

# Rekreation och hälsa – Grönysteategiskt underlag

Senast uppdaterad: 2021-05-24

## 1. Kommunalt satta mål

### Natur och friluftsplnen 2018

Miljönämnden och Kultur- och fritidsnämnden har tagit fram en natur- och friluftspln på uppdrag av kommunfullmäktige. Detta är ett kommunövergripande styrdokument som ska göra oss ännu bättre på naturvård och friluftsliv.

#### *Vision*

Sundsvalls kommun ska erbjuda natur och friluftsliv i toppklass för alla kommuninvånare och besökare samt en varierad och rik natur för djur- och växtlivet.

#### *Strategier för att uppnå visionen*

Många av strategierna i natur- och friluftsplnen har direkt koppling till grönyteplanering på översiktsplanenivå. Här är några av de viktigaste:

- Alla boendemiljöer har tillgång till områden för närrekreation och naturupplevelser.
- Kärnområden för natur/friluftsliv utpekade i Sundsvalls översiktsplan ska vara lätta att nå för sundsvallsborna och fortsätta utvecklas för natur- och friluftsliv samtidigt som värdena bevaras.
- Naturgivna förutsättningar är grunden vid planering av nya bostadsområden och större exploateringar. Vi ska bygga vid och inte i kärnområden, grönblå stråk, värdefulla naturmiljöer och friluftsområden.
- Säkerställ ytor i närheten av skolor och förskolor för regelbunden och rutinmässig utomhuspedagogik.
- Utveckla förutsättningarna för naturturism och nya friluftaktiviteter.
- Värna om våra stränder och öka tillgängligheten för allmänheten till strandområden.
- Säkerställ, vidareutveckla och återskapa en grönblå infrastruktur för att koppla ihop strategiskt viktiga områden och minska barriäreffekter. De grönstråk som finns idag i Sundsvalls stad förstärks.
- Värna om värdefulla områden för landskapsbild, natur och friluftsliv och undvik negativ påverkan på biologisk mångfald och friluftsliv genom kloka avvägningar.

- Tysta, opåverkade områden ska ses som en tillgång för allmänheten, besöksnäring och djurliv. Störande verksamheter och anläggningar ska undvikas.

## 2. Nationella mål

### Barnkonventionen

Barnkonventionen är numera lag i Sverige. Den heter Lag (2018:1197) om Förenta nationernas konvention om barnets rättigheter.

Barnkonventionen är ett rättsligt bindande internationellt avtal som slår fast att barn är individer med egna rättigheter, inte föräldrars eller andra vuxnas ägodelar. Den innehåller 54 artiklar som alla är lika viktiga och utgör en helhet. När platser för barn planeras och utformas är artikel 12 och 31 särskilt intressanta. I artikel 12 beskrivs barns rätt att bilda sig en egen uppfattning, att fritt uttrycka sina åsikter och att bli lyssnade på utifrån sin ålder och mognad. Artikel 31 uttrycker barnets rätt till vila och fritid, till lek och rekreation anpassad till barnets ålder. Barnet har också rätt att delta i det kulturella och konstnärliga livet.

Barnkonventionen säger ingenting om hur platser för lek, rekreation och kultur ska utformas men med den kunskap vi idag har om de fysiska och psykiska vinster som följer av att vistas utomhus bör lekmiljöer i det fria komma högt upp på agendan.

### Boverkets riktlinjer för boendemiljön

*Studier visar att de som bor nära en park är mera benägna att använda den. Nära betyder i det här fallet inom gångavstånd 250 m för mindre parker och grönområden, respektive inom cykelavstånd 1 km för större parker och grönområden. Källa: Boverkets hemsida 2020-05-25*

WHO, Boverket och andra svenska myndigheter rekommenderar att alla som bor i städer ska ha tillgång till bostadsnära natur inom 300 m från sin bostad. Begreppet ”natur” har här en bred betydelse och omfattar såväl natur- och kulturlandskapet som anlagda och skötta grönområden som bostadsgårdar och parker. Ordet natur används för att det inte bara innefattar grönskan, utan även vattnet, berget, stranden och djurlivet. Den bostadsnära naturen kan vara både kommunalt och privat ägd. Den har gemensamhetskvaliteter, vilket innebär att

## Artikel 31

Som stöd för artikel 31 har barnrättskommittén publicerat en allmän kommentar, nr 17, som definierar vad lek är:

Barns lek omfattar alla beteenden, aktiviteter eller processer som initieras, kontrolleras och struktureras av barnen själva. Lek äger rum närhelst och varhelst tillfälle ges.

