

# URBANT FRILUFTSLIV

VEILEDEREN FOR URBANT FRILUFTSLIV BESKRIVER EN MODELL FOR HVORDAN DU KAN ARBEIDE MED Å SIKRE OG TILRETTELEGGE FOR URBANT FRILUFTSLIV. VEILEDEREN ER ET ARBEIDSREDSKAP FOR Å KARTLEGGE URBANE OMRÅDER SOM KAN VÆRE EGNET FOR TILRETTELEGGING AV MØTEPLASSER, UTFOLDELSE AV AKTIVITET OG REKREASJON.



## **Om veileder for urbant friluftsliv**

**Veilederen for urbant friluftsliv beskriver en modell for hvordan du kan arbeide med å sikre og tilrettelegge for urbant friluftsliv. Veilederen er et arbeidsredskap for å kartlegge urbane områder som kan være egnet for tilrettelegging av møteplasser, utfoldelse av aktivitet og rekreasjon.**

Veilederen er utviklet i et samarbeid mellom Kristiansand kommune og Vest-Agder fylkeskommune gjennom SMS-prosjektet.

### **Når kan verktøyet brukes?**

Veilederen kan brukes i alle faser ved utarbeidelse av kommuneplaner og reguleringsplaner. Den kan også brukes uavhengig av planarbeid og planprosesser for å kartlegge et område.

### **Hvordan kan den brukes?**

Veilederen kan brukes for å kartlegge og beskrive områder for urbant friluftsliv. Når kartleggingen er ferdig gjøres det en analyse ut fra om området er tilfredsstillende, eller om det er behov for oppgradering eller nye tiltak i området. Den kan også brukes som underlag i medvirkningsprosesser for å synliggjøre urbane friluftsområder og hvilke kvaliteter og utviklingsmuligheter disse har.

### **Hvem er den utarbeidet for?**

Veilederen kan anvendes av både fagpersoner innen det offentlige, regulanter/tiltakshavere, velforeninger og privatpersoner.

### **Folkehelse i relasjon til urbant friluftsliv**

Folkehelse handler om fysisk, psykisk og sosial trivsel. Formålet med å fokusere på friluftsliv i planarbeidet er å bidra til utvikling av et samfunn som legger til rette for positive helsevalg og sunn livsstil. Lett tilgjengelige arealer som stimulerer til fysisk aktivitet og rekreasjon, kan også bidra til å redusere sosial ulikhet i helse.

For å jevne ut sosiale helseforskjeller og møte utfordringer knyttet til inaktivitet er det viktig å satse på tilrettelegging for aktiviteter som egner seg for folk flest. Målet er å øke bruken av områder og skape ulike former for sosiale møteplasser. Møteplassene skal oppleves som inkluderende, innbydende, trygge og aktivitetsskapende.

For å konkretisere folkehelseperspektivet i byplanlegging anvendes friluftsliv og sosial integrasjon som to vesentlige inngangsvinkler i veilederen.

**Friluftsliv** er et velferdsgode som bør sikres og fordeles jevnt blant alle, som et bidrag til bedre folkehelse, god livskvalitet, økt trivsel, og en bærekraftig utvikling (Stortingsmelding nr. 39 (2000-2001) Friluftsliv - Ein veg til høgare livskvalitet). Formålet med å tenke inn friluftsliv i planstrategier er å utvikle et samfunn som legger til rette for positive helsevalg og sunn livsstil. Lett tilgjengelige arealer som stimulerer til fysisk aktivitet og rekreasjon, kan bidra til å redusere sosial ulikhet i helse.

**Sosial integrasjon** handler om "å være en del av et større hele". Retten til tilhørighet og deltakelse i utforming av ens egen hverdag er her grunnleggende. Den kan bl.a. realiseres ved å skape gode arenaer for bred og folkelig deltakelse i forbindelse med kommuneplanarbeid og andre strategiske planer på lokalt nivå (Regionplan Agder 2020). Hvordan inspirere til og gi alle mulighet til deltagelse, er derfor viktig å finne svar på.

### **Urbant friluftsliv**

Friluftsliv er et samlebegrep på en stor og variert gruppe aktiviteter og opplevelser. Det er ikke begrenset til kun opphold i mer eller mindre urørt natur. Friluftslivet omfatter også menneskepåvirket natur, landbrukets kulturlandskap og naturinnslag i byer og boligområder. Da vi i dette prosjektet primært retter oppmerksomheten mot naturinnslag i byer og boligområder, bruker vi begrepet urbant friluftsliv.

Faktorer som fremmer urbant friluftsliv og som er avgjørende for bruken av grønne områder er dokumentert gjennom forskning: Avstand, størrelse, antall av elementer og antallet av opplevelser, er de fire miljøfaktorer som ser ut til at påvirke bruken av de grønne områder (ref. Stigsdotter og Schipperijn). Ved avstand 300 meter fra boligen brukes området 2,7 ganger pr uke. Ved avstand 1000 meter fra boligen brukes området 1 gang pr uke. (OBS! Brukerne kompensere ikke for mangel av grønne områder i sitt nærområde, ved å oppsøke grønne områder lengere vekk.) ref. ibid.

### **Beskrivelse/kartlegging av området**

Veilederen er delt inn i ulike kategorier for å vise mangfold og muligheter for urbant friluftsliv:

- 1) Naturlandskaps- og opplevelseskvaliteter, tilrettelegging og anlegg
- 2) Offentlig sikring av områder
- 3) Vedlikehold/drift
- 4) Fleksibilitet
- 5) Nærhet
- 6) Sosial bruk / ulike aktiviteter
- 7) Fysisk sikring i området.

Ved kartleggingen brukes de kategorier som er relevante for området og tilpasses til lokale forhold. Hver kategori har egne sjekkpunkter.

### **Etter kartlegging**

Når området er kartlagt kan det gjøres en analyse/oppsummering av området med forslag til tiltak og en vurdering av behov for fysisk sikring i området. Er området tilfredsstillende, eller er det behov for tiltak i området som gir bedre muligheter for sosial integrasjon, møteplasser, utfoldelse av fysisk aktivitet og rekreasjon?

### **Et eksempel på kriterier for nærhet med mer:**

<http://www.kristiansand.kommune.no/no/Administrasjon/Teknisk-sektor/Parkvesenet/Normaler-for-utomhusanlegg/>

# Urbant friluftsliv – sjekkliste og forslag til tiltak

## 1. Natur/landskaps- og opplevelseskvaliteter, tilrettelegging og anlegg

Beskrivelse av ulike typer natur, hva finnes av ulike typer anlegg og fasiliteter og grad av tilrettelegging for mennesker med funksjonshemning og ulike aldersgrupper.

### **Assosieringsord og aktuelle spørsmål:**

*Hva finnes av natur/landskapskvaliteter i området?*

*Hva finnes av opplevelseskvaliteter i området?*

*Er området tilgjengelig eller egnet for tilrettelegging for mennesker med funksjonsnedsettelse (eksempelvis rullator, rullestol, blinde/svaksynte)?*

*Hva finnes av skilting og merking til og i området?*

*Hva finnes av fasiliteter i området?*

*Hva finnes av kulturarv og kulturhistorie i området?*

*Hva finnes av hvileplasser i området (benker)?*

### **Sjekkpunkter**

- Rekreative områder (sammenhengende områder med grønne innslag – variasjon – åpent – gressplener – parker)
- Blomster – urter – busker – trær/skog. Type terreng, variasjon (eks flatt, kupert). Vann (bekk – elv – sjø – hav). Dyr - fugleliv – fisk – insekter.
- Grad av sanseopplevelser (noe å se på/utsikt – høre/lyder – stillhet og ro- lukte – smake – føle – sol – skygge - lukt av sjø - «frisk luft») - åpent/lyst – intimt/lunt/»tett«
- Skilt/kart/merking
- Variert underlag – mykt – grus – gress – fast underlag
- Områder der de ulike målgrupper ivaretas (eks gående bestemmer hastigheten foran løpende og syklende, for eksempel separering, egen løpetrase og sykkelbane, egne stier/veier for hesteridning)
- Lys, lysløype, bidrar belysningen til trygghet, effekt/stemning, ledelinje, sesongenes skiftninger
- Alternative turveier – flere mulige ruter
- Benker (med regelmessig avstand) – sittegrupper – benker/bord – bål/grillplasser – tilrettelagt for piknik
- Tydelige turmål (eks utsiktspunkt, fontene, bekk, bygning, m.m.)
- Toaletter/garderobes – renhold – søppelkasser
- Trygge forbindelseslinjer og tilrettelagt for sykkel – barnevogn – rullator - rullestol – motorisert rullestol
  - Undersjekkliste for tilgjengelighet for alle – med fokus på brukbart og tilgjengelig:
    - Bredde på turvei/sti – bør være min 1,20 (behov for møteplasser) helst opp mot 1,80 eller mer, da kan to elektriske rullestoler passere hverandre
    - Underlag – grus/asfalt, fast/løst, plant/ujevnt
    - Mulighet for trinnfri adkomst og fremkommelighet
    - Stigning – finnes veiledere for dette, kravet om 1:20 er SVÆRT strengt og ofte ikke nødvendig, underlaget har vel så mye å si. Jo bedre og fastere underlag, jo mer stigning «takler» en rullestol, særlig dersom det er snakk om kortere strekk.
    - Tetthet av hvilebenker
    - Toalett (svært viktig for noen for å være/bevege seg ute)
    - Nærhet til bolig/parkering
- Bilfritt – nærhet til offentlig transport – parkering

- Kiosk – kafeer - varmestue – utlån av aktivitetsutstyr – muligheter for overnatting, eks gapahuk - ly for vær, vind og sol
- Aktivitets-elementer: treningsapparater – trening – volleyball – fotball – andre spill, urbane aktiviteter som f. eks BMX – freerunning – parkour – klatring – skating
- Fiskeplasser, strand, ramper, bademuligheter og soling
- Kulturarv og historie - verneverdig kvaliteter, tilhørighet, identitetsskapende elementer

## 2. Offentlig sikring av området

Statlig/offentlig sikring av området, spesielle naturkvaliteter og sikring av tilgang til og mot fremtidig omregulering og utbygging av området:

### **Assosieringsord og aktuelle spørsmål:**

*Er området sikret mot utbygging?*

*Er det mulig at området vil kunne bli omregulert til annet formål på et senere tidspunkt?*

*Er det tilgjengelighet til strand og vann (eventuelt andre naturkvaliteter) som ikke er sikret?*

*Er stilleområder kartlagt og sikret?*

### **Sjekkpunkter**

- Sikre grøntområder – båndlegging/tinglysning
- Sikre stille områder
- Sikre tilgjengelighet til strand og vann

## 3. Vedlikehold/drift

### **Assosieringsord og aktuelle spørsmål:**

*Er området rent/ryddig/godt vedlikeholdt?*

*Hvem vedlikeholder og skjøtter området?*

*Er det jevnlig søppeltømming, rengjøring av eventuelt toaletter, klipping av gress?*

### **Sjekkpunkter**

- Vedlikehold – rydding – brøyting – strøing
- Renovasjon – hvem har ansvar, hyppighet

## 4. Fleksibilitet

Områdets egnethet til bruk gjennom hele året, muligheter for ulike typer midlertidig bruk.

### **Assosieringsord og aktuelle spørsmål:**

*Hvor egnet er området i forhold til aktiviteter uavhengig av dag, natt eller årstidenes variasjon?*

*Er dette for eksempel et typisk sommerområde som kan gjøres til skileik/akebakke om vinteren?*

*Er det mulig å gjennomføre/prøve ut midlertidige tiltak/aktiviteter i påvente av varige tiltak?*

### **Sjekkpunkter**

- Mulighet for å endre etter årstid – etterbruk – på forskjellige måter
- Belysning som gir økte muligheter for aktivitet ved skumring/kveld
- Forskjellige typer aktiviteter - flerbruk
- Mulighet for å prøve ut midlertidige løsninger/tiltak og midlertidige anlegg
- Trygghet i forhold til trafikk

## 5. Nærhet

Avstand og tilgang fra boliger til nærmeste område. Atkomsten til området kan være lengre enn reell avstand på grunn av ulike typer barrierer (fysiske og mentale). Graden av barrierer viser hvor sammenhengende/ tilgjengelig «stedet/området/byen» er for innbyggerne.

### **Assosieringsord og aktuelle spørsmål:**

*Hvordan er adkomsten til området?*

*Kan du innen "10 minutter" med vanlig gange fra nærliggende boliger nå/ha tilgang til området (vær obs på ulike målgrupper)?*

*Hvilke barrierer finnes underveis (eksempelvis trafikkert vei, ikke fortau/gangvei, universell tilgjengelighet)?*

*Er det noe som gjør at området føles «usikkert/ikke attraktivt»?*

*Er det mulig å bruke kollektivtrafikk til og fra området og er det parkeringsmuligheter for sykkel og bil i området?*

### **Sjekkpunkter**

- Nærhet til fra bebyggelse/boliger til grøntområder – 300 m eller mindre, 500 m, 1000 m eller mer
- Snarveier og gode forbindelseslinjer som gjør det attraktivt å gå til/bruke
- Mulige barrierer – fysiske og mentale - for alle (barn, mennesker med funksjonsnedsettelse og eldre)
- Mulighet for å bruke kollektivtrafikk til/fra området og for å bruke bil til/fra området, parkering

## 6. Sosial bruk og ulike aktiviteter

Muligheter for sosial bruk, ulike aktiviteter og typer kvaliteter i området ut fra hva som er kartlagt/beskrevet i foregående punkter.

### **Assosieringsord og aktuelle spørsmål:**

*Hva finnes av tilrettelagte sosiale møteplasser i området?*

*Hvilke målgrupper er disse tilrettelagt for?*

*Hva egner området seg til (eksempelvis aktiviteter, rekreasjon med mer)?*

*Hvor attraktivt er området for ulike målgrupper (eksempelvis barn, unge, eldre med flere)?*

### **Sjekkpunkter**

- Sosiale møteplasser – variasjon – for mennesker i alle aldre
- Mulighet for rekreasjon – rasteplasser – oppleve vær og vind – oppleve natur – lese – høre på musikk – tenke – bevegelse
- Aktivitetsområder tilrettelagt og tilpasset aktivitet for ulike aldersgrupper – flerbruks arealer – mestring og utfordringer – variasjon – fra lavterskel – lek – spill – selvaktiviserende – mestring – utfordring
- Turmuligheter – jogge – løpe
- Ulike årsvarierte aktiviteter – isbane/skøyter – ski – vannaktiviteter – padle – ro – seile
- Flerbruksarealer for små festivaler, arrangementer, kulturelle fester – små scener for spontane aktiviteter, og gratis bruk – kulturaktiviteter – konserter – utstillinger – teater – kunst – dans

## 7. Fysisk sikring i området

Behov for fysisk sikring for å unngå personskader og andre typer skader.

**Assosieringsord og aktuelle spørsmål:**

*Finnes det terrengformasjoner i området som kan utgjøre en mulig fare for mennesker?*

*Eksempelvis skrenter, stup, steinsprang.*

*Er det tilgang til vann, elv, sjø som kan utgjøre en mulig fare for mennesker? Eksempelvis ved fall ut i vann, elv eller sjø der det trengs stige for å komme opp igjen eller behov for livbøye.*

*Er det behov for tynning av vegetasjon (busker eller trær) for å gi en god visuell oversikt i området?*

*Er det behov for belysning i området?*

*Er det behov for skilting/merking i området?*

**Sjekkpunkter**

- Sikkerhets og sikringstiltak i forhold til terrengformasjoner og vann (eks ras og flom)
- Trygghet og skjerming – gjerder
- Trygghet - belysning og skilting/merking - visuell oversikt

**Vurdering av behov for fysisk sikring, oppsummering og forslag til tiltak:**

Har du arbeidet med verktøyene og har synspunkter? Eller har du videreutviklet verktøyene på noe vis? Da vil vi gjerne høre fra deg!

[smsprosjektet.no](http://smsprosjektet.no) // [smsprosjektet.se](http://smsprosjektet.se)

**Kristiansand kommune**

John Johansen  
+47 950 17 891  
[john.johansen@kristiansand.kommune.no](mailto:john.johansen@kristiansand.kommune.no)

**Göteborgs Stad**

Ann-Marie Halvorsson  
+46 31 366 70 33  
[ann-marie.halvorsson@lundby.goteborg.se](mailto:ann-marie.halvorsson@lundby.goteborg.se)

**Halmstads kommun**

Henrik Håkansson  
+ 46 35 13 98 69  
[henrik.hakansson@halmstad.se](mailto:henrik.hakansson@halmstad.se)

**Vest-Agder fylkeskommune**

Anette Vesterskov Pedersen  
+47 94 52 67 67  
[anettevesterskov.pedersen@vaf.no](mailto:anettevesterskov.pedersen@vaf.no)

**Fredrikstad kommune**

Bjørn Heidenstrøm  
+ 47 91 52 50 58  
[bjhe@fredrikstad.kommune.no](mailto:bjhe@fredrikstad.kommune.no)



Göteborgs  
Stad



VEST-AGDER  
FYLKESKOMMUNE



KRISTIANSD  
KOMMUNE

