

GRÖNPLAN 2017 | befolkningens hälsa och gröna miljöer



Kristianstads
kommun



mål, riktlinjer och ramar

- anger vad som ska uppnås

- nationella t ex miljömål
- regionala t ex regional utvecklingsstrategi
- kommunala t ex vision, riktlinjer för bostadsförsörjning, klimatstrategi

ändring av ÖP
staden

ändring av ÖP
kust och hav

översiktsplan

- anger *hur* den fysiska mark- och vattenanvändningen tillgodoser ovanstående

- avvägning allmänna intressen, prövning enligt PBL
- Kommunfullmäktige antar

grönstrategi

underlag till ÖP
interna processer
KF godkänner

trafikstrategi

underlag till ÖP
interna processer
KF godkänner

grönplan

för staden & kommunen

interna processer
TN godkänner

trafikplan

för staden

interna processer
KS godkänner

trafikplan

för kommunen

interna processer
KS godkänner

Denna rapport har tagits fram av planeringsstrateg Birgitta Brännström Forss som underlag för Grönplan 2017. Rapporten har sammanställts av utvecklingsstrateg Per Blomberg som är projektledare för arbetet med Grönstrategi 2017 och Grönplan 2017.

Rapporten finns upptryckt i 50 exemplar och i övrigt hänvisas till digital pdf på kommunens hemsida.

Kristianstads kommun 2016-10-24

Denna rapport är ett underlag för grönstrategi/grönplan som i sin tur är underlag för Översiktsplanen.

Grönplan 2017

Befolkningens hälsa och Gröna miljöer

Rapport 12

Birgitta Brännström Forss, planeringsstrateg

1. Gröna miljöer och befolkningens hälsa	5	6.4 Gröna miljöers hälsofrämjande effekter för äldre.....	16
1.1 Olika kvaliteter attraherar prioriterade grupper.....	5	6.5 Kan tillgång till attraktiva grönområden främja åldrandets hörnpelare?	16
1.2 Närheten avgörande för att använda grönområden	6	6.6 Trygghet och säkerhet.....	17
2. Mål för folkhälsopolitiken	7	7 Personer med funktionsnedsättning	18
2.1 Hälsans bestämningsfaktorer.....	7	7.1 Personer med funktionsnedsättning - sammanfattning	18
3. Grönområdets betydelse för den fysiska och psykiska hälsan .	8	7.2 Hälsa trots funktionsnedsättning.....	18
3.1 Sammanfattning.....	8	7.3 Den svenska funktionshinderpolitiken.....	19
3.2 Grönområdets påverkan på människans psykiska hälsa.....	8	7.4 Tillgänglighet och säkerhet.....	19
3.3 Främjande av fysisk aktivitet	8	7.5 Upplevelse.....	19
3.4 Främjande av socialt deltagande	9	8 Grupper som i mindre utsträckning än andra nyttjar grönområden	20
3.5 Skydd mot värme och luftföroreningar	9	8.1 Andra prioriterade grupper - sammanfattning	20
4. Egenskaper som gör grönområden attraktiva	10	8.2 Vilka är dessa grupper?.....	20
4.1 Attraktivitet och aktiviteter i grönområden	10	8.3 Hälsan i grupperna	21
4.2 Attraktiva egenskaper.....	10	8.4 Fritidsvanor	21
5. Olika befolkningsgruppers behov vid vistelse i grönområden 12		8.5 Varför finns det skillnader i fritidsvanor?.....	22
5.1 Barn och unga - sammanfattning.....	12	8.6 Förutsättningar för utrikes födda	22
5.2 Utemiljöns hälsofrämjande effekter för barn	12	9. Förhållandena i Kristianstads kommun	25
5.3 Anordningar och anpassningar för barn.....	13	9.1 Hur ojämlig är hälsan i Kristianstads kommun?	25
5.4 Barnperspektiv i samhällsplaneringen.....	14	9.2 Faktorer viktiga för att stärka befolkningens hälsa.....	28
6 Äldre	15	10. Källor	35
6.1 Äldre - sammanfattning.....	15	Metod för kartläggning av grönområden och dess närområden	36
6.2 Allt fler blir äldre och kan ägna sig åt utomhusaktiviteter	15	Checklista för inventering av grönområden	36
6.3 Många äldre är aktiva utomhus	15		

1. Befolkningens hälsa och Gröna miljöer och

”En hälsosam stad tillhandahåller förutsättningarna och möjligheterna som uppmuntrar, möjliggör och stöder en hälsosam livsstil för människor i alla socialgrupper och åldrar.

En hälsosam stad erbjuder en fysisk och uppbyggd miljö som uppmuntrar, möjliggör och stöder hälsa, rekreation och välbefinnande, säkerhet, socialt samspel, tillgänglighet och rörlighet, en känsla av stolthet och kulturell identitet, samt är lyhörd för alla medborgares behov.” Zagrebdeklarationen för hälsosamma städer 2008, WHO Healthy cities.

Kärnan i folkhälsopolitiken är att ge förutsättningar för ökad livskvalitet, vilket påverkar hela befolkningens hälsa. Många olika aspekter i människors vardag påverkar hälsan: mötesplatser som ger möjlighet till social samvaro, tillgänglighet, trygghet, säkerhet, bra uppväxtmiljöer, frihet från buller, möjlighet till fysisk aktivitet och rekreation med mera.

Forskning visar att vistelse i naturen har positiv betydelse för såväl den fysiska som psykiska hälsan. Den fysiska aktivitetsnivån ökar, kroppen återhämtar sig och stressnivån sjunker. Dessutom ger naturen skydd under värmeböljor, något som är extra viktigt för barn, äldre och personer med funktionsnedsättning. Grönområden kan även främja socialt deltagande och interaktion mellan människor.

Hälsan för människor i Kristianstads kommun påverkas således positivt genom ökad möjlighet för alla befolkningsgrupper att kunna vistas i grönområden. Att göra grönområden mer attraktiva för alla är en angelägen kommunal uppgift i arbetet med att skapa förutsättningar för god hälsa i befolkningen.

1.1 Olika kvaliteter attraherar prioriterade grupper

Det finns grupper i samhället som är mer angelägna i folkhälsosammanhang. Dessa är barn, unga och äldre men även andra grupper som är utsatta för hälsorisker som personer med funktionsnedsättning, personer med utländsk bakgrund och socioekonomiskt svaga grupper. Orsakerna till varför många av dessa inte kan eller vill besöka park- och friluftsområden varierar. Därför är det angeläget att göra grönområdena mer attraktiva ur olika gruppers synvinkel.

Bra grönområden främjar barns psykiska, sociala, fysiska och motoriska utveckling. Vistas barn mycket i grönområden påverkas koncentrationsförmågan positivt, de rör på sig mer och är friskare. Bra grönområden kan vara vidsträckta, lummiga och omväxlande med stora öppna ytor som innehåller stockar, stenar och stubbar att bygga med och klättra på. Även ”ostädade” stråk där det går att bygga gångar, gömslen och kojor, men också fruktträd och vatten som inbjuder till vattenlek, är positiva inslag.

Äldre, som fortsätter att vara aktiva, grundlägger ett gott åldrande. Faktorer som bidrar till attraktivitet är grönska, vatten, skugga, vackra vyer helst med vidsträckt utsikt, sittplatser och möjligheter att se och träffa andra människor. Att känna igen växter och djur är också betydelsefullt, likaså naturliga målpunkter dit man kan söka sig.

Platser som upplevs isolerade, och dessutom saknar sittplatser, kan inge oro och ångslan. Oron kommer både av insikten att man kan falla utan att någon kommer till ens hjälp och av risken att utsättas för våld.

Eftersom många funktionsnedsättningar gör att man inte kan motionera på samma sätt som andra, kan tillgängliga grönområden göra det möjligt att upprätthålla och utveckla det som fungerar genom fysisk aktivitet. Att kunna förflytta sig självständigt och säkert i miljön är självklart. Det kan åstadkommas

genom exempelvis jämna, fasta underlag, möjligheten att undvika trappor, branta sluttningar och trånga passager samt att det finns rymliga toaletter, anpassade räcken, belysning med mera.

Socioekonomiskt svaga grupper och personer med utländsk bakgrund nyttjar grönområden i mindre utsträckning än andra grupper. Bland dessa är graden av fysisk aktivitet lägre och också ohälsan större. De har inte heller i lika stor utsträckning tillgång till fritidshus eller egen trädgård, vilket ger dem sämre förutsättningar att vistas i gröna miljöer.

För att attrahera breda befolkningsgrupper kan satsningar göras på promenadstråk med naturliga målpunkter, grillplatser, mötesplatser, fiskevatten och dess närmiljöer samt på marker för bär- och svampplockning. Tydlig och översatt information om vilket ansvar allemansrätten innebär med mera, är viktigt för att nå personer med annat modersmål.

1.2 Närheten avgörande för att använda grönområden

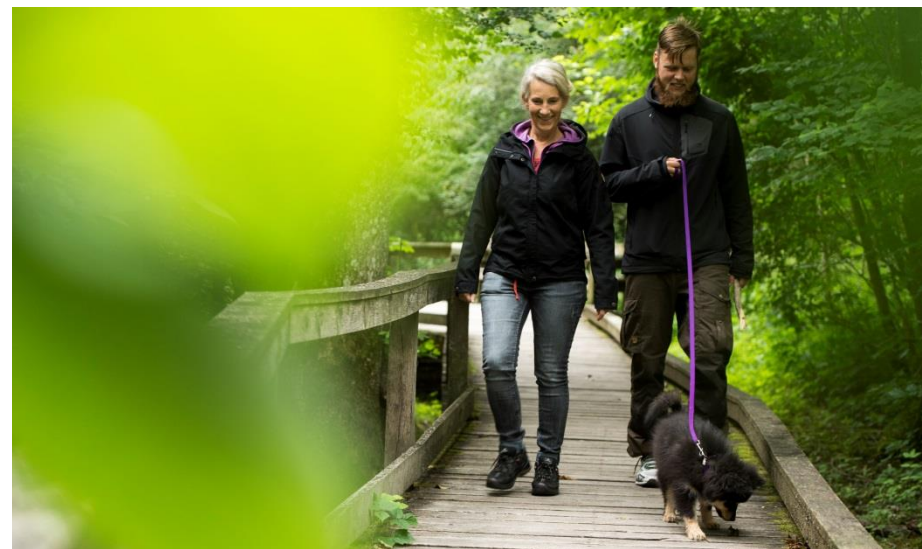
Närheten har avgörande betydelse för att grönområden ska användas regelbundet som den resurs de är som förutsättningar för hälsa och välbefinnande. Forskning visar entydigt att grönområden som ligger nära bostaden eller arbetet och att det går att ta sig dit till fots blir en resurs för människors livskvalitet och hälsa. Ju längre det är till grönområden och parker, desto färre och kortare besök görs. Forskning har visat att 300 meter utan trafikerade vägar eller barriärer är en gräns för hur långt människor är beredda att gå till ett grönområde för att det ska nyttjas regelbundet.

Enligt Boverket har avståndet till ett grönt område stor betydelse för tillgängligheten. De rekommenderar därför att det bör finnas en närpark med bland annat en lekplats för de allra minsta barnen inom 50 meter från bostaden, en lokalpark inom 200 meter samt en stadsdelspark inom 500 meter från

bostaden. Människan är i allt högre utsträckning utsatt för negativ stress och framför allt gäller det kvinnor. I medeltal lider vi av stress någon gång i veckan, men detta tycks minska med avståndet till tillgängligt grönområde. Är avståndet till grönområdet för långt, ökar upplevelsen av stress markant.

En dansk studie visar att andelen människor som känner sig stressade samt andelen överviktiga människor (med ett BMI högre än 27,5) ökar med avståndet till ett grönområde eller tillgång till en trädgård. En stor brittisk forskningsstudie bekräftar betydelsen av grönområden. Den visar att hälsoskillnader mellan olika socioekonomiska grupper är betydligt mindre i områden med god tillgång till grönområden.

I bilaga redovisas ”Checklista för inventering av grönområden utifrån folkhälsosynpunkt” som en metod för att kartlägga grönområden och dess närområden.



Spång vid Ekenabben. Foto Johan Hammar.

2. Mål för folkhälsopolitiken

Målet för folkhälsopolitiken är ”att skapa samhällliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen”.

Målet ska uppnås genom insatser av myndigheter, landsting, kommuner med flera inom ett stort antal politikområden som har anknytning till folkhälsans målområden.

De grönmarkerade målområdena är relevanta för fysisk planering:

1. Delaktighet och inflytande i samhället
2. Ekonomiska och sociala förutsättningar
3. Barns och ungas uppväxtvillkor
4. Hälsa i arbetslivet
5. Miljöer och produkter
6. Hälsöfrämjande hälso- och sjukvård
7. Skydd mot smittspridning
8. Sexualitet och reproduktiv hälsa
9. Fysisk aktivitet
10. Matvanor och livsmedel
11. Tobak, alkohol, narkotika, dopning och spel

2.1 Hälsans bestämningsfaktorer

Hälsan i befolkningen bestäms av flera olika komponenter.

Det genetiska arvet och den ålder vi befinner oss i har vi alla med oss. Hur vi väljer att leva och vilken livsstil vi utvecklar påverkas av den

miljö vi befinner oss i och har växt i. Vår hälsa påverkas också av de människor vi möter i vår vardag och de nätverk vi ingår i.

De omgivande strukturerna för människans liv, hur staden organiseras, hur miljön i omgivningen utformas, har således stor betydelse för att skapa förutsättningar för att stärka befolkningens hälsa. Stadens utformning bidrar till vilka hälsosamma vanor befolkningen utvecklar.

Din hälsa påverkas av din livsstil, som påverkas av din sociala omgivning, som påverkas av ditt områdes lokala förutsättningar. Stadsplanering har möjlighet att ge förutsättningar för hälsosamma val hos befolkningen.



Fågeltornet vid Pulken har hög tillgänglighet för personer med nedsatt rörlighet.

3. Grönområdets betydelse för den fysiska och psykiska hälsan

3.1 Sammanfattning

- Vistelser i naturen har, förutom för den fysiska hälsan, även stor betydelse för den psykiska.
- Återhämtning sker bäst i en situation där mycket oavsiktlig eller spontan uppmärksamhet används. Naturmiljöer har visat sig vara effektiva i detta avseende.
- Grönområden kan främja socialt deltagande och interaktion mellan människor.
- Undersökningar har visat att den vanligaste typen av aktivitet i parker och grönområden är motionsaktiviteter som exempelvis promenader.
- För barn finns det ett samband mellan deras fysiska aktivitetsnivå och tillgängligheten till grönområden samt antalet närliggande lekplatser.
- Forskning har visat att 300 meter utan trafikerade vägar eller barriärer är en gräns för hur långt människor är beredda att gå till ett grönområde för att det ska nyttjas regelbundet.
- Forskning visar att ju närmare man har till ett grönområde, desto mindre stressad känner hon sig.
- Människor söker sig till ostörda, variationsrika, naturpräglade och välskötta miljöer för välbefinnande och återhämtning.
- Grönområden kommer i framtiden att spela en allt viktigare roll som klimatreglerare i tätorter. Tätortsnära grönområden kan vid värmeböljor sänka temperaturen avsevärt. Äldre, barn och personer med funktionsnedsättning är extra känsliga för värmeböljor.

- Vegetation fungerar som en grön lunga som filtrerar bort luftföroreningar.

3.2 Grönområdets påverkan på människans psykiska hälsa

Naturvistelser har stor betydelse för den psykiska hälsan. Studier visar att erfarenheter av naturvistelse är lugnande, rofylld, ”helande” samt gav känslan av tillhörighet med naturen. Teorin om naturens helande egenskaper är att vi människor tar in omvärlden på två olika sätt – med riktad respektive spontan uppmärksamhet. Den riktade uppmärksamheten innebär att människan fokuserar på det viktiga, och sorterar samtidigt bort alla andra intryck. Den används i det dagliga livet när vi ska komma ihåg saker, planera och fatta beslut samt kräver stor koncentration och kostar mycket energi. Finns inte möjligheten att koppla bort den riktade uppmärksamheten och återhämta sig finns risken att drabbas av psykisk utmattning. Återhämtning sker då bäst i en situation där mycket oavsiktlig eller spontan uppmärksamhet används. Naturmiljöer har visat sig vara mycket effektiva i detta avseende. I naturen ges intryck av susande träd och porlande bäckar, men dessa intryck är ”mjuka” och uppmuntrar till spontan uppmärksamhet som inte kräver någon ansträngning.

Att vistas i naturen medför alltså att kroppen har möjlighet att återhämta sig psykiskt och koppla av från alla ”riktade” intryck som finns runt omkring oss.

3.3 Främjande av fysisk aktivitet

Människorna i västvärlden blir alltmer stillasittande. Vi transporterar oss med hjälp av motorfordon, har stillasittande jobb och mycket av fritiden används till att titta på tv eller sitta framför datorn. Mängder av utrustning hjälper oss dessutom att ”slippa” röra på oss, exempelvis fjärrkontroller, rulltrappor och hissar. För lite fysisk aktivitet ökar risken för att drabbas av stora sjukdomsgrupper, som hjärtkärlsjukdom, demens, Alzheimers sjukdom, typ 2 diabetes, metabola syndromet, vanliga cancer-former, fetma och högt blodtryck. Fysisk

aktivitet minskar risken för dessa sjukdomar och det sker dessutom nybildning av hjärnceller.

Grönområden är viktiga arenor för fysisk aktivitet. Närhet och tillgänglighet till promenadstråk och grönområden är därför av central betydelse. Den vanligaste typen av aktivitet i parker och grönområden är motionsaktiviteter, exempelvis promenader. För barn finns det ett samband mellan aktivitetsnivå och tillgängligheten till grönområden samt antalet närliggande lekplatser.

Det finns behov av promenadstråk i närheten av arbetsplatser vars områden kan vara mer okända då bostad och arbetsplats vanligtvis ligger en bit ifrån varandra.

3.4 Främjande av socialt deltagande

Grönområden har betydelse för det sociala deltagandet och interaktionen mellan människor. Då allmänna grönområden är tillgängliga för alla används de ofta av olika typer av människor oavsett inkomst, ålder och etnicitet och detta skapar förutsättningar för ökad integration och social sammanhållning. Grönområden ger möjligheter för människor att mötas på lika villkor och därigenom kan informella kontakter mellan olika individer och befolkningsgrupper lättare uppstå. Grönområden i anslutning till bostäder kan också ha en positiv inverkan på den sociala sammanhållningen i bostadsområdet. Äldre människor blir också i högre utsträckning integrerade och delaktiga i sin närmiljö om där finns grönområden.

3.5 Skydd mot värme och luftföroreningar

Grönområden kommer i framtiden att spela en allt viktigare roll som klimatreglerare i tätorter. I takt med att klimatet förändras kommer levnadsvillkoren hos befolkningen i Sverige att påverkas. Det förutspås att den globala uppvärmningen medför att antalet extrema väderhändelser, exempelvis värmeböl-

jor, ökar. Värmeböljor ger en ökad risk för dödsfall och är speciellt farliga för människor med hjärtkärlsjukdom, diabetes eller reducerad förmåga att svettas. Särskilt äldre är utsatta men även barn eftersom de exponeras mer av solen och har svårare att reglera värme. I stadsmiljöer uppmäts ofta högre temperaturer än i omkringliggande områden. Naturliga ekosystem som vegetation och vatten minskar dessa effekter och jämnar ut temperaturskillnader. Tätortsnära grönområden kan vid värmeböljor sänka temperaturen avsevärt. Vegetationen kan också minska kylbehovet genom att ge skugga åt byggnader. En forskargrupp vid universitetet i Manchester har beräknat att om andelen gröna områden i tätorterna ökar med 10 procent kan detta medföra en temperaturminskning i våra städer med upp till fyra grader Celsius. Detta motsvarar den prognostiserade ökningen av temperaturen på våra breddgrader till omkring år 2080.

Grönområden i stadsmiljöer med träd och buskar, fungerar som en grön lunga som effektivt filtrerar bort luftföroreningar. Studier har visat att vegetationen i en park kan filtrera bort upp till 85 procent av luftföroreningarna i området, medan motsvarande siffra för en gata som har omgivande träd kan vara upp till 70 procent. För att den gröna lungan ska fungera optimalt bör vegetationen bestå av en blandning av barr- och lövträd. Barrträd är nämligen mest effektiva filterare då de har störst relativ yta mot luften. Lövträd är dock mindre känsliga för luftföroreningar och bättre på att absorbera gaser.

4. Egenskaper som gör grönområden attraktiva

4.1 Attraktivitet och aktiviteter i grönområden - sammanfattning

- Forskning från Sveriges lantbruksuniversitet (SLU) visar att det finns åtta kvaliteter som avgör vilka grönområden som människor finner attraktiva, nämligen de vilda, artrika, rymliga, rofyllda, lekfulla, festliga, kulturella och de som möjliggör möten med många människor.
- De vanligaste aktiviteterna i närmiljön är promenader, vandring, avkoppling, trädgårdsarbete, cykling, vara ute med barn, vara ensam, sola, njuta av stadsmiljön och bada i sjö eller hav.
- Naturutflykten är den aktivitet som människor mest av allt önskar att ägna sig åt, medan motionsaktiviteten är den som oftast genomförs.
- Större parker och grönområden (10–50 ha) lämpar sig för rörelselekar, samlaraktiviteter (bär- och svamplockning), studieaktiviteter, vildmarksaktiviteter och utflykter med matsäck.
- Mindre parker och grönområden (1–5 ha) lämpar sig bättre för nöjesaktiviteter, socialisationsaktiviteter och motionsaktiviteter.



Tivoliparken i Kristianstad. Foto Johan Hammar.

4.2 Attraktiva egenskaper

Tillgång till parker och grönområden inom tätorter är viktig för människors hälsa och välbefinnande. Det räcker dock inte med enbart tillgång, områdena måste också ha rätt kvaliteter och egenskaper för att de ska nyttjas. Studier från Sveriges lantbruksuniversitet i Alnarp visar att det finns åtta kvaliteter som avgör vilka grönområden som människor finner attraktiva. Ju fler kvaliteter ett grönområde har, desto populärare är det. De åtta kvaliteterna är:

- *Det vilda.* Behovet av att finna det vilda är starkt hos människor, att finna ett visst mått av mystik. Områden som betecknas som vilda känns

helt opåverkade av människan och lämpar sig för aktiviteter av skilda slag, särskilt om de är tillräckligt stora.

- *Det artrika.* Människan fascinerar av biologisk mångfald. Det finns då mycket att studera och samlaren inom oss väcks till liv. Särskilt viktigt för biologisk mångfald är träd i olika åldrar, död ved, vegetation i flera skikt, ytvatten samt gröna stråk som binder samman olika grönområden.
- *Det rymliga.* Den rymliga parken ska ge en känsla av att komma in i en annan värld, att komma bort från staden. För att ge en känsla av rymd fordras två saker: – Det ska vara möjligt att röra sig länge utan att komma utanför området. – Områdets alla delar måste på ett naturligt sätt höra samman.
- *Det rofyllda.* Denna egenskap hänger samman med människors behov av frånvaro av stadens larm och buller samt renhet och orördhet. De rofyllda områdena ska inte innehålla några permanenta anordningar för nöjen och ska vara välskötta. Människan har ett starkt behov av att finna den lugna, fridfulla och rena oasen.
- *Det lekfulla.* Detta är barnens miljö där de får röra sig fritt i sin egen värld. Miljön är robust med klätterträd, stenar och buskar. Här finns också sandlådor, rutschkanor och gungor. Det ska finnas saker att upptäcka och barnens naturliga nyfikenhet och experimentlusta ska få plats. För att vara optimalt lämpad för lek bör det förutom en mängd växter även finnas djur och vatten.
- *Det gröna torget.* Ett område med denna egenskap lämpar sig för dans, teater, musikevenemang och för idrott. Miljön ska vara robust och tålig och gärna innehålla kullar som kan användas för intervallträning

men även som sittplatser för åskådare. Arenor och planer är viktiga kulturmiljöer.

- *Det festliga.* Hit går många för att se på människor, koppla av och roa sig bland andra. Det är en tillgång om det finns permanent anläggning av typen kafé och scen. Folklivet och festligheterna bör vara koncentrerade på en mindre yta.
- *Det kulturella.* De kulturella egenskaperna kan vara i form av exempelvis stenmurar, torg, konstverk, fontäner, statyer och blomsterrangemang.

5. Olika befolkningsgruppers behov vid vistelse i grönområden

5.1 Barn och unga - sammanfattning

- Bra grönområden främjar barns psykiska, sociala, fysiska och motoriska utveckling. Vistas barn mycket i grönområden påverkas koncentrationsförmågan positivt, de rör på sig mer och är friskare.
- Barns utemiljöer bör vara vidsträckta, lummiga och omväxlande med stora öppna ytor kombinerat med träd och buskar.
- Solskyddet är viktigt.
- Stockar, stenar och stubbar att bygga med och att klättra på är att föredra. Detta gäller även ”ostädade” stråk där det går att bygga gångar, gömslen och kojor samt om det finns fruktträd och vatten som inbjuder till vattenlek.
- Det är en fördel om lekytor har olika svårighetsgrader så att barn med funktionsnedsättning kan leka på samma plats. Exempel på detta är att det finns trappor som komplement till stegar.
- Sandlådor kan gärna placeras i en sluttning så att barn i rullstol kan komma åt sanden.
- ”Barnkartor i GIS” är ett planeringsverktyg som ger barnperspektiv i samhällsplaneringen.

5.2 Utemiljöns hälsofrämjande effekter för barn

Barn är de främsta brukarna av utemiljön och använder den för många syften; transport, lek, rekreation och samvaro med andra barn. Att leka kurragömma, klättra, sparka boll, bygga och konstruera, bara cykla runt eller åka skateboard är ett utmärkt sätt för barn att utforska omgivningen och lära sig hur den fungerar.

För barn har utformningen av och tillgången till en bra utemiljö stor betydelse. Attraktiva grönområden och utemiljöer främjar barnens psykiska, sociala samt fysiska och motoriska utveckling och en varierad naturmiljö uppmuntrar till upptäckter, väcker fantasi och kreativitet samt ger utrymme för rika lekupplevelser.

Forskning visar också att den mest jämställda leken kommer fram när barn får leka fritt i skogen och erbjuds olika möjligheter att utforska lekmiljön. Skogen är mindre förutsägbar än många andra lekmiljöer och uppmuntrar lekar där alla kan delta. Övervikt bland barn har blivit ett problem i västvärlden. Den största orsaken till detta bedöms vara ohälsosamma matvanor samt bristen på utrymme och attraktiva lekområden som främjar fysisk aktivitet. Att bevara och utveckla bra områden för barn att leka på kan vara ett sätt att öka deras fysiska aktivitet. Naturen har även ett stort värde som pedagogisk resurs för förskolor och skolor, där utomhuspedagogik även kan utgöra en friskfaktor i skolans arbetsmiljö som stödjer lärandet genom ökad rörelse och fysisk aktivitet. Utomhuspedagogik förebygger bland annat fetma, diabetes, benskörhet och stress och kan bidra till att ge barn ett bra förhållningssätt till naturen som kan gynna engagemanget och känslan för naturen även när de växer upp.

Trots alla omvittnade hälsofördelar med att barn vistas utomhus, medför det också enligt flera svenska studier en ökad risk för UV-exponering. Barnen vistas mycket ute på platser där de exponeras för kraftigt solljus, exempelvis i sandlådor och på andra ställen som saknar skugga. Överexponering för UV-

strålning i unga år medför ökad risk för hudcancer. En medveten planering av barns utemiljöer kan på ett avgörande sätt inverka på både fysisk aktivitet och UV-exponering. Vid planering och skötsel av lekplatser bör man därför tänka på att behålla spontant uppväxande småträd och att placera gungor och sandlådor i trädskugga. Attraktiva lekredskap i skuggan kan utlösa ett omedvetet solskydds beteende. Det har visat sig att barn med tillgång till mycket vegetation (träd,

buskar) på stora, kuperade ytor utsattes för 40 procent lägre UV-exponering än andra barn, trots att de var ute mer. Barn har en utvecklingskapacitet som kan främjas ytterligare genom att de får kunskap av att utforska sin närmiljö på egen hand.

Barn har olika krav på tillgänglighet beroende på ålder. Det yngre barnet tar sig till grönområden i sällskap med vuxna, medan de lite äldre har möjlighet att själva ta sig till lekområden om avståndet är kort och vägen inte hindras av trafikbarriärer. Barn ska helst kunna röra sig fritt och självständigt mellan hem, skola, kompisar etc, och där utgör trafiken oftast det största hindret. En lösning är att man separerar gång-, cykel- och biltrafik från varandra. Trafikbarriärer åtgärdas främst genom att leda om trafiken, men kan också minskas genom att fordonens hastighet sänks och på så sätt öka fordonsförarnas möjligheter att uppfatta barnen. En studie där barn varit delaktiga i planeringsprocessen visar att de tycker det är viktigare att närmiljön har bra kvalitet och är säker än att lekplatserna är nya och spännande. Studier från flera länder i Europa, där barnen själva fått komma till tals, visar att barnen upplever att trafiken hindrar dem från att röra sig fritt och skapar oro.



Utomhusmiljön måste planeras utifrån barnens perspektiv. Foto Johan Hammar.

5.3 Anordningar och anpassningar för barn

För att skapa förutsättningar för att barn ska känna sig attraherade av utomhusmiljön måste den fysiska miljön planeras utifrån barnets perspektiv. Det optimala är om barn har nära tillgång till både lekplatser och natur, men de vill inte heller hänvisas till välplanerade, ”pedagogiska” och välordnade lekplatser. Lek och utforskning av miljön och det material som finns tillhands är en viktig del för att platsen ska upplevas som barnens egen. Barns utemiljöer bör vara väl tilltagna, lummiga och omväxlande med stora öppna ytor kombinerat med träd och undervegetation som till exempel buskar och sly. Lekytor och vegetation bör vara integrerade och omgivna av öppna ytor. Om dessa kriterier uppfylls, visar forskning att barnens fysiska aktivitet ökar samtidigt som barnen får ett automatiskt solskydd. Skuggiga platser ger förutom solskydd också möjlighet till svalka.

Barn med funktionsnedsättning ska kunna leka tillsammans med andra barn. Lekytan för en bestämd aktivitet kan gärna ha olika svårighetsgrader där det går att öva och utmana sig själv, utveckla sin färdighet samt studera andra och lära sig från dem.

Barn som är 11–12 år befinner sig i brytpunkten mellan två världar. De är ofta för gamla för barnlekar och för unga för att få vara på ungdomsgårdarna. Det är också i denna ålder unga är som mest fysiskt rörliga i sin närmiljö och utforskar den aktivt. För den åldersgruppen och även äldre barn utgör olika utemiljöer viktiga mötesplatser för olika former av samvaro. Äldre barn kan också uppleva parker dit föräldrar går med barnvagnar som barnsliga och efterfrågar parker att leka i som inte är lika småbarnsaktiga.

I tonåren ändras de ungas inställning till sin närmiljö. Många vill då gärna ha mötesplatser där man får kontakt med andra människor och där händelser utspelar sig. Vilka som finns på platsen och vad man gör där blir mer intressant än hur den fysiska omgivningen är utformad. Ungdomsstyrelsen har gjort en studie som visar att ungdomar på fritiden helst vill vara tillsammans med nära vänner, uppleva gemenskap och slippa vuxenvärldens inrutade tillvaro.

5.4 Barnperspektiv i samhällsplaneringen

Barn och ungdomar måste få möjlighet att bli mer delaktiga i beslutsprocesser som rör deras egna miljöer, eftersom de är mest kvalificerade att göra bedömningar av sin närmiljö.



Barn och ungdomar skall få möjlighet att bli mer delaktiga i beslutsprocesser som rör deras egen närmiljö.

6 Äldre

6.1 Äldre - sammanfattning

- Tidsperioden efter pensioneringen är de flesta fortfarande friska vilket ger förutsättningar för oberoende samt ett vitalt och aktivt liv.
- Av de äldsta kvinnorna kommer 43 procent endast ut några gånger i månaden eller mer sällan.
- Aktiviteter som äldre främst ägnar sig åt är nöjes- och motionspromenader, trädgårdsarbete samt att ströva i skog och mark.
- Fyra hörnpelare för ett gott åldrande är: 1) fysisk aktivitet, 2) bra matvanor, 3) social gemenskap och 4) delaktighet, meningsfullhet och att känna sig behövd. Tillgång till attraktiva grönområden kan främja punkterna 1, 3 och 4.
- Träd, grönska, vatten, skugga, vackra vyer, sittplatser och möjligheter att se och träffa andra människor är viktiga kriterier för attraktiva grönområden.
- Igenkännandet är angeläget för ett stort antal äldre. Många tycker bäst om den naturmiljö som de är väl förtrogna med och som innehåller växter och djur som är bekanta.
- Att ha utsikt är betydelsefullt. Helst ska den vara varierad och vidsträckt.
- Natur att vandra i för att sedan nå ett mål uppskattas. Målpunkter kan vara en utsiktsplats, en speciell brygga eller en historisk plats med en gammal stuga etc.
- Skyddade och omgärdade platser kan fungera som oaser. Ett lövtak kan ersättas av exempelvis en pergola som ger skugga.

- Äldre påverkas mer av värmeböljor och därför är skugga viktigt för dem.
- Fallolyckor är mycket vanliga och kan undvikas genom att åtgärda ojämnheter.
- Platser som upplevs isolerade från bebyggelse, och dessutom saknar sittmöjligheter, kan inge oro och ångslan. Oron kommer både av insikten att man kan falla utan att någon kommer till ens hjälp och av risken att utsättas för våld.
- Många får också en känsla av otrygghet om skogsområden är mörka eller dåligt skötta.

6.2 Allt fler blir äldre och kan ägna sig åt utomhusaktiviteter

Sverige har en av världens äldsta befolkningar. Medellivslängden fortsätter att öka. I dag lever kvinnor i genomsnitt till 83 års ålder och män i 79 år, men år 2050 beräknas kvinnor i genomsnitt leva till att de är 86 år och män till 84 års ålder. Många studier visar att förändrade levnadsvanor kan ge positiva hälsoeffekter även högt upp i åldrarna, vilket har betydelse för människors välbefinnande och livskvalitet.

Tidsperioden efter pensioneringen är de flesta fortfarande friska, vilket ger förutsättningar för oberoende samt ett vitalt och aktivt liv. Många upplever att det är först nu som de har tid till föreningsgemenskap och andra sociala aktiviteter.

6.3 Många äldre är aktiva utomhus

Undersökningar visar att de aktiviteter som äldre främst ägnar sig åt är nöjes- och motionspromenader, trädgårdsarbete samt att ströva i skog och mark. Dessutom ägnar äldre sig gärna åt aktiviteter som samtidigt ger motion, vilket förutom trädgårdsarbete även kan vara att gå ut med hunden, jakt, fiske samt

svamp- och bärplockning. Promenader ökar kraftigt inte minst bland de äldsta. I åldersgruppen 75–84 år promenerar var tredje pensionär minst två gånger i veckan.

Träd, grönska, vatten, skugga, vackra vyer, sittplatser och möjligheter att se och träffa andra människor är viktiga kriterier för att strövområden, stråk och parker ska vara angelägna och attraktiva besöksplatser. Detta gäller även närmiljöer som parker eller trädgårdar intill särskilda boenden.

6.4 Gröna miljöers hälsofrämjande effekter för äldre

Hälsosamt åldrande definieras som ”en process där möjligheterna till fysisk, social och psykisk hälsa optimeras så att äldre människor kan ta aktiv del i samhället och ha ett självständigt liv med god livskvalitet utan att diskrimineras på grund av ålder”.

Arbetet med att stärka äldres hälsa med hälsofrämjande insatser har pågått under flera år. Arbetet utgår bland annat från de fyra hörnplarna för ett gott åldrande: 1) fysisk aktivitet, 2) bra matvanor, 3) social gemenskap och 4) delaktighet, meningsfullhet och att känna sig behövd. Genom att skapa stödjande miljöer för ett hälsosamt åldrande med utgångspunkt från hörnplarna, kan tiden i livet med god hälsa förbättras och förlängas.

Förebyggande insatser för att förhindra att äldre inte drabbas av sjukdom kan vara att öka oberoendet, höja den enskildes funktionsförmåga, undanröja hinder i vardagen som kan bidra till fallolyckor samt att på olika sätt motverka ett för tidigt åldrande.

Genom samhällsinriktade stödjande planeringsinsatser går det att sänka gränsen för när den enskilde blir beroende, genom att göra bostäder och omgivande miljöer mer tillgängliga och anpassade för gruppen äldre. Gröna miljöer har ett stort hälsofrämjande värde för äldregruppen.

6.5 Kan tillgång till attraktiva grönområden främja åldrandets hörnspelare?

Hörnspelaren fysisk aktivitet är naturlig, då utemiljön ger möjligheter till fysisk aktivitet vilket är positivt också för äldre människors hälsa. Det finns en stark koppling mellan fysisk aktivitet samt ökad livslängd respektive förhöjd livskvalitet. Mängden intensiv aktivitet brukar minska med åldern, medan måttlig aktivitet och promenader ökar. Fysisk aktivitet förbättrar uthållighet, styrka, balans och rörlighet och främjar därmed ett självständigt liv. Fysiskt aktiva människor uppger bättre välbefinnande och fysisk funktionsförmåga än inaktiva.

I allmänhet ökar betydelsen av stillasittande aktiviteter och aktiviteter nära hemmet när människor åldras, medan vissa utomhusaktiviteter, så som promenader och utflykter som inte är så krävande, behåller sin betydelse.

Promenaden är en viktig motionskälla för äldre och närmiljön blir särskilt betydelsefull för de med fysiska begränsningar. Hälsofrämjande och förebyggande insatser riktade till äldre kan skjuta upp funktionsnedsättning och beroende av hjälp. Det har i första hand betydelse för människors välbefinnande och livskvalitet då en reservkapacitet byggs upp, men även för samhällets kostnader för vård och omsorg. Insatserna kan i grönsammanhang handla om att stimulera till motion och fysisk aktivitet och att förebygga olycksfall.

Hörnspelaren social gemenskap påverkar den psykiska hälsan positivt. En individs sociala nätverk fungerar som reservkapacitet vid svårigheter i livet men kan även bidra till att stärka individens självbild och ge en känsla av tillhörighet. Möjligheter till social gemenskap kan bryta isolering och ensamhet och minska rädsla och otrygghet.

Utomhusaktiviteter bidrar till att de äldre upplever glädje och meningsfullhet, som tillsammans med delaktighet utgör den fjärde hörnspelaren. Möjligheten

att reflektera över objekt i naturen stimulerar sinnen och kognitiva förmågor hos äldre. Detta sker om det finns möjligheter att se vacker natur, upptäcka fåglar med mera, känna vinden, höra olika naturljud, smaka på frukter och bär, lukta på blommor och kryddväxter eller känna på vatten och blad. Att få möjlighet att vara delaktig vid utformningen av miljöer är positivt. Detta kan exempelvis göras genom trygghetsvandringar då äldre, såväl enskilda som organiserade i pensionärs- eller boendeföreningar, bjuds in att delta i en rundvandring för att ge sina synpunkter på den fysiska miljön i exempelvis ett grönområde. Detta bidrar till att identifiera platser som är trivsamma och andra som behöver åtgärdas.

6.6 Trygghet och säkerhet

Att det inte finns ojämnheter och kanter som man kan snubbla på, är exempel på att säkra och trygga platser påverkar tillgängligheten för äldre. Det kan även handla om att ordna åtskilda gång- och cykelbanor, eftersom en del upplever obehag när en cykeltrafikant eller mopedist snabbt kommer nära inpå eller en inlineåkare med spretande stavar åker förbi. Att förbättra belysningen och glesa ur täta buskage gör också att miljön känns tryggare och säkrare. Detta bidrar även skötseln av gångbanor till. Dålig snöröjning och skötsel upplevs som hinder.



Odling är en viktig källa till välbefinnande och stressåterhämtning. Foto Johan Hammar.



Fågeltornet vid Pulken med rampen upp till utsiktsplattformen.

7 Personer med funktionsnedsättning

7.1 Personer med funktionsnedsättning - sammanfattning

- Av befolkningen anser sig nästan var fjärde (23 procent) ha någon form av funktionsnedsättning som exempelvis rörelsehinder, hörsel- eller synnedsättning eller psykisk ohälsa.
- En funktionsnedsättning är inte liktydigt med dålig hälsa. Tillgängliga grönområden kan göra det möjligt att upprätthålla och utveckla det som fungerar genom fysisk aktivitet.
- Många funktionsnedsättningar gör att man inte kan motionera på samma sätt som andra. Här kan tillgängligheten och närheten till grönområden vara av stor betydelse.
- Tillgänglighet till områden där många människor rör sig ger förutsättningar för social gemenskap.
- För människor med nedsatt rörelseförmåga innebär tillgänglighet främst att det ska vara möjligt att förflytta sig självständigt och säkert i miljön.

7.2 Hälsa trots funktionsnedsättning

En funktionsnedsättning är inte liktydigt med dålig hälsa. Man kan ha både en god hälsa och en funktionsnedsättning. Därför är det väsentligt att ta fasta på och utveckla det som fungerar och inte bara vårda det som inte fungerar. Möjligheter till fysisk aktivitet är för många avgörande för att upprätthålla hälsan, men funktionsnedsättningar innebär ofta att man inte kan motionera på samma sätt som andra. Här kan tillgängligheten och närheten till grönområden vara av stor betydelse.

7.3 Den svenska funktionshinderpolitiken

De svenska funktionshinderpolitiska målen handlar om att undanröja hinder för delaktighet, förebygga och bekämpa diskriminering samt ge förutsättningar för självständighet och självbestämmande. Perspektivet har flyttats från individen till miljön samt till förbättring och möjliggörande. Det handlar om att välja generella lösningar som fungerar för så många som möjligt. Begreppet funktionsnedsättning beskriver nedsättning av fysisk, psykisk eller intellektuell funktionsförmåga i olika befolkningsgrupper. Med funktionshinder menas den begränsning som en funktionsnedsättning innebär för en person i relation till omgivningen.

7.4 Tillgänglighet och säkerhet

Naturen är ofta inte tillgänglig för personer med funktionsnedsättning, men de bör självklart erbjudas samma möjligheter som andra att ta del av olika fri-luftsanläggningar och arrangemang. Detta finns inskrivet i FN:s standardregler (§ 11). I den nationella handlingsplanen för genomförande av handikappolitiken har slagits fast att det är vårt gemensamma ansvar att bygga ett Sverige där människor med funktionsnedsättning har lika rättigheter och möjligheter som andra medborgare. För människor med nedsatt rörelseförmåga innebär tillgänglighet främst att det ska vara möjligt att förflytta sig självständigt och säkert i miljön.

7.5 Upplevelse

En person i rullstol eller med rollator upplever naturen utmed stigen eller vägen. Det är därför bra att bevara så mycket som möjligt av den ursprungliga miljön för att inte förstöra naturupplevelsen. Stigar ska helst dras så att alla kan njuta av en varierad naturmiljö, gärna nära sjöar och vattendrag samt intill natur- och kultursevärdheter. För personer med psykisk funktionsnedsättning är det särskilt viktigt att miljön är lugn och harmonisk med ett minimum av störningar (till exempel ljus-och ljudstörningar), samt att det finns tillgång till

avskildhet vid behov. För äldre personer med funktionsnedsättning i särskilt boende, är närmiljön särskilt viktig både att gå ut i och i form av varierad och vidsträckt utsikt från fönster, balkong, entré eller uteplats mot park eller trädgård.



Linnérundan.

8 Grupper som i mindre utsträckning än andra nyttjar grönområden

8.1 Andra prioriterade grupper - sammanfattning

- Ohälsa är vanligare bland socioekonomiskt svaga och bland personer med utländsk bakgrund.
- Tjänstemän strövar i skog och mark i större utsträckning än arbetare. Det samma gäller i viss mån även nöjespromenader. Fiske är däremot en aktivitet som arbetare ägnar sig åt oftare än tjänstemän. Fiskeintresset är också stort bland många med utländsk bakgrund.
- Cirka en miljon personer utövar fritidsfiske och det mesta fisket sker i närheten av bostaden.
- Utrikes födda personer är generellt mindre friluftsjaktiva än personer med svensk bakgrund. Ovana vid allemansrätt, annorlunda flora och fauna, språk, otrygghet och brist på information kan delvis förklara detta.
- Socioekonomiskt svaga grupper, såväl som personer med utländsk bakgrund, har inte lika stor tillgång till fritidshus eller egen trädgård som andra grupper vilket ger sämre förutsättningar att vistas i gröna miljöer.
- Rätt utformade grönområden ger alternativa möjligheter att träffas utomhus för dem som inte har en egen trädgård att samlas i. Detta är mest angeläget i områden med övervägande flerfamiljshus. Även koloni eller odlingslotter kan fylla denna funktion. Koloniträdgården innebär dessutom trädgårdsarbete som i sig ger både fysisk och psykisk stimulans och aktivitet.
- För att attrahera breda befolkningsgrupper kan satsningar göras på promenadstråk med naturliga målpunkter, grillplatser, mötesplatser, fiskevatten och

dess närmiljöer samt på marker för bär- och svamplockning. Tydlig information om allemansrätten, vanliga svamp- och bärsorter, fiskemöjligheter, utflyktsmål som är lämpliga att besöka med picknickkorgen med mera, är viktig.



Hävning i Gärd's Köpinge för skolelever.

8.2 Vilka är dessa grupper och varför är det viktigt att fokusera i planeringen på dem?

I målet för den svenska folkhälsopolitiken ska de som är mest utsatta för hälsorisker uppmärksammas särskilt. Samtidigt är det angeläget att uppmärksamma åtgärder för hela befolkningen.

Ohälsa är vanligare bland socioekonomiskt svaga och personer med utländsk bakgrund, men det finns inte mycket forskning om i vilken mån dessa grupper är ute i skog och mark.

Statistiska centralbyråns levnadsvaneundersökning visar emellertid att det finns skillnader mellan olika socioekonomiska grupper i vilken utsträckning man är ute i skog och mark. Detsamma gäller personer med utländsk bakgrund jämfört med svensk bakgrund. Med utländsk bakgrund avses här personer som är födda i ett annat land, alternativt att den ena eller båda föräldrarna är det.

Kunskap om dessa grupper är viktig för att förstå mekanismer bakom deltagande i friluftsliv och efterfrågan på olika rekreativsmöjligheter. Då samhället förändras i och med ökad invandring och kulturell mångfald, ökade inkomstskillnader och urbanisering, kommer kraven på friluftsliv och rekreation att öka. Därför är det angeläget att identifiera hinder utifrån etnicitet, genus, livsform och funktionsnedsättning samt urskilja faktorer som minskar dessa hinder.

Studier visar på några nyckelförutsättningar för att delta i rekreativa utomhusaktiviteter: 1) ekonomiska möjligheter, 2) tillgång till bil, utrustning, sommarstuga med mera, 3) tid till förfogande, 4) ha en tillräckligt god hälsa för aktiviteten, 5) ha nära till rekreationsområdet samt att 6) området inte uppfattas som otryggt och otrivsamt. Andra hinder kan vara brist på anpassningar för personer med funktionsnedsättning, brist på iordningställda motionsspår samt kulturella hinder.

8.3 Hälsan i grupperna

Det finns tydliga skillnader i hälsa mellan olika socioekonomiska grupper, och oberoende vilka mått som används finns systematiska skillnader i dödlighet och sjuklighet. Arbetare har sämre hälsa än tjänstemän; detta gäller både den egna bedömningen av det allmänna hälsotillståndet och förekomsten av sjukdomar, besvär eller funktionshinder. Skillnader i levnadsvanor som fysisk aktivitet, rökvanor med mera, kan förklara en hel del av de sociala skillnaderna i till exempel hjärt-kärlsjukdomar, diabetes och fetma. Men även andra

skillnader i livsvillkor, som monotont och enformigt arbete, om möjligheter att påverka sin arbetssituation saknas, ekonomi och familjesituation, kan förklara detta.

När det gäller personer med utländsk bakgrund och deras hälsa finns det också skillnader jämfört med personer med svensk bakgrund. SCB redovisar i en rapport att 33 procent i den förstnämnda gruppen uppgav sig ha hälsoproblem jämfört med 19 procent bland personer med svensk bakgrund. Personer med utländsk bakgrund som har varit i Sverige i mindre än 10 år lider, enligt samma rapport, i väsentligt högre grad av ångslan, oro och ångest.

Statens folkhälsoinstituts folkhälsoenkät visar bland annat att det är vanligare med sömnbesvär, stress, nedsatt psykiskt välbefinnande, självmordsförsök och dålig hälsa bland personer födda utanför Sverige jämfört med personer med svensk bakgrund. Resultatet från enkäten visar dessutom att det är vanligare med stillasittande fritid bland utrikes födda personer.

8.4 Fritidsvanor

SCB har under flera år genomfört undersökningar av levnadsförhållanden. De frågor som kan relateras till rörligt friluftsliv är frågor om i vilken mån man brukar ströva i skog och mark, fiska eller promenera. Svaren har fördelats bland annat efter kön, födelseland och socioekonomi.

Det finns en social gradient i utövandet av friluftsliv. Tjänstemän strövar i skog och mark i större utsträckning än arbetare. Motsvarande bild för kvinnorna är inte lika tydlig, men även bland dem är det de ej facklärdas arbetarna som mest sällan vistas i skog och mark. Däremot är kvinnor generellt ute i skog och mark mer än män. Skillnaderna mellan tjänstemän och arbetare har minskat över tid men framför allt på grund av att det är tjänstemännen som är ute i skog och mark mer sällan. Trenden är ungefär densamma bland kvinnorna.

Statistik om fritidsvanor visar att utrikes födda personer generellt är mindre friluftsjaktiva än personer med svensk bakgrund, med den enda skillnaden att nöjespromenerandet bland män är lika vanligt oavsett födelse-land. Att grilla eller ha picknick i naturen är en aktivitet som är vanligare bland personer med utländsk bakgrund.

Människors sätt att umgås med natur och utomhusrekreation är inte en ren kulturfråga. Det beror också till stor del på var man är, vilka ekonomiska förutsättningar man har samt hur det sociala umgänget ser ut.

8.5 Varför finns det skillnader i fritidsvanor?

Skillnader i olika gruppers deltagande i fritidsaktiviteter kan förklaras dels av barriärer (hinder), dels av preferenser. Barriärer i detta sammanhang kan vara att man inte har den utrustning som behövs, men även psykologiska barriärer finns, exempelvis att man inte känner sig hemma i friluftsmiljöer. Skillnader i preferenser uppkommer då människor lever i olika gruppssammanhang. Då utvecklas olika attityder och värderingar i förhållande till omgivning och till andra grupper och därmed olika värderingar av fritidsaktiviteter.

Olika aktiviteter kan också betraktas som olika kulturer – aktiviteten är sammanvävd med språkkoder och beteenden, klädstilar eller andra stilar och moden, utrustningar med mera. Dessa kulturer kan också utgöra barriärer, liksom fritidens materiella förutsättningar kan vara det. Att ha tillgång till fritidshus, egen trädgård eller kolonilott ger olika förutsättningar att vistas i gröna miljöer. Socioekonomiskt svaga grupper såväl som personer med utländsk bakgrund har inte lika stor tillgång till fritidshus eller egen trädgård som andra grupper.

8.6 Förutsättningar för utrikes födda

Det finns få undersökningar som tar upp personer med utländsk bakgrund och deras fritidsvanor. Detsamma gäller undersökningar om attityder till naturvivelser samt orsaker till denna positiva eller negativa attityd. Nästan var femte svensk är född utanför Sverige eller har minst en förälder som är det, och vare sig man har svensk eller utländsk bakgrund varierar naturintresset. Att sammanföra grupper från vitt skilda kulturer och miljöer under kategorin ”personer med utländsk bakgrund” och ge dem en gemensam etikett är därför svårt, för att inte säga omöjligt. Varje land har sina kulturer, sin flora och fauna, sina egna möjligheter och begränsningar.



Motion är viktig för hälsan. Foto Johan Hammar.

Även om statistiken visar att utrikes födda personer oftare är mindre friluftsaaktiva än personer med svensk bakgrund, så är det svårt att veta vad de egentliga orsakerna till dessa skillnader är. Det finns variationer relaterade till kön, klass och boendeort, oavsett födelseland. Det kan vara allt från bristande intresse till att man är ovan vid svensk natur eller har problem med tillgänglighet. Andra frågor som rör individens vardag, exempelvis arbetslöshet och diskriminering, kanske upplevs som betydligt mer relevanta än naturfrågor.

Trots detta kan det ändå finnas några gemensamma nämnare som bidrar till att förklara varför personer med utländsk bakgrund som grupp ägnar sig åt friluftsliv i relativt liten utsträckning:

Allemansrätt

Ofta är det barndomsmiljön som påverkat vår uppfattning om naturen, och synen på naturen beror därför på de olika individernas bakgrund i fråga om hemlandets natur och livsstil. I många länder är skogarna privatägda och det finns inget som motsvarar den svenska allemansrätten.

Med bakgrund i sådana länder kan det finnas en ovana vid att vistas i naturen i rekreationssyfte eller i vissa fall vara svårt att känna till de rättigheter och skyldigheter som allemansrätten medför.

Flora och fauna

Floran och faunan kan i andra länder se helt annorlunda ut. I Sverige är naturen förhållandevis ofarlig, medan den i många länder kan vara förknippad med fara. Där kan finnas farliga djur, giftiga växter, det kan vara en krigszon med utplanterade minor eller finnas rester av sådan aktivitet.

Ett användningsområde av naturen kan vara att plocka och använda olika medicinalväxter från hemlandet. Fler och fler personer med utländsk bakgrund skaffar sig också kolonilotter och intresserar sig för fiske. En del av dessa ser nytta av naturen i sin livsmedelsförsörjning.

Språk och information

Kunskap och informationsinhämtning är en viktig fråga inte minst för alla som inte har svenska som modersmål. Språkförbistringar kan göra att det är svårt att hitta och ta till sig information om exempelvis vilka olika växter som finns, hur de växer och när dessa kan plockas.

När det gäller att sprida och få information kan det vara en bra idé att ta hjälp av olika invandrarföreningar. Deras medlemmar kan nå människor av olika nationaliteter som svenskar har svårt att få kontakt med på grund av språkförbistringar eller bristande kunskaper om de kulturella skillnader som först måste överbryggas.

Trygghet

Kontroll över den egna situationen och att känna trygghet är betydande för välbefinnandet. Både den faktiska kriminaliteten och den allmänna debatten kring kriminalitet påverkar människor genom att skapa en känsla av oro och otrygghet. Detta gäller inte minst äldre människor samt personer med utländsk bakgrund.

I Sverige har fritiden en starkare koppling till naturen och fysisk träning än till socialt umgänge. Man söker sig ut i naturen för att koppla av och få lugn och ro. För många personer med utländsk bakgrund är det inte bara själva vistelsen i naturen som är viktig. Det centrala kan i stället vara att umgås med familj och vänner, och många kan vara oförstående till att vandra ensamma i skogen.

Region Skåne har i ett försöksprojekt arbetat med barn och ungdomar inom områdena naturvård och integration. Barn från skolklasser med hög respektive låg andel utländsk bakgrund har vandrat tillsammans på Skåneleden. Barnen fick sedan själva beskriva sina erfarenheter. Det visade sig då att berättelserna från barnen med utländsk bakgrund i hög grad handlade om rädsla för den ovana naturen.

Att locka ovana till vistelse i naturen

Med respekt för att många människor föredrar andra fritidssysselsättningar än att vistas i naturen, bör man sträva efter att ge möjligheter att prova på och underlätta för de människor som vill vara ute mer men av olika anledningar hindras. Sammanställningen visar att det inte räcker med att öka tillgången till grönområden om ambitionen är att locka ut grupper som inte är vana att vara ute i naturen. Med bakgrund av skrivningen i inledningen om naturens betydelse för människors välbefinnande, bör även vistelsen som sådan (avkoppling, kontemplation) och samvaron i naturen betonas parallellt med satsningar som främjar fysisk aktivitet. Ska breda befolkningsgrupper attraheras bör satsningar göras på promenadstråk med naturliga målpunkter, grillplatser, mötesplatser, fiskevatten och dess närmiljöer samt på marker för bär- och svamp-plockning.

Rätt utformade grönområden ger också alternativa möjligheter att träffas för dem som inte har en egen trädgård att samlas i. Detta är mest angeläget i områden med övervägande flerfamiljshus. Även kolonilotter eller odlingslotter kan fylla denna funktion. Koloniträdgården innebär även trädgårdsarbete som i sig ger både fysisk och psykisk stimulans och aktivitet. Erfarenheter från Kalifornien visar att odlingarna dessutom ger bättre förutsättningar för näringsriktig kost och att det sociala

kapitalet stärks i dessa områden. Här lockas också nya invandrare och människor som är engagerade i frågor kring hållbar utveckling.

För att nå ut till människor som är nya i ett land är bra och tydlig information viktig. Information om allemansrätten, vanliga svamp- och bärsorter, fiskemöjligheter med mera, är angelägen kunskap att sprida, likaså information om till exempel grillplatser och andra utflyktsmål som är lämpliga att besöka.

Bland personer med utländsk bakgrund finns skiftande traditioner kring fiske, men hos många är intresset stort. Det syns inte minst vid fiskeplatser i stadsmiljö, exempelvis i hamnområden där inslaget av fritidsfiskare med invandrarbakgrund är påfallande. Ett hinder är språkliga svårigheter att tillgodogöra sig information om regler och möjligheter för fritidsfiske.

Friluftaktiviteter som lockar till spänning och en vilja att vara ute och som passar olika åldrar och befolkningsgrupper kan vara intressant att prova. Här kan geocaching vara ett alternativ. Även Skogsmulle och andra aktiviteter som Friluftsrådet anordnar är ett bra sätt för barn och unga att lära sig mycket om naturen.

Det är också väsentligt att de grupper man vill vända sig till själva får vara med och påverka aktiviteter och åtgärder. Dialog och medinflytande är i sig en form av integrationsarbete. Men integration är ett gemensamt ansvar och det är upp till alla att bjuda in och underlätta för nya invånare att ta sig ut i naturen.



Invigning av utsiktsplattformen i Forsakar.

9. Förhållandena i Kristianstads kommun

Resonemanget ovan visar att det finns skillnader mellan befolkningsgrupper när det deras hälsa och i utövandet av friluftslivsaktiviteter.

Att befolkningens hälsa är ojämlikt fördelad i befolkningen är en fråga som har rönt stor uppmärksamhet de senaste åren. WHO har genomfört flera granskningar av situationen i världen och i Europa. England har genomlyst sin situation. I Sverige har flera lokala och regionala kommissioner arbetat fram förslag till åtgärder.

För närvarande (2016) arbetar en nationell ”Kommission för jämlik hälsa” på regeringens uppdrag. Av uppdraget framgår att folkhälsan i Sverige utvecklas

positivt för befolkningen som helhet och de flesta kan se fram emot ett både längre och friskare liv än tidigare generationer. Utvecklingen skiljer sig dock påtagligt mellan olika socioekonomiska grupper i samhället. Gapet mellan de grupper som har den bästa hälsan och de som har den sämsta hälsan har ökat under de senaste årtiondena.

Kommissionens uppgift är att lämna förslag som kan bidra till att hälsoklyftorna i samhället minskar. Till grund för kommissionens uppdrag ligger regeringens mål om att de påverkbara hälsoklyftorna ska slutas inom en generation. Kommissionen verkar som en politiskt oberoende kommitté och ska senast 31 maj 2017 överlämna sin slutrapport till regeringen.

9.1 Hur ojämlik är hälsan i Kristianstads kommun?

Mot den här visade bakgrunden måste frågan ställas om det finns en ojämlik hälsa i befolkningen i Kristianstads kommun?

För att besvara den frågan beställdes år 2014 statistik från SCB om hur befolkningens hälsa fördelas i kommunens boendeområden dominerade av flerfamiljshus respektive enfamiljshus. Det hälsomått som används är ”Förväntad återstående medellivslängd efter 30 års ålder fördelat på bostadsområde”. Måttet är vedertaget i samtliga kommissioner som arbetat och arbetar med hur befolkningens hälsa ska bli mer jämlik. Genom att använda samma mått går det att jämföra kommuner med varandra.

Av tillgängliga data framgår att det även i Kristianstads kommun finns stora skillnader i förväntad återstående medellivslängd efter 30 år för kvinnor respektive män boende i bostadsområden med olika karaktär:

Kvinnor lever längst i kommunens småorter, med en förväntad återstående medellivslängd vid 30-års ålder med 56,03 år. Livslängden är kortast i flerfa-

miljshusen på Österäng och i Charlottesborg, där den förväntade återstående medellivslängden efter 30 år är 49,24 år.

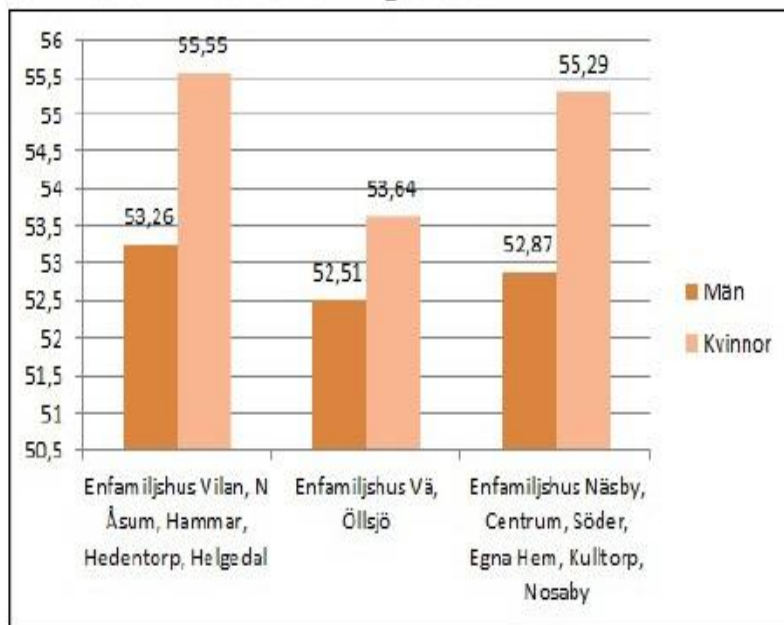
- Totalt förväntas således den återstående medellivslängden för kvinnor variera mellan 86,03 år och 79,24 år. Skillnaden är 6,8 år i förväntad återstående medellivslängd mellan dessa bostadsområden.

Män lever längst i enfamiljshusen på Vilan, Hammar, Hedentorp och Helgedal, med en förväntad återstående medellivslängd efter 30-års ålder på 53,26 år. Kortast lever män i flerfamiljshusen på Gamlegården, där den förväntade medellivslängden efter 30-års ålder är 45,52 år.

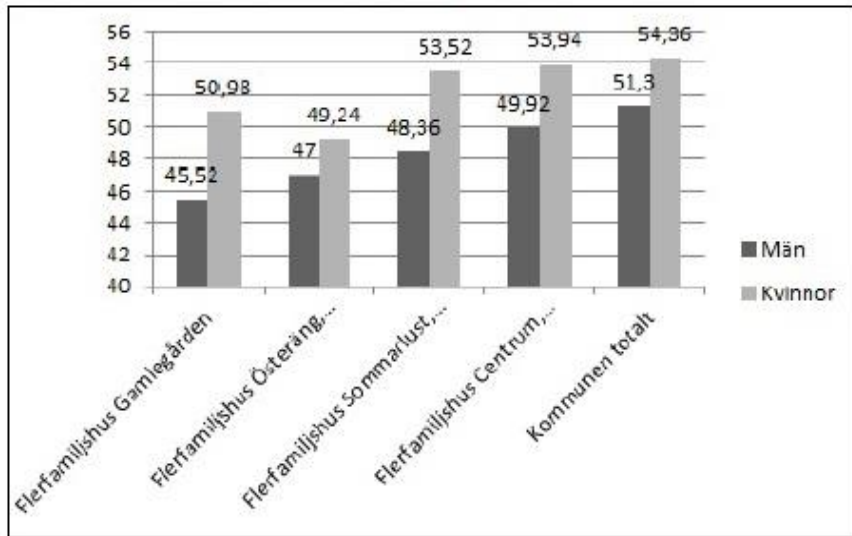
- Totalt förväntas således den återstående medellivslängden för män variera mellan 83,26 år och 75,52 år. Skillnaden är 7,7 år i förväntad återstående medellivslängd mellan dessa områden.
- För hela kommunen är den förväntade medellivslängden 84,36 år för kvinnor och 81,3 år för män.

Nedan visas diagram med värdena för förväntad återstående medellivslängd efter 30 års ålder för kvinnor respektive män, i enfamiljshus och flerfamiljshus, i de olika bostadsområdena:

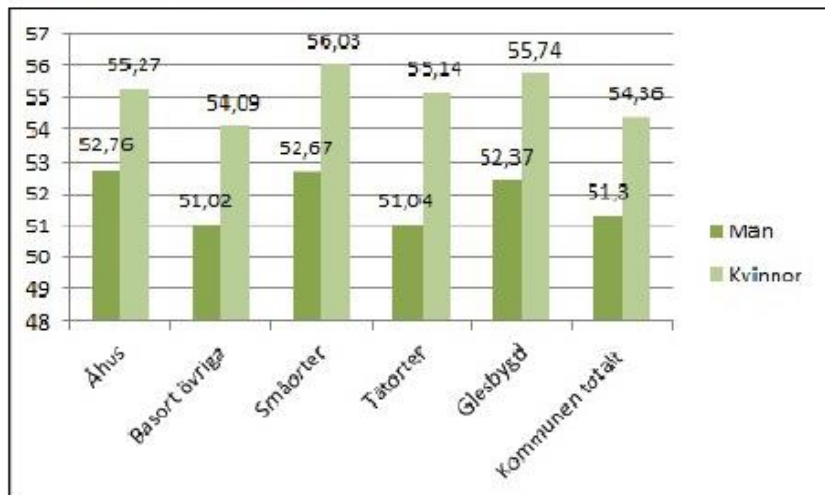
Områden med enfamiljshus



Områden med flerfamiljshus

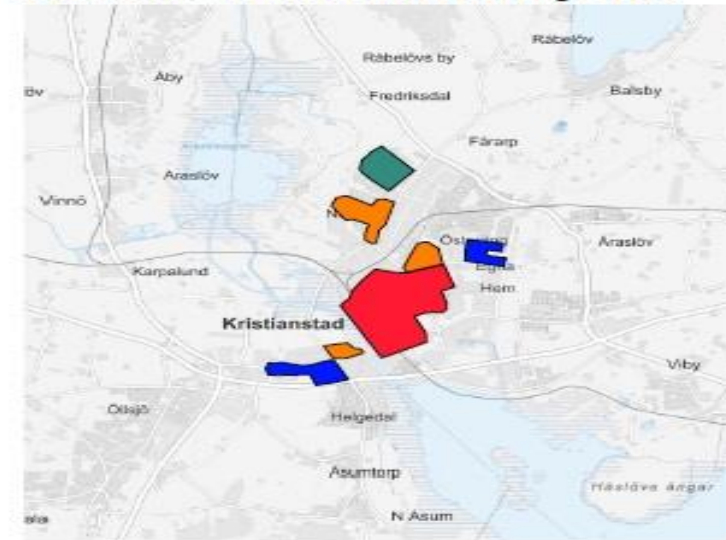


Övriga områden



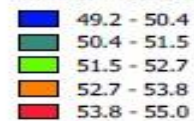
På kartbilderna nedan visas den förväntade återstående medellivslängden efter 30 års ålder, fördelat inom centrala tätorten områdesvis, för kvinnor, respektive män:

Områden med flerfamiljshus

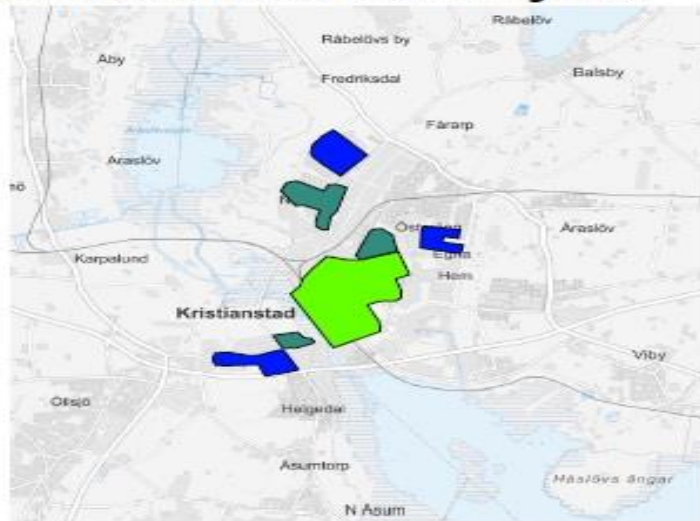


Förväntad medellivslängd vid 30 års ålder % - Kvinnor

Kvinnor - Flerfamiljshus



Områden med flerfamiljshus



Förväntad medellivslängd vid 30 års ålder % - Män

Flerfamiljshus - Män

■ 45.5 - 47.4
■ 47.4 - 49.3
■ 49.3 - 51.2
■ 51.2 - 53.1
■ 53.1 - 55.0

Målet för den nationella folkhälsopolitiken är ”att skapa *samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen*”.

Den bild som visas här om skillnader i hälsa mellan olika bostadsområden i Kristianstads kommun, är angelägen för kommunens planerare och beslutsfattare att ta till sig.

Kommunen har en viktig roll att skapa miljöer som stödjer en hälsosam utveckling för alla invånare.

Det framstår tydligt var åtgärder bör prioriteras för att skillnaden i medellivslängd ska kunna minska. Samtidigt är det angeläget att komma ihåg att

alla insatser för att skapa stödjande miljöer för hälsa, för alla människor, oavsett bostadsområde, påverkar hälsoutvecklingen. Allt påverkar allt, allt hänger ihop!

9.2 Faktorer viktiga för att stärka befolkningens hälsa

Region Skåne mäter vart fjärde år parametrar av betydelse för befolkningens hälsa med Den Skånska folkhälsoenkäten för vuxna. Den senaste genomfördes 2012.

Resultatet av enkäten visas här. Fokus är faktorer som påverkar befolkningens hälsa av betydelse för samhällsplanering. Utgångspunkten är den nationella folkhälsopolitikens målområden (avsnitt 2).

Data visas för Kristianstad kommun som helhet jämfört med Region Skåne, samt kommunens sex geografiska områden (södra, norra, västra, östra kommundelarna samt Åhus och centrala Kristianstad) och fyra förtättningsområden (Österäng, Gamlegården, Charlottesborg och centrala delarna av Kristianstads centrum).

Socialt kapital

Socialt kapital är en egenskap hos sociala miljöer snarare än en egenskap hos individer. Det är den sociala infrastrukturen. Genom att samhällsklimatet inriktas på samarbete stärks det sociala kapitalet och resultat kan uppnås som är större än summan av individernas ansträngningar.

Upplevelsen av socialt kapital mäts av några olika parametrar som social förankring i bostadsområdet, emotionellt stöd och praktiskt stöd.

Socialt kapital – data folkhälsoenkäten 2012

Socialt kapital - hela kommunen och sex delområden

	Region Skåne	Kristianstads kommun	Södra	Norra	Västra	Östra	Ahus	Centrala
Svag social förankring i bostadsområdet	25,1	22	16,6	33,5	19,7	16,2	11,9	26,8
Låg tillit	37,1	37,1	32,3	42,2	42,7	38,7	29,2	36,6
Svagt Emotionellt stöd	34,6	34,8	35,5	36	42,9	32,8	30,1	32,6
Svagt praktiskt stöd	26,6	27,1	27,2	35,9	27,1	25,3	21,7	25,7

Socialt kapital – fyra förtätningsområden

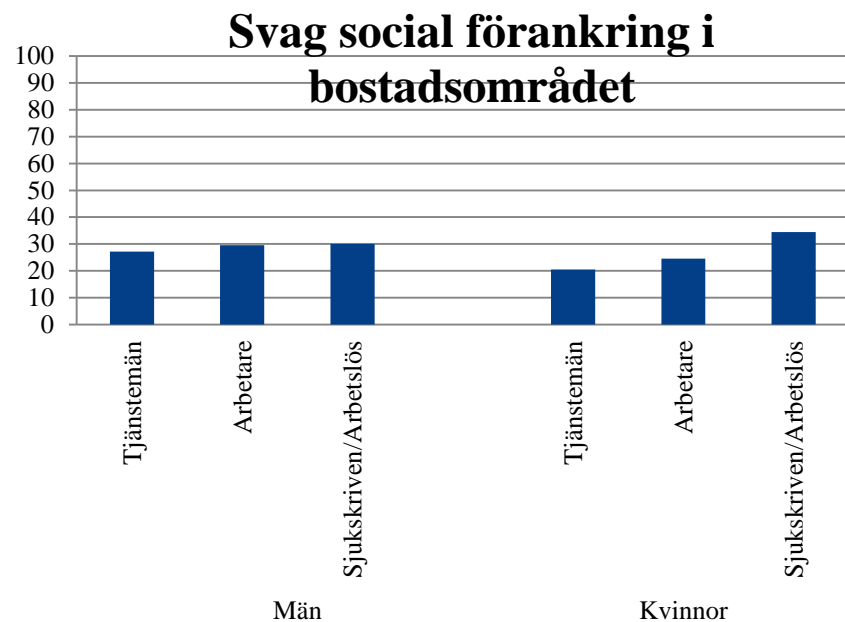
	Region Skåne	Kristianstads kommun	Österäng	Gamlegården	Charlottesborg	Centrala Centrum
Svag social förankring i bostadsområdet	25,1	22	35,2	54,3	42,2	32,4
Låg tillit	37,1	37,1	46,3	57,6	55,2	32,9
Svagt Emotionellt stöd	34,6	34,8	44,0	56,0	54,8	30,8
Svagt Praktiskt stöd	26,6	27,1	36,4	45,7	49,8	24,7

Socialt kapital – fyra förtätningsområden

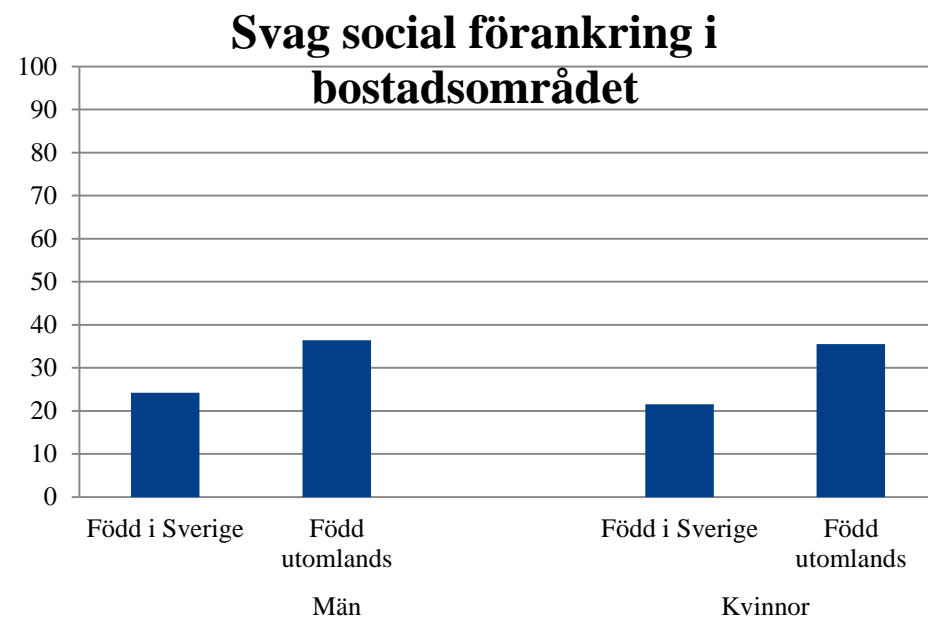
	Region Skåne	Kristianstads kommun	Österäng	Gamlegården	Charlottesborg	Centrala Centrum
Svag social förankring i bostadsområdet	25,1	22	35,2	54,3	42,2	32,4
Låg tillit	37,1	37,1	46,3	57,6	55,2	32,9
Svagt Emotionellt stöd	34,6	34,8	44,0	56,0	54,8	30,8
Svagt Praktiskt stöd	26,6	27,1	36,4	45,7	49,8	24,7

Sammanställningen visar stora skillnader mellan olika geografiska områden inom kommunen, när det gäller kittet i samhällsbygget, den sociala gemenskapen som gör att samhället fortlever och utvecklas under demokratiska former.

Att det finns en social gradient även i Kristianstads kommun synliggörs i nedanstående tabell. Sjukskrivna/arbetslösa har svagast social förankring i bostadsområdet, medan tjänstemän har den bästa förankringen.



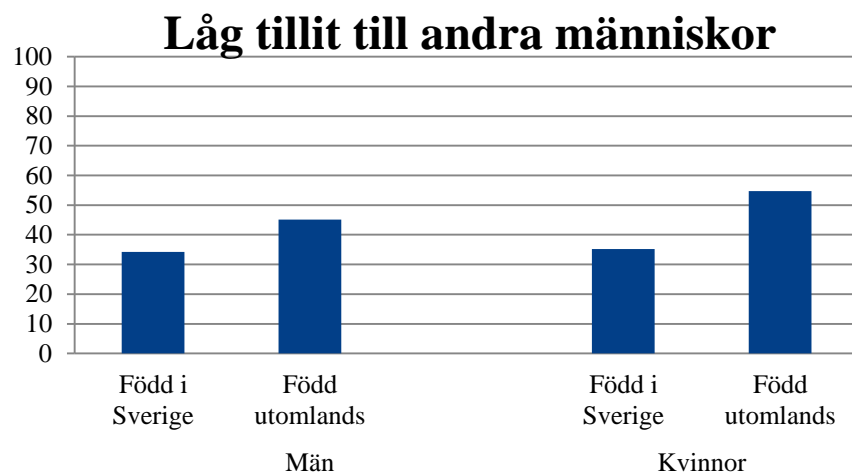
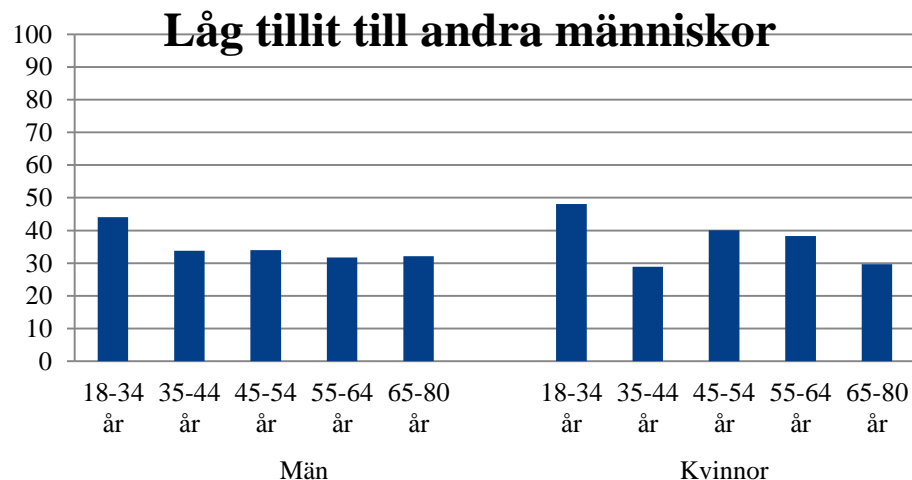
När enkätsvaren bearbetas med indelningsgrunden födda i Sverige eller födda utomlands, framgår en annan social aspekt, nämligen att utlandsfödda känner sämre sociala förankring i bostadsområdet än födda i Sverige.



Tillit till andra människor

Tillit till andra människor är en av flera viktiga aspekter av socialt kapital. Individer eller sociala grupper som inte har en maktrelation till varandra samspelar. Tillit till andra människor är en faktor av stor betydelse för individen att må bra och för att befolkningen som helhet ska ha en god hälsa.

En angelägen signal att ta tag i är att unga människor 18-34 år tycks ha bristande tillit till andra i högre grad än andra åldersgrupper. Om man dessutom är född utomlands är tillitsbristen högre än för födda i Sverige.



Delaktighet och inflytande

Delaktighet och inflytande i samhället är en av de mest grundläggande förutsättningar för en god hälsa i befolkningen.

Att samhället är *tillgängligt* i geografisk, fysisk och ekonomisk mening är grunden för att känna att man är delaktig och har inflytande. I begreppet inbegrips olika nivåer som deltagande, delaktighet/ integration och inflytande/ kontroll, där inflytandet ökar för vart och ett av dessa nivåer.

Folkhälsoenkäten ger nedanstående bild av hur människor i vår kommun upplever att de är delaktiga och har inflytande i samhället, vilket mäts med några olika parametrar. Det finns stora skillnader mellan kommundelar och i förtättningsområden.

Delaktighet och inflytande –
Hela kommunen och sex delområden

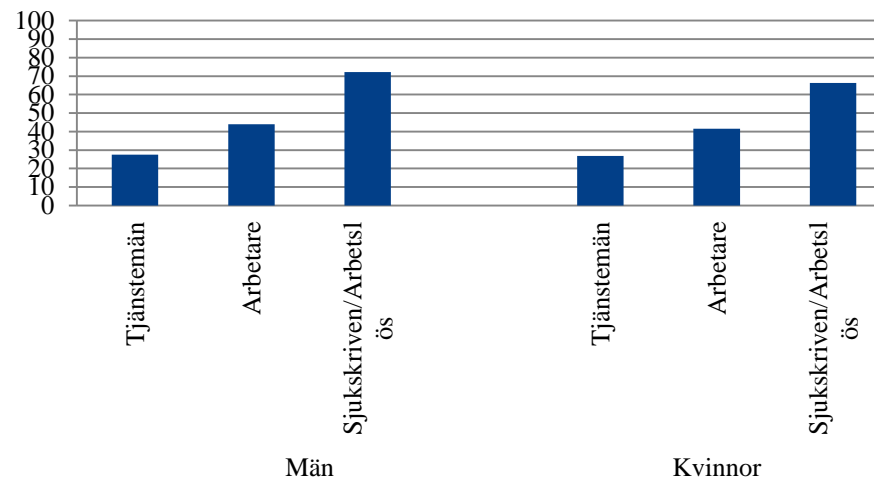
	Region Skåne	Kristianstads Kommun	Södra	Norra	Västra	Östra	Ahus	Centrala
Att inte anse sig kunna påverka den egna hälso-utvecklingen	32,4	33	34,2	38,3	36,8	32,5	25,8	30,9
Lågt socialt deltagande	41,2	41,8	45,6	54,8	46,1	41,6	36,2	33,8
Lågt förtroende för samhällsinstitutioner	29	28,6	28,2	27,2	27,6	33,3	28	29,2

Delaktighet och inflytande – Fyra förtätningsområden

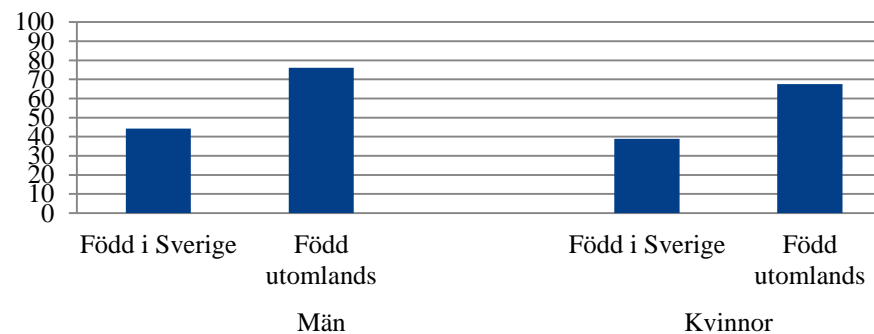
	Region Skåne	Kristianstads kommun	Österäng	Gamlegården	Charlottensborg	Centrala Centrum
Att inte anse sig kunna påverka den egna hälso-utvecklingen	32,4	33	40,8	49,0	55,5	24,2
Lågt socialt deltagande	41,2	41,8	58,3	72,5	65,9	29,8
Lågt förtroende för samhällsinstitutioner	29	28,6	29,8	32,5	37,1	26,3

Den sociala gradienten syns tydligt när enkätsvaren delas upp i förvärvsgrupper eller födelseland. Sjukskrivna/arbetslösa har det lägsta sociala deltagandet liksom födda i utlandet. Variationen syns också när man delar in befolkningen i olika åldrar. Ju högre ålder desto mindre socialt deltagande rapporteras.

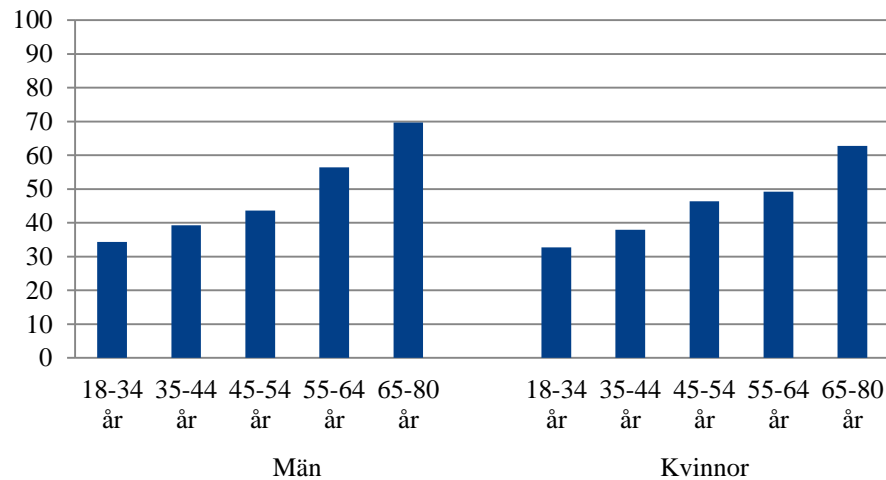
Lågt socialt deltagande



Lågt socialt deltagande



Lågt socialt deltagande



Att skapa och bygga miljöer för en aktiv vardag

Dagens samhälle motverkar fysisk rörelse och främjar stillasittande. Vi åker mycket bil, skärmtiden ökar och arbetslivet är idag mindre fysiskt krävande.

Samtidigt vet vi att fysisk aktivitet är nödvändig för att befolkningen ska ha en god hälsa. Kroppen är till för rörelse. Sveriges befolkning är otillräckligt fysiskt aktiva och det föreligger risk för kroniska sjukdomar och förtida död. Sammantaget kan man säga att det är livsfarligt att sitta stilla!

Den Skånska folkhälsoenkäten ställer frågor som rör mat och fysisk aktivitet, samt om säkerhet i bostadsmiljön.

Som framgår nedan är mer än hälften av befolkningen i Kristianstads kommun överviktiga och drygt 15 % har fetma. Variationen är även här stor mellan områdena. Ca 14 % av befolkningen har låg fysisk aktivitet totalt sett. Men

det varierar mycket mellan olika områden. Utvecklingen över tid redovisas också.

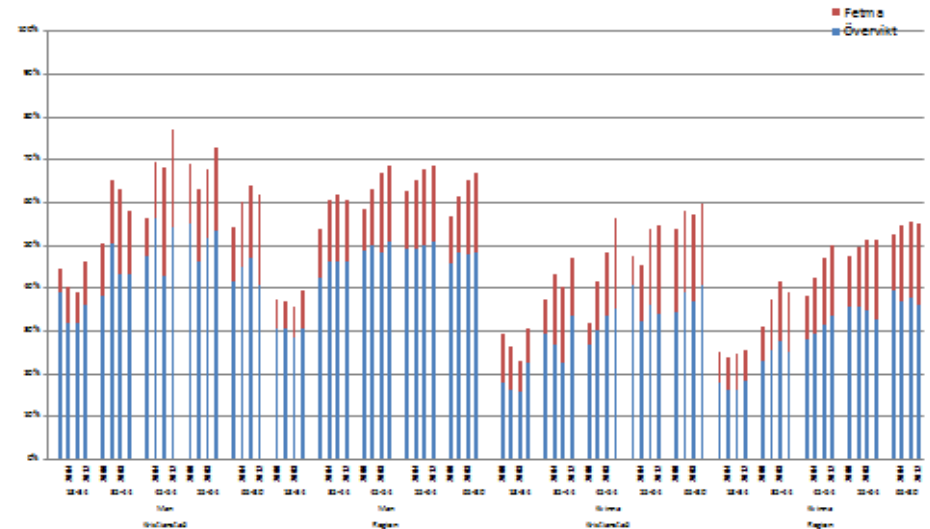
Bygga miljöer för en aktiv vardag – Hela kommunen och sex delområden

	Region Skåne	Kristianstads kommun	Södra	Norra	Västra	Östra	Åhus	Centrala
Övervikt	49,4	50,7	59	55,3	54,1	50,6	48,2	44,6
Fetma	14,1	15,4	18,2	16,5	17,2	15,7	12,1	13,7
Låg fysisk aktivitet på fritiden	14,4	13,8	13	19	17	16,6	9,7	10,9
Äter lite frukt och grönsaker	24,1	22,4	22	24	22,5	27,3	18,2	22,4
Känsla av osäkerhet i egna bostadsområdet	12,1	11,5	6,8	20,9	8,0	7,7	6,9	14,6

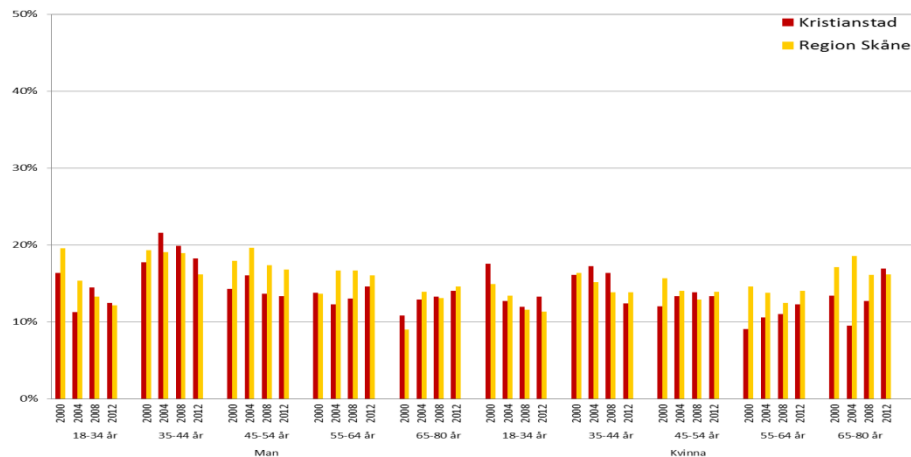
Bygga miljöer för en aktiv vardag - fyra förtätningsområden

	Region Skåne	Kristianstads kommun	Österäng	Gamlegården	Charlottesborg	Centrum
Övervikt	49,4	50,7	54,7	52,0	58,6	38,6
Fetma	14,1	15,4	17,5	19,3	20,6	8,0
Låg fysisk aktivitet på fritiden	14,4	13,8	18,2	33,1	28,8	12,0
Äter lite frukt och grönsaker	24,1	22,4	24,3	32,4	25,5	24,5
Känsla av osäkerhet i det egna bostadsområdet	12,1	11,5	24,3	37,0	30,0	15,9

Övervikt och fetma



Låg fysisk aktivitet på fritiden – jämförelse mellan Region Skåne och Kristianstads kommun, åldersindelad åren 2000-2012.



Övervikt och fetma – jämförelse mellan Region Skåne och Kristianstads kommun, åldersindelad åren 2000-2012.

Om man studerar siffrorna från den skånska befolkningsenheten finns det ett mönster som är genomgående, en social gradient i befolkningens hälsa i Kristianstads kommun. Bättre värden än medeltalet för kommunen har oftast centrala delarna av Kristianstad stad och Åhus. Sämre värden än medeltalet - i flertalet fall mycket sämre - har förtätningsområdena, som valts för att fördjupa kunskapen om hur befolkningens hälsa fördelar sig i kommunen.

Slutsats

Den bild av parametrar som mäter befolkningens hälsa i olika aspekter, är ett värdefullt underlag för att prioritera åtgärder i omgivande strukturer för att förbättra hälsan i befolkningen.

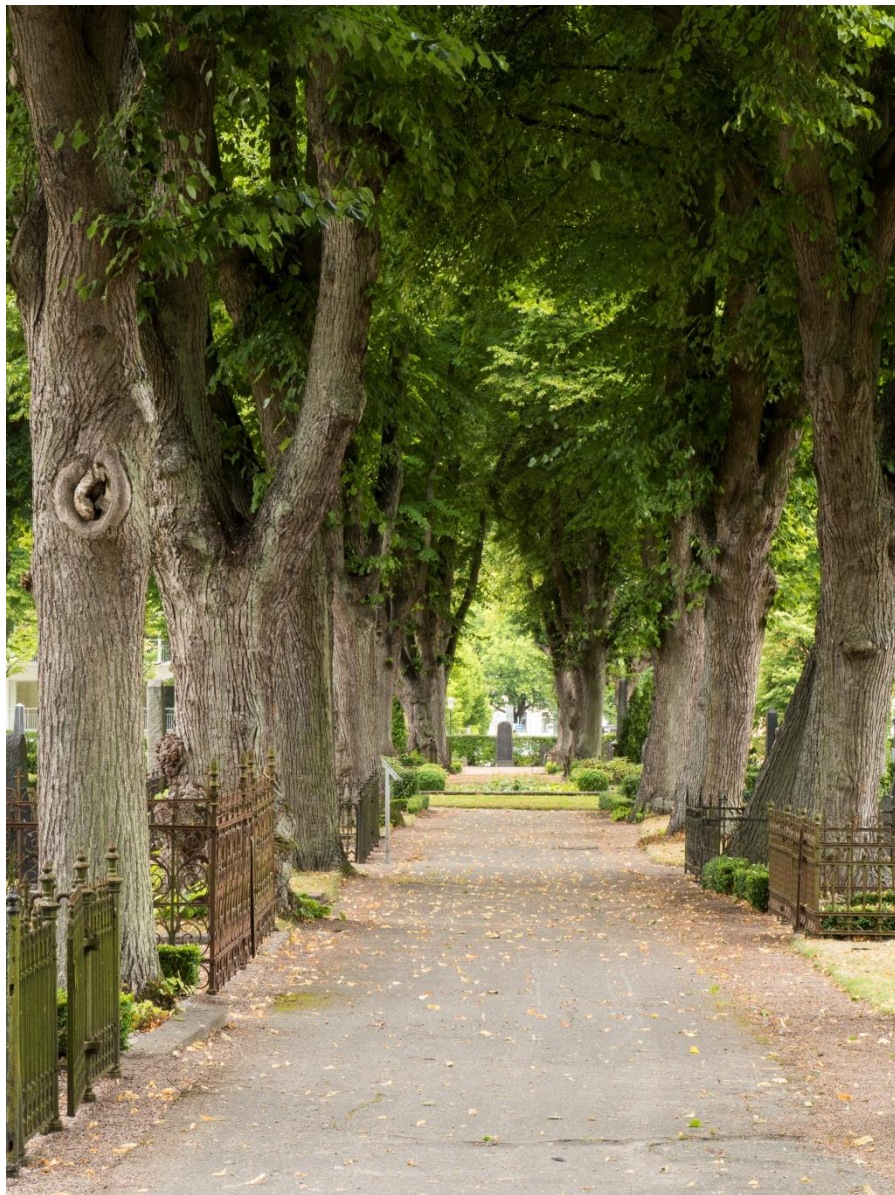
Bostadsområden där den förväntade medellivslängden väsentligt understiger andra områden sammanfaller till stor del med övriga hälsoparametrar.

Genom att prioritera insatser för alla, men särskilt i dessa områden, kan kommunen påverka hälsotillståndet för hela befolkningen i Kristianstads kommun.

9 Källor

Statens Folkhälsoinstitut 2009: Gröna områden för fler – en vägledning för bedömning av närhet och attraktivitet för bättre hälsa

Region Skåne 2012: Den skånska folkhälsoenkäten för vuxna



Östra begravningsplatsen. Foto Johan Hammar.

10 Metod för kartläggning av grönområden och dess närområden

Checklista för inventering av grönområden utifrån folkhälsosynpunkt

(Källa: Statens Folkhälsoinstitut 2009: Gröna områden för fler – en vägledning för bedömning av närhet och attraktivitet för bättre hälsa)

Allmänt om checklistan, dess uppbyggnad och syfte

Om parker och tätortsnära grönområden ska få ökad betydelse från folkhälsosynpunkt räcker det inte med god tillgång och tillgänglighet 300 meter från bostäder,

skolor, äldreboenden etc. De olika områdenas kvaliteter bör också uppmärksammas för att få en bild av vilka allmänna behov som de kan tillgodose.

Syftet med en checklista är att ge stöd till kommunala planerare och andra vid inventering av grönområden för att se om de är anpassade efter olika gruppers särskilda behov och önskemål. Checklistan hjälper också till att bedöma om grönområden har naturliga förutsättningar för att kunna bli attraktiva.

De befolkningsgrupper som särskilt beaktas i checklistan är barn och unga samt äldre och personer med funktionsnedsättning. Vid inventeringen bör man också beakta andra grupper och perspektiv, exempelvis personer med utländsk bakgrund, socioekonomiskt svaga grupper men även genusperspektivet.

Checklistan är indelad i två delar:

- Den första är en allmän del som beskriver vilka förutsättningar ett grönområde bör ha för att vara attraktivt för människor generellt.
- Den andra delen beskriver de särskilda kvaliteter som befolkningen i sin helhet och olika befolkningsgrupper behöver ha tillgång till för att ett grönområde ska vara attraktivt och tillgängligt.

Vid bedömningarna används inget poängsystem eller annat sätt att värdera och vikta de olika kriterierna. Checklistan är i stället tänkt att fungera som en ”komihåg-lista”.

En del information återkommer på flera olika ställen i checklistan. Anledningen till detta är att samma sak kan vara viktig för flera olika kvaliteter. Exempelvis är det positivt om det finns en scen både för de allmänna kvaliteterna ”Det gröna torget” och ”Det festliga” samt för den särskilda kvaliteten ”Mötesplats”, under kategorin ”Anordningar/anpassningar”. Beroende på syftet med inventeringen, vilken typ av grönområde man inventerar etc, kan det ändå finnas behov av att göra en värdering av de olika kriterierna. En sådan värdering görs då lämpligast när resultatet av inventeringen analyserats, men det är upp till användaren att själv välja hur poängsättningen och värderingen ska gå till.

Det kan finnas olika användningsområden för checklistan och några exempel kan vara att

- inventera befintliga grönområden för att bedöma hur de kan utvecklas

- bedöma vilka områden som har bäst förutsättningar vid exploateringstryck
- fungera som en ”komihåg-lista” vid etablering av nya grönområden
- utgöra ett planeringsunderlag för att säkerställa att hänsyn tas till folkhälsoaspekter i kommunens fysiska planering vid framtagning av exempelvis grönplaner och naturvårdsprogram.

Lämpligt arbetssätt

Inventeringen av ett grönområde kan indelas i tre eller fyra steg, beroende på syftet:

1. Förberedelse

Inventeringen förbereds genom att noggrant läsa igenom handledningen. Under avsnittet ”Olika gruppers behov vid vistelse i grönområden” finns fördjupande texter om de olika befolkningsgrupperna.

2. Inventering

Fyll i checklistan med hjälp av manualen. Anteckna noggrant alla iakttagelser utöver det som framgår av de ifyllda fälten. Det kan till exempel röra sig om allt från om några delar i området verkar särskilt populära, till förtydliganden av de ifyllda fälten.

3. Analys och dokumentation

Resultatet av inventeringen analyseras och dokumenteras. Detta bör lämpligen göras i nära anslutning till inventeringstillfället då iakttagelserna fortfarande finns i färskt minne. Resultatet från checklistan renskrivs, alla frågor som exempelvis: Innehåller grönområdet många all-

männa kvaliteter? Var finns svaga punkter? Finns det något speciellt att beakta ur exempelvis ett genusperspektiv som inte framkommer av checklistan?

4. Åtgärdsplan

Om syftet med inventeringen är att utveckla eller etablera ett grönområde bör en åtgärdsplan utarbetas utifrån resultatet av analysen.

Handledning för checklistan

Allmänt om ifyllnad av checklistan

Checklistan, se sista sidan i denna bilaga, fylls i genom att markera de kvaliteter och anordningar som finns inom grönområdet. Det finns möjlighet att fylla i kommentarer och förtydliganden för varje rad i fältet ”Kommentarer”. Om information saknas i de i förväg ifyllda fälten, det vill säga om det finns en tillgång i grönområdet som inte angivits i checklistan, bör även den noteras i kommentarfältet.

Del 1 i checklistan behandlar de allmänna kvaliteter som anger förutsättningar för om ett område är eller kan bli attraktivt för människor. Dessa kvaliteter är svåra att påverka. Om det inventerade området innehåller en stor del av de åtta upplevelsekvaliteterna finns det anledning att gå vidare och identifiera områdets särskilda kvaliteter, vilka ger området ytterligare värde från folkhälsosynpunkt.

Del 2 handlar om de särskilda kvaliteter som ökar tillgängligheten och attraktiviteten för befolkningen, med tyngdpunkt på barn och unga samt äldre och personer med funktionsnedsättning.

De alternativ som finns angivna på checklistan är alla positiva, det vill säga det är aldrig negativt att något alternativ på en viss kategori kryssas för. Varje rad står för en kategori kvaliteter. Eftersom olika grönområden har olika karaktärsdrag är det bra med många kryss per rad. Varje rad behöver däremot inte vara ifylld; ett strövområde ska ju exempelvis inte innehålla så mycket av ”Det festliga”. Likaså är det inte säkert att ett visst grönområde per automatik måste uppfylla samtliga befolkningsgruppers behov. Detta är en bedömning som måste göras från fall till fall beroende på karaktären på området, vilka som utnyttjar det etc.

I den efterföljande analysen bör resonemanget kring vilka kvaliteter som är viktiga för respektive område framgå.

I texten nedan finns förtydliganden och exempel som ska underlätta bedömningen av grönområdet. Alla rutor i checklistan finns inte nämnda, endast de som kan upplevas svåra att bedöma.

Allmänna kvaliteter – definitioner

När det gäller allmänna kvaliteter handlar det i första hand om att identifiera naturtyp och de åtta upplevelsekvaliteterna. De allmänna kvaliteterna redovisas i inventeringsprotokollet under rubrikerna ”Naturtyp” samt ”Upplevelsekvaliteter”. Upplevelsekvaliteterna är baserade på SLU:s forskning som visar att det finns åtta kvaliteter som avgör vilka grönområden som människor finner attraktiva. Ju fler kvaliteter ett grönområde har, desto populärare är det. Detta beskrivs mer ingående i avsnittet ”Allmänt om attraktivitet och aktiviteter i grönområden” tidigare i rapporten.

Naturtyp

Kryssa för den eller de naturtyper som dominerar i området. Denna del kommer enbart att användas för att beskriva området. Det läggs ingen värdering på de olika naturtyperna, men generellt sett har ett variationsrikt område högre kvaliteter än ett ensartat.

Mark

- *Skog* – områden där träd och buskar har en krontäckning som är större än 70 procent och där träd dominerar. Skog kan delas in i barrskog (mer än 70 procent barrträd), lövskog (mer än 70 procent lövträd) och blandskogar.
- *Äng/hagmark* – ängsmarker utgörs av slättermark, medan hagmarker ofta är naturliga betesmarker. Båda kan vara träd- och buskbevuxna. Slätterängarna kan delas in efter fuktighet (torr, frisk och fuktig) och markens näringsinnehåll. Naturbetesmarkerna kan utgöra gammal ängsmark.
- *Parkmark* – ett anlagt grönområde eller liknande, ofta i stadsbebyggelse, vilket medvetet utformats för promenader och rekreation samt kan innehålla enskilda anläggningar av skilda slag.
- *Åker/vall* – odlad mark.
- *Sjö* – kan utgöras av sjöar, tjärnar eller dammar.
- *Strand* – kan till exempel bestå av hällar, block eller stenar, sand och strandäng.
- *Vattendrag* – kan utgöras av åar eller bäckar.

- *Våtmark* – områden som under en stor del av året har vatten nära under eller strax över markytan. Med våtmark avses myrar, kärr eller mossar.

Upplevelsekvaliteter

Det vilda

- *Upplevs opåverkat* – det får inte finnas några uppenbart anlagda ytor som rabatter, gräsmattor etc.
- *Inget buller och folkliv* – området upplevs som tyst och lugnt. Man får en känsla av att vara i ”urskogen”, ostörd med inga eller få människor.
- *Inga anlagda gång- och cykelvägar* – inom området finns inga anlagda gång- eller cykelvägar.
- *Naturliga stigar* – det finns stigar inom området som inte är anlagda eller hårdgjorda.

Det artrika/variation

- *Varierad natur* – inom området finns en stor biologisk mångfald. Exempel på biologisk mångfald med stor betydelse för människors upplevelse är till exempel träd i olika ålder, död ved, vegetation i olika skikt och ytvatten.
- *Kuperad terräng* – landytan är varierad med lutningar eller kullar och dalar, gärna med inslag av vatten.
- *Bär-/svampmarker* – inom området finns möjlighet att plocka bär och svamp.

- *Fiskevatten* – det finns möjlighet att fiska inom området.

Det rymliga

- *Vägar och byggnader syns inte* – inne i grönområdet kommer man till viss del bort från stadens larm. Om området är tillräckligt stort och har kullar avskärmas både syn- och hörselintryck effektivt.
- *Möjlighet till total avskildhet utan störningar* – området bör ge en känsla av att komma in i en annan värld och erbjuda möjlighet att vara helt ensam.
- *Möjlighet till längre promenader* – området bör vara så stort att man kan promenera länge utan att komma utanför området.
- *Utsikt/vidd* – det är positivt om det finns platser med utsikt. Detta ger en känsla av frihet.

Det rofyllda

- *Upplevs fridfullt* – området ska upplevas fridfullt, utan mycket stöj och stim.
- *Tystnad* – bullernivån bör inte överstiga 50 dB(A). Ett alternativ till att mäta bullernivån är att göra en subjektiv bedömning av ljudnivåerna, exempelvis om det är möjligt att höra naturens ljud som lövsus och fågelsång.
- *Rent och välskött* – gräsmattorna ska vara välklippta och papperskorgarna inte överfulla. Naturen ska se pryddig ut utan nedskräpning och inte överväxt och risig.

- *Inga anläggningar* – området ska inte ha kaféer, restauranger, scener etc.

- *Övrigt* – exempelvis störande lukt.

Det lekfulla

- *Stockar och stenar för lek* – inom området bör det finnas löst naturmaterial som barnen kan flytta runt och leka med.
- *Kuperad terräng* – det bör finnas backar som inbjuder till spring och aktiv lek.
- *Klätterträd, buskar och annan växtlighet för lek* – inom området bör det finnas klätterträd, buskar och naturmaterial som barnen kan använda för att klättra, bygga kojor, krypa in och gömma sig i.
- *Möjlighet till vattenlek* – det är positivt om det finns en damm eller ett vattendrag där barnen kan bygga fördämningar, kasta pinnar etc.

Det gröna torget/grön mötesplats

- *Definition av grön mötesplats* – plats i naturen som samlar folk och där människor kan se och bli sedda.
- *Idrottsplaner* – inom området finns till exempel fotbollsplaner eller andra arenor.
- *Plats för åskådare* – inom området finns kullar, trappor eller andra platser där man kan iaktta folklivet.
- *Minizoo/4H-gård* – platser där man kan uppleva närheten till och komma i kontakt med djur.

Det festliga

- *Servering* – inom området finns kafé, kiosk, restaurang eller liknande.
- *Öppen och central plats* – en öppen och central plats lockar människor till möten och att se på folklivet.
- *Torghandel* – platsen bör vara full av liv och rörelse. Torghandel kan därför vara ett positivt inslag.

Det kulturella

- *Fornminnen* – exempelvis gamla stenmurar, stenbroar, gravhögar eller äldre byggnader.
- *Vårdträd* – vackra träd upplevs ofta positivt av besökare. Det kan röra sig om planterade träd i ett attraktivt läge eller gamla så kallade karaktärsträd (till exempel kraftiga tallar eller gamla ekar).

Särskilda kvaliteter – definitioner

Denna del beskriver mer specifikt de särskilda kvaliteter olika befolkningsgrupper har behov av och önskar sig. Behovet av särskilda kvaliteter i de tätortsnära grönområdena varierar beroende på vilken prioriterad grupp det gäller, men samlas här under rubrikerna ”Tillgänglighet och framkomlighet”, ”Trygghet och säkerhet” samt ”Anordningar och anpassningar”.

Tillgänglighet och framkomlighet

Möjlighet att ta sig till området

- *Gång- och cykelvägar* – det bör vara lätt att ta sig till området både till fots och med cykel.
- *Fungerande kollektivtrafik, busshållplats* – det är ett plus om det går lokalbussar och att det finns en busshållplats i närheten.
- *Skyltar till området* – det ska vara lätt för exempelvis nyinflyttade att hitta till området.

Framkomlighet inom området

- *Stigar och vägar inom området* – i ett större område är det bra om det finns slingor av varierande längd och svårighetsgrad.
- *Stigar framkomliga med rullstol etc* – stigen bör vara 1,6–1,8 meter bred för att en gående och en rullstolsburen ska kunna gå bredvid varandra. Underlaget på stigen bör vara hårdgjort, slätt, halkfritt och ljusare än omgivningen för att underlätta för synskadade. En annan hjälp för synskadade kan vara att färga ett ”band” vid sidan av stigen i en klar färg.

Ledstöd för synskadade – där stigen är högre än omgivningen bör det finnas någon form av stoppkant för rullstolsburna. Stoppkanten kan vara en minst 7 cm hög trälist fastsatt med pinnar, nedstuckna i marken. För synskadade bör det finnas fasta ledstänger. De är bättre än exempelvis nylonrep då de även hjälper människor med gångsvårigheter.

- *Ramper* – vid trappor bör det finnas ramper eller omvägar som gör att även människor med gångsvårigheter kan ta sig fram.

Allemansrätt

- *Begränsad under hela året* – det gäller exempelvis tomtmark och skyddade områden som naturreservat (beroende på reservatsbestämmelserna).
- *Begränsad under del av året alternativt begränsning av en del av området* – odlad mark och fågelskyddsområden är exempel på områden som har begränsad allemansrätt under delar av året.
- *Reglerad hundhållning* – tydliga regler kring kopplingstvång av hundar i naturen är en trygghet för personer som är rädda för hundar och det är även bra för djurlivet.

Information inom området

- *Allmänt om informationstavlor* – för att kunna läsas av både stående och sittande människor bör centrum på informationstavlor inte vara högre än 120 cm över marken. De bör ha en lutning på 5–10 grader framåt i överkanten för att undvika ljusreflexer och underlätta för exempelvis barn, kortväxta och rullstolsburna. Om tavlan har belysning bör den inte vara placerad så att läsaren skuggar informationen. Materialet i tavlan bör vara matt.
- *Anpassad för synskadade* – information i punktskrift ska finnas. Taktila kartor, där synskadade kan känna sig fram till hur terrängen ser ut, kan vara till stor hjälp. Det bör tydligt framgå i informationen vilka områden som är lämpliga för rastning av ledarhundar. Även ljudband kan vara en hjälp för synskadade.
- *Information om aktiviteter* – informationen kan gälla både anordnade aktiviteter (till exempel promenader i grupp eller teaterföreställningar)

men även information om allemansrätten, vilken flora och fauna som finns inom området, rekommenderade promenadvägar, lämpliga bär och svampmarker samt om det finns möjlighet för bad.

- *Information om faciliteter* – informationen bör tala om var det finns rastplatser, grillmöjligheter, toaletter, bänkar etc.
- *Information om lutning, längd på stigar med mera* – sådan information kan vara till nytta för äldre och personer med funktionsnedsättning så att de lättare kan planera sitt besök.
- *Information på andra språk* – det är viktigt att personer med annat modersmål, oavsett om de bor i området eller är turister, kan ta del av informationen om området.

Trygghet och säkerhet

Sikt och överblickbarhet

- *Tillfredsställande belysning* – bristande belysning kan skapa otrygghet och bidra till att vissa grupper (till exempel kvinnor, barn och äldre) avstår från att använda ett tätortsnära grönområde. Belysningen bör ge överblick och inte skapa skuggiga mörka partier i anslutning till gångstråk och cykelvägar.
- *Anpassad belysning* – belysningsstolparna bör vara placerade strax utanför gångbanan för att inte utgöra en risk för synskadade, vilka annars kan gå in i armaturerna och skada sig. Farliga korsningar och passager bör vara särskilt väl upplysta. Armaturerna bör helst vara nedåtriktade för att undvika bländning. Lågtrycksnatriumlampor med gult ljus bör inte användas.

- *Ingen tät vegetation som skymmer sikten* – vegetation kring gång- och cykelvägar som används kvälls- och nattetid bör inte vara så tät att den ger skuggiga mörka partier.

Stigar och vägar

- *Åtskilda GC-vägar (gång- och cykelvägar) inom området* – många äldre upplever obehag när exempelvis en cyklist kommer för nära. Från trygghets- och säkerhetssynpunkt ska de inte vara alltför åtskilda. Om GCvägarna är integrerade bör cykling ske på de gåendes villkor.
- *Vägarna väl underhållna året runt* – vägarna bör vara väl underhållna sommartid så att det inte finns hål eller alltför stora ojämnheter. Vintertid är det extra viktigt med en fungerande vinterväghållning för äldre och personer med funktionsnedsättning
- *Underlag på stigar/vägar* – specificera vilken typ av underlag stigarna har och om det är mycket rötter eller andra faktorer som påverkar tillgängligheten.

Terrängen

- *Kuperad terräng* – är attraktiv för barn och inbjuder till spring och lek. Även vuxna uppskattar en variationsrik miljö, men den kuperade terrängen får inte ge försämrad sikt samt försvåra framkomligheten för äldre samt personer med funktionsnedsättning och därmed skapa ökad otrygghet.
- *Ingen svår lutning* – för personer som har svårt att gå bör lutningen på stigarna inte överstiger 1:20, det vill säga inte mer än 1 meters höjdskillnad på en sträcka av 20 meter. En brantare lutning kan vara acceptabel kortare sträckor om den efterföljs av en plåt eller plats för vila.

Klimatanpassning

- *Skugga* – vid värmeböljor och starkt solsken ska man helst kunna välja att sitta eller leka i skugga. Detta är extra viktigt för barn, äldre och personer med hjärt- kärlsjukdom. Gungor och sandlådor kan med fördel placeras i skugga.

Motionsspår/skidspår

- *Tydlig information i spåret* – bra märkning utmed spåren gör att de som vistas där inte går vilse eller hamnar på en annan spårlängd än avsett.

Anordningar för lek

- *Lekpark med sandlåda, gungor etc.* – det kan vara en fördel om lekplatser för större respektive mindre barn är avgränsade från varandra för att undvika att de små barnen blir omkullsprungna eller klättrar upp på lekställningar som är till för äldre barn.
- *Anpassat för barn med funktionsnedsättning* – trappor bör ha trappsteg som är slutna, så att inte foten kan glida in mellan stegen. Det bör finnas ledstänger på båda sidor om trappan. Lekplatsen bör ha en jämn och bra belysning på minst 300 lux för att underlätta för barn med synnedsättning. För barn med fysisk funktionsnedsättning är det bra om växtligheten består av träd med låga eller hängande grenar så att även de kan få en känsla av att befinna sig i ett träd. Till bra lekredskap för barn med fysisk funktionsnedsättning hör exempelvis kompisgungor och hängmattor som inte kan tippa. För att öka säkerheten kan klätterställningar förses med en trappa med ledstång, som gör att även barn som har svårt att röra sig kan klättra upp. Det bör också finnas en rutschbana som har ett rakt lopp för de barn som har problem med lä-

gesorientering. Sandlådor kan med fördel placeras i en sluttning så att rullstolsburna barn kan komma åt sanden. Det finns också springbanor som ger synskadade barn möjlighet att kunna springa på lekplatsen. Dessa är försedda med ett rep längs med banan på vilket handtag löper som barnen kan hålla i.

- *Möjlighet till pedagogisk verksamhet* – notera eventuella platser som används eller kan användas av förskola och skola. Ett hus kan fungera som fikaplats vid regn och som förvaringsplats av materiel för exempelvis skolor och förskolor som regelbundet besöker området.
- *Kreativa aktiviteter* – det är bra om det finns material som exempelvis störar och snören så att barnen kan vara kreativa och själva skapa sina lekrum, exempelvis kojbyggen.

Idrott

- *Övrigt* – till exempel boulebana, frisbeegolfbana eller annan anordning för idrott.

Badplats, badbassäng

- *Badstrand* – kan ha olika underlag, till exempel sand, grus, stenhällar eller gräs.
- *Anpassad för rullstol etc.* – från parkeringen bör det finnas en hårdgjord väg till badplatsen och på stranden hårdgjorda gångar. Det är också bra om det finns rullstolar att låna och en ramp med dubbla ledstänger eller en lyft från bryggan för att ta sig ut i vattnet. Bryggor bör vara stabila och inte gunga i någon riktning.

Omklädningsrum – det bör vara möjligt att ta sig in i omklädningsrum med rullstol, vilket innebär en dörröppning på minst 90 cm och avsaknad av trösklar och andra hinder. Sittbänkarna bör ha en höjd på 50 cm och ett djup på 60 cm. Det bör även finnas handikapptoiletter.

Bänkar

- *Utplacerade med jämna intervall* – bör placeras ut med 50–100 meters avstånd, för att äldre och personer med rörelsesvårigheter ska ha möjlighet till vila.
- *Placering med utsikt* – på ställen som erbjuder utsikt och som naturligt inbjuder till vila. De ska också finnas i både soliga och skuggiga lägen.
- *Anpassade för funktionsnedsättning* – bänkarna bör vara 50 cm höga samt försedda med ryggstöd och armstöd på båda sidorna. Armstöden ska finnas 0,2 m över bänkytan och sträcka sig över hela sittytan. Bredvid bänkarna bör det finnas en plan och hårdgjord yta stor nog för en rullstol eller rollator. Det bör också finnas några lägre bänkar så att kortvuxna personer och barn kan sitta bekvämt.

Mötesplats

- *Flyttbara bord och bänkar (picknickbord)* – för att öka flexibiliteten, exempelvis om ett stort sällskap vill sitta tillsammans eller sitta i skugga alternativt sol, är det en fördel om bord och bänkar är flyttbara.

Toalett

- *Anpassad för funktionsnedsättning* – det finns olika sätt att förflytta sig mellan rullstol och toalettstol och det bör därför finnas tillräckligt

utrymme runt toalettstolen. Toalettstolen ska vara stabil och stadigt fastsatt. Toalettutrymmena ska vara tydligt markerade med skyltar i relief så att även synskadade kan känna sig fram till dörren. Skylten bör sitta i handtagshöjd, på väggen bredvid dörren.

- *Utrustade med skötbord* – för rullstolsburna är det bra om skötbordet är höj- och sänkbart.
- *Utplacerade på lämpliga platser* – det bör finnas flera toaletter inom ett större område, exempelvis vid badplatser. De bör även finnas i anslutning till platser där många människor vistas.

Bedömning – tillgodoses de prioriterade gruppernas behov?

Här görs en översiktlig bedömning på plats huruvida de olika befolkningsgruppernas behov tillgodoses. Här finns också möjlighet att kommentera om det för det aktuella grönområdet är rimligt att samtliga befolkningsgruppers behov bör vara tillgodosedda. Beroende på vilken karaktär grönområdet har samt vilka som nyttjar det kan olika slutsatser dras. Den slutliga bedömningen av allt detta görs i ett senare skede, i anslutning till den analys som bör följa efter inventeringen.

Checklista för inventering av grönområden

Område:

Storlek:

Fastighetsbeteckning:

Inventerare:

Datum:

1. Allmänna kvaliteter		Beskrivning					Kommentar
Naturtyp							
<u>Mark</u>	Skog	Ång/hagmark	Parkmark	Åker/vall			
<u>Vatten</u>	Sjö	Strand	Vattendrag	Våtmark			
Upplevelsekvaliteter							
<u>Det vilda</u>	Upplevs opåverkad	Inget buller o folkliv	Inga anlagda gång- och cykelvägar	Naturliga stigar			
<u>Det artrika / Variation</u>	Varierad natur	Kuperad terräng	Bär/svampmark	Fiskevatten			
<u>Det rymliga</u>	Ser inte vägar och byggnader	Möjlighet till total avskildhet utan störningar	Möjlighet till längre promenader	Utsikt / vidd			
<u>Det rofyllda</u>	Upplevs fridfullt	Tystnad (<50 dB(A))	Rent och välskött	Inga anläggningar som t.ex. caféer	Övrigt		
<u>Det lekfulla</u>	Stockar och stenar för lek	Kuperad terräng	Klätterträd, buskar o annan växtlighet för lek	Möjlighet till vattenlek			
<u>Det gröna torget / Grön mötesplats</u>	Idrottsplaner	Scen	Plats för åskådare	Lekplats	Minizoo, 4H-gård		
<u>Det festliga</u>	Servering	Scen	Öppen och central plats	Torghandel			
<u>Det kulturella</u>	Fornminnen	Planteringar	Konst	Fontän/ Vattenspel	Vårdträd		
2. Särskilda kvaliteter		Beskrivning					Kommentar
Tillgänglighet/framkomlighet							
<u>Möjlighet att ta sig till området</u>	Gång- och cykelvägar	Parkering	Handikapparkering	Fungerande kollektivtrafik, busshållplats	Skyltar till området		
<u>Framkomlighet inom området</u>	Stigar/vägar inom området	Stigar framkomliga med rullstol etc.	Ledstöd för synskadade	Ramper	Övrigt		
<u>Allemansrätt</u>	Hela året	Hela området	Begränsad	Reglerad hundhållning			
<u>Information inom området</u>	Anpassad för synskadade	Information om aktiviteter	Information om faciliteter	Information om lutning, längd på stigar m.m.	Information på andra språk		

Trygghet/säkerhet													
<u>Sikt / överblickbarhet</u>	Tillfredsställande belysning		Anpassad belysning		Ingen tät vegetation som skymmer sikten								
<u>Stigar/vägar</u>	Åtskilda gång- och cykelvägar inom området		Vägarna väl underhållna året runt		Asfalt som underlag		Grus som underlag		Naturligt underlag				
<u>Terrängen</u>	Kuperad terräng		Ingen svår lutning (>1:20) på stigar										
<u>Klimatanpassning</u>	Sittplatser med val mellan sol och skugga		Möjlighet för barn till lek i skugga		Allmän möjlighet till val mellan sol och skugga								
Anordningar/anpassningar													
<u>Motionsspår/skidspår</u>	Med elljus		Olika längd		Tydlig information vid start		Tydlig information i spåret						
<u>Anordningar för lek</u>	Möjlighet till skidlek, pulkaåkning		Lekpark med sandlåda, gungor etc.		Anpassat för barn med funktionsnedsättning		Möjlighet till pedagogisk verksamhet		Kreativa aktiviteter som t.ex. kojbygge				
<u>Idrott</u>	Fotbollsplan		Skidåkning		Skridskobana		Jämn yta för spontanidrott t.ex. brännboll		Övrigt				
<u>Naturanknutna aktiviteter</u>	Ridstigar		Stig för terrängcykling		Fiskemöjlighet		Vandring		Övrigt				
<u>Badplats, badbassäng</u>	Brygga		Avskärmad brygga för små barn		Badstrand		Anpassad för rullstol, rollator, barnvagn		Omklädningsrum				
<u>Rastplatser</u>	Grillmöjlighet		Vindskydd		Utrustning (t.ex. ved)		Sittmöjlighet (t.ex. bord och bänkar)						
<u>Bänkar</u>	Utplacerade med jämna intervall		Placering med utsikt		Anpassade för funktionsnedsättning		Flyttbara bänkar						
<u>Mötesplats</u>	Servering		Flyttbara bord och bänkar (Picknickbord)		Utescen		Sittplatser i anslutning till mötesplatsen		Grillplatser				
<u>Toalett</u>	Anpassad för funktionsnedsättning		Utrustade med skötbord		Utplacerade på lämpliga platser		WC		Torrpass				
<u>Sopkärl/hundlatrin</u>	Utplacerade på lämpliga platser		Fungerande tömning		Möjlighet till källsortering								
3. Översiktlig bedömning													
Användbarhet													
	Barn och unga			Aldre			Funktionsnedsättning			Övriga			
<u>Tillgodoses prioriterade grupper behov?</u>	Ja	Delvis	Nej	Ja	Delvis	Nej	Ja	Delvis	Nej	Ja	Delvis	Nej	
Kommentar													



Kristianstads
kommun