Omvårdare kan bidra till skapandet av miljöer där lek äger rum, men lekandet i sig självt är inte obligatoriskt, utan drivs av inneboende motivation och utförs för sin egen skull snarare än som ett medel att nå ett mål.

Lek innefattar självbestämmande samt fysisk, psykisk eller emotionell aktivitet, och kan ta sig oräkneliga former, antingen i grupp eller individuellt. Dessa former förändras och anpassas under barndomens gång.

Nyckelegenskaperna i lek är nöje, ovisshet, utmaning, flexibilitet och icke-produktivitet. Tillsammans bidrar dessa faktorer till njutningen i leken och därmed till motivationen att fortsätta leka.

Lek anses ofta inte vara nödvändig, men kommittén framhåller återigen att det är en grundläggande och livsviktig dimension av barndomens nöje, samt en avgörande del av den fysiska, sociala, kognitiva, emotionella och andliga utvecklingen.

den inte är helt privat utan är en plats för möten och samvaro. Den bostadsnära naturen ska vara möjlig att nå till fots från bostaden.

Boverket har i handboken ”Gröna områden i planeringen” rekommenderat följande avstånd som riktvärden för hur långt man bör ha från sin bostad till olika typer av natur.

- Närparken, bör helst ligga inom 50 m från bostaden
- Lokalparken bör kunna nås inom 200 m från bostaden och utan att man behöver korsa trafikerade vägar
- Stadsdelsparken bör ligga inom 500 m från bostaden, dock inte längre bort än 800 m
- Friarealerna, områden som känns orörda, bör ha en täckningsgrad om minst 300 till 400 m<sup>2</sup>/invånare.

Olika kommuner har sedan gjort egna anpassningar av dessa riktvärden, man har bland annat tagit i beaktande hur lätt det är att åka kollektivt till olika platser, hur stora barriärer man kan tänkas klara av att passera på vägen dit och så vidare. Sundsvalls kommun har fram tills nu inte satt upp något mål för tillgängligheten till parker och grönytor.

## **Miljö kvalitetsmål**

### ***God bebyggd miljö***

Det 15:e miljö kvalitetsmålet, God bebyggd miljö, innebär att städer och tätorter ska utgöra en god och hälsosam livsmiljö. Natur- och kulturvärden ska tas till vara och utvecklas, byggnader och anläggningar ska lokaliseras och utformas på ett miljöanpassat sätt och så att en långsiktigt god hushållning med mark, vatten och andra resurser främjas. Fysisk planering och samhällsbyggande ska därför grundas på program och strategier för hur bland annat grönska- och vattenområden i tätorter och tätortsnära områden ska bevaras, vårdas och utvecklas för såväl natur- och kulturmiljö som friluftsliv, samt hur andelen hårdgjord yta i dessa miljöer fortsatt ska begränsas.

## **Agenda 2030**

### ***Mål 3 – Hälsa och välbefinnande***

God hälsa är en grundläggande förutsättning för människors möjlighet att nå sin fulla potential och att bidra till samhällets utveckling. Människors hälsa påverkas av ekonomiska, ekologiska och sociala faktorer och mål 3 inkluderar alla dimensioner och människor i alla åldrar. Agenda 2030 är väldigt tydlig i att ingen ska lämnas utanför på grund av ålder, kön, funktionsnedsättning eller andra omständigheter.

Att vistas i gröna miljöer såsom natur och parker är ett bra komplement till den traditionella vården inom en rad områden. Framförallt när det rör stressrelaterade sjukdomar, hjärt- och kärlsjukdomar. Idrott och annan form av fysisk aktivitet har stor betydelse både för fysiskt och psykiskt välmående. En aktiv livsstil fungerar både förebyggande och återuppbyggande och studier visar att vi rör oss mer när vi är utomhus.

## **Friluftslivsmål**

### ***Tillgång till natur för friluftsliv***

Friluftsmålet om tillgång till natur för att kunna bedriva friluftsliv handlar om att samhällsplanering och markanvändning tar hänsyn till friluftslivets behov av tillgång till attraktiva natur- och kulturlandskap. För att friluftsmålet om tillgång till natur ska kunna uppnås behöver friluftslivets behov säkerställas genom hållbart brukande, fysisk planering och bevarande.

### ***Attraktiv tätortsnära natur***

En stor del av friluftslivet till vardags utövas i det tätortsnära natur- och kulturlandskapet. Vad som anses vara tätortsnära avgörs lokalt, men forskning visar att användandet avtar med avståndet. Därför är det viktigt med tillgång till rekreations- och friluftsområden inom rimligt avstånd, vilket anses vara mellan 1-3 kilometer. Detta är särskilt viktigt för grupper som barn eller funktionshindrade som har svårare att ta sig ut eller förflytta sig långa sträckor.

### ***Hållbar regional tillväxt och landsbygdsutveckling***

Friluftsliv och turism bidrar till att stärka den lokala och regionala attraktiviteten och medverkar till en stark, hållbar utveckling och regional tillväxt. Sveriges natur och kultur skapar attraktionskraft i hela landet. Turismen utvecklas positivt både nationellt och internationellt och har potential för fortsatt tillväxt, inte bara genom ökad omsättning utan också med ökat antal arbetstillfällen.

### ***Friluftsliv för god folkhälsa***

Riksdagens mål om friluftsliv för god folkhälsa handlar om att skapa goda förutsättningar så att människor kan vara regelbundet fysiskt aktiva i natur- och kulturlandskapet.

### 3. Riktvärden för tillgång

Som stöd i den fysiska planeringen har riktvärden för tillgång till olika typer av parker och grönområden formulerats. Riktvärdena fungerar som utgångspunkt för bedömningar av nuläge samt behov av nya grönområden i planprocessen och i samband med olika exploateringar. Riktvärdena har en vägledande funktion. De är inte tänkta att användas som absoluta mått som ska uppfyllas i varje enskilt fall, utan som stöd för kvalitativa analyser och framtagning av beslutsunderlag.

#### Avstånd

Vid beslutet om vilka avstånd som ska gälla i Sundsvalls kommun har följande beaktats:

I forskningen har fem minuter visat sig vara ett gränsvärde för hur länge människor är beredda att gå för att besöka en grönyta. Är avståndet längre blir besöken avsevärt färre. Hur långt människor hinner gå på fem minuter varierar (se tabell 1).

| <i>Ålderskategori</i>                   | <i>Avstånd tillryggalagt på 5 min</i> |
|---|---------------------------------------|
| <i>Genomsnitt barn, vuxna och äldre</i> | 204 m                                 |
| <i>Genomsnitt barn och vuxna</i>        | 294 m                                 |
| <i>Genomsnitt vuxna</i>                 | 325 m                                 |

Tabell 1. Tabellen visar hur långt människor hinner gå på fem minuter i stadsbebyggelse.  
Källa: Patrik Grahn och Ulrika Stigsdotter (2003).

Boverkets rekommendation om 300 m till närmaste grönområde utesluter därmed många av kommunens medborgare därför att avståndet är längre än de kan gå till vardags. Miljødirektoratet i Norge har anpassat sig mer till forskningen och rekommenderar 200 m till ett 0,5 ha stort grönområde. Bland annat Stockholms stad har också valt att använda sig av 200 m. Eftersom Sundsvalls kommun vill att invånarna ska använda de parker och grönytor som erbjuds för vardagsrekreation har avstånden anpassats till 5-minuters-regeln. Kuperingen här gör också att avstånden ibland kan upplevas längre än de faktiskt är.

För större grönområden accepteras större avstånd eftersom den stora grönytans attraktionskraft är större och ett besök där kan pågå under längre tid. Restiden i förhållande till vistelsetiden är därför en faktor. För stora parker och grönområden visar forskningen att 1 km är ett acceptabelt avstånd. Är det längre än så minskar besöksfrekvensen.

#### Barriärer

Det är inte bara avståndet som avgör om en grönyta är tillgänglig eller inte. Små barns rörelsemönster styrs av deras föräldrar. Därför är det viktigt att grönytornas innehåll lockar både föräldrar och barn för att utflykten ska bli av. Vardagsleken sker på den egna bostadsgården under en förälders uppsikt eller på egen hand när barnet är stort nog.

Barn under 12 år anses inte trafikmogna. För dem behövs en säker och trygg närmiljö, så att de själva kan och får ta sig till skola, fritidsaktiviteter och lek. Det är framförallt fordonsförarnas möjligheter att uppfatta barnen och inte barnens möjligheter att uppfatta fordonen som avgör hur säker vägen är. Barn i den här åldern kan inte förväntas ha uppsikt och kontroll över trafikfaror. Förarnas förmåga att se och reagera avgörs främst av fordonens hastighet och här har hastigheter över 30 km/tim setts som en avgörande gräns. För att barnen ska kunna korsa gator med högre hastighetsgräns behövs säkra passager och trafikseparering.

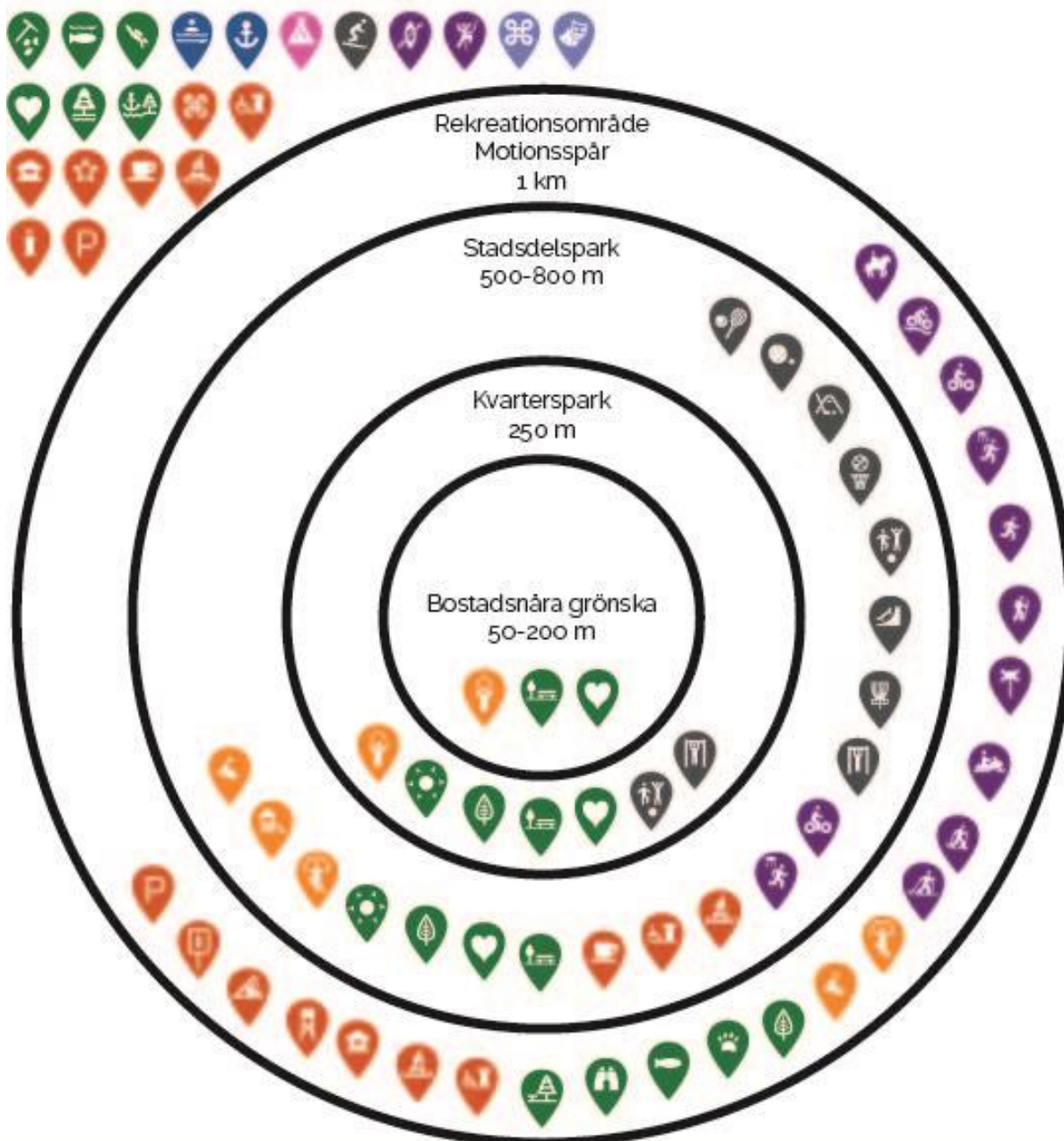
De gränser som satts för respektive typ av grönyta har valts för att motsvara den trafikmognad som barn kan tänkas ha när de är stora nog att uppsöka grönytan på egen hand.

#### 4. Riktvärden för innehåll

I Sundsvalls kommun har vi generellt sett en god tillgång till gröna ytor, vilket analysen visar. Många av de befintliga grönytorerna är små. Det betyder att de klassificeras som *Bostadsnära grönska* fast att de i dagsläget fått betydelsen av det vi i den här analysen beskriver som *Kvarterspark* eller *Stadsdelspark*. Det i sin tur betyder att de inrymmer få funktioner och att vissa värden inte kan få plats. Figur 1 nedan preciserar vilka typer av funktioner som kommunens medborgare kan förvänta sig att hitta i ett grönområde av en viss typ.

Det grönytestrategiska arbetet talar bara om vilka ytor som behövs för att uppnå de mål som satts upp. Hur parker och grönområden ska utformas så att de tillgodoser behovet av funktioner kommer att kartläggas i en kommande grönplan.

Utflyktsområde



FIGUR 1. Figuren är en illustration av vilka funktioner Sundsvalls invånare kan förvänta sig att finna i den offentliga miljön. Måtten är angivna avstånd till bostaden. Som bostad räknas privata bostäder av alla slag och även olika former av boenden för exempelvis äldre eller personer med funktionsnedsättning.

Symbolerna inom cirkeln visar vilka funktioner som bör finnas i en sådan typ av grönområde. Vissa av symbolerna utgör krav (vilka framgår av beskrivningen för varje områdestyp nedan) medan andra är exempel. Vilka funktioner ett grönområde har exakt beror på platsens förutsättningar men det är alltid så att exempelvis en stadsdelspark ska innehålla en mängd funktioner för att uppnå sin status som stadsdelspark. Både avstånd och funktioner förklaras vidare på följande sidor.

## **BOSTADSNÄRA GRÖNSKA**

Den bostadsnära grönskan är mycket viktig för trivsel och välbefinnande. I vissa fall är detta privatägd mark – samfälligheter eller gemensamma grönytor för flerbostadshus. I tät bebyggelse med brist på gröna gårdar är de offentliga mikroparkerna och andra gröna oaser viktiga komplement. De bostadsnära grönyterna är platser för lek och rörelse, för vila och att sitta i solen, plats för möten och för nära naturupplevelser som att se den första vårbloomman eller höra fågelsång. Den bostadsnära grönskan är ett komplement till bostadsgården och dess innehåll varierar därför beroende på vilken typ av bostadsområde den befinner sig i. Grundfunktionerna som ska tillgodoses inom varje bostadsområde är lek, vila och möjligheten att träffa andra människor.

|   |  |
|---|--|
| <i>Funktion</i>                                 | <p>Grön miljö avsedd för lek, vila och samvaro.</p> <p>I tät bebyggelse där bostadsgårdarna till stor del används för parkering är behovet av grönska och vistelseyta otroligt stort. Där får den bostadsnära grönskan funktionen av ett extra vardagsrum.</p> <p>I villaområden och annan glesare bebyggelse där varje bostad har en funktionell bostadsgård är den bostadsnära grönskans viktigaste funktion som mötesplats. I bostadsområden som är för små för att ha kvarterspark är den bostadsnära grönskan ofta den enda iordningställda mötesplatsen.</p> |
| <i>Viktiga värden</i>                           | <p>"Grön oas", vilket innebär möjlighet att uppleva grönska med gröna tak, väggar och golv (träd, buskar och gräs/planteringar). Lekmiljö för yngre barn. Sitta i solen och sommartid, även sitta i skugga. Möjlighet till avkoppling, där god ljudmiljö är en viktig aspekt och eventuellt egen odling. Plats för möten, både planerade och spontana.</p>   |
| <i>Storlek</i>                                  | <p>Upp till 1 ha. De bostadsnära ytorna kan vara små, dock aldrig mindre än 1200 m<sup>2</sup> om flera ska kunna vistas i ytan oberoende av varandra.</p>   |
| <i>Riktvärde för högsta avstånd från bostad</i> | <p>50–200 m. 50 m är ett riktvärde i bebyggelse där bostäderna saknar egen grönyta/bostadsgård. I bostadsområden där behovet av grönska tillgodoses på privat mark är ett avstånd upp till ca 200 m acceptabelt för gröna mötesplatser såsom offentlig grönyta eller samfällighet.</p>   |
| <i>Riktvärde för täthet</i>                     | <p>Inget riktvärde.</p>  |
| <i>Störning</i>                                 | <p>&lt;50 dB. Bullernivå &lt;45 dB är att betrakta som mycket god standard.</p>  |
| <i>Tillgänglighet</i>                           | <p>Den bostadsnära grönskan bör ligga i direkt anslutning till bostaden eller vara lätt att nå från denna.</p> <p>Acceptabel barriär: bostadsgata max 1000 bilar/dygn, max 30 km/h.</p>  |



## **KVARTERSPARK**

*En kvarterspark ska vara så stor att flera aktiviteter kan pågå samtidigt utan att störa varandra. Som tumregel ska den ha en areal på minst en hektar och ligga inom 250 meter från bostaden. Den är i första hand till för de närboende men är öppen för alla.*

*Kvartersparkerna ger identitet åt bostadsområdet och fyller en social funktion. Här kan man hänga med kompisar, sola, leka och spela boll men också uppleva rofylldhet och njuta av grönskan. Parken är både en "grön lunga" och en samlingspunkt.*

|   |  |
|---|--|
| <i>Funktion</i>                                 | Liten park nära bostaden som kompletterar den bostadsnära grönskan och bostadsgården. Kvartersparker har en viktig social funktion, framför allt för målgrupperna barn, småbarnsföräldrar samt äldre. Lekplatser samt attraktiva sittplatser är ofta viktiga mötesplatser.   |
| <i>Viktiga värden</i>                           | "Grön oas", vilket innebär möjlighet att uppleva grönska med gröna tak, väggar och golv (träd, buskar och gräs/planteringar). Anlagd lekmiljö gärna i kombination med möjlighet till rörelse för vuxna. Sitta i solen och sommartid, även sitta i skugga. Rofylldhet, där god ljudmiljö är en viktig aspekt. Plats för möten.<br><br>Plats för utrymmeskrävande lek och rörelse. Gräsmattor för t.ex. solbad, picknick, sällskapslekar och bollspel kan vara uppskattat. |
| <i>Storlek</i>                                  | 1–3 ha   |
| <i>Riktvärde för högsta avstånd från bostad</i> | 250 m.   |
| <i>Riktvärde för täthet</i>                     | Tillgång till en attraktiv stadsdelspark ersätter behovet av kvartersparker om de är inom 250 m.<br><br>Upptagningsområde ca 1 000 personer.   |
| <i>Störning</i>                                 | <50 dB. Kvartersparken ska ha delar med en bullernivå <45 dB.  |
| <i>Tillgänglighet</i>                           | Central placering i bostadsområde eller utmed viktiga rörelsestråk, som väl använda gång- och cykelvägar, ökar tillgängligheten. Optimal placering intill en skolgård för att vara tillgänglig för barn och unga.<br><br>Det är önskvärt att barn inte ska behöva korsa större vägar för att nå parken annat än där det finns säkra passager eller övergångsställen hastighetssäkrade till 30 km/h.<br><br>Acceptabel barriär: max 3000 bilar/dygn, max 30 km/h.         |

## STADSDELSPARK

Stadsdelsparken är en stor och mångfunktionell park som fungerar som stadsdelens viktigaste gröna målpunkt. Stadsdelsparker vänder sig till människor i alla åldrar med olika intressen. Parken bör ha en egen identitet och vara så stor att flera olika aktiviteter kan pågå samtidigt utan att störa varandra. Det ska finnas grönska, blomsterplanteringar och rofyllda sittplatser. Stadsdelsparken ska ha en lekpark som är attraktiv året runt som utflyktsmål för familjer, förskolor och skolor. Det ska inrymmas en stor öppen gräsyta för lek, spel, samlingar, picknick med mera. Den ska fylla en del av invånarnas motionsbehov med plats för bollsport, motionsspår såsom skidspår, terrängