wykorzystywanie ekologicznych źródeł energii	137
LISTA KONTROLNA – STANDARD PROJEKTOWANIA ZIELONYCH PRZESTRZENI PUBLICZNYCH	138
PRZYKŁADOWA OCENA PARKU PRZY UL. STAROWIEJSKIEJ W RUMI	148

### Część III

<b>ETAPY PRAC PRZY PROJEKTOWANIU KRAJOBRAZU</b>	177
1. FAZA WSTĘPNA	180
1.1. Ustalenie oczekiwań i wytycznych inwestora	180
1.2. Sprawdzenie ograniczeń w zagospodarowaniu terenu	182
1.3. Ustalenie stanu istniejącego	182
1.4. Racjonalna wycena prac projektowych	192
1.5. Podpisanie najlepiej jak najbardziej symetrycznej umowy	192
2. TWORZENIE KONCEPCJI PROJEKTOWEJ	192
3. PROJEKT BUDOWLANY	194
4. PROJEKT WYKONAWCZY	198
5. KOORDYNACJA MIĘDZYBRANŻOWA	200

---

### Część IV

<b>DOKUMENTACJA PRAC W PROJEKTOWANIU KRAJOBRAZU</b>	203
1. NORMY I WYTYCZNE	205
2. RYSUNEK TECHNICZNY W PROJEKTOWANIU KRAJOBRAZU	206
3. OZNACZENIA NA RYSUNKACH	207
4. DOKUMENTACJA W WERSJI ELEKTRONICZNEJ	216

---

Bibliografia	221
Spis tabel	227
Spis fotografii	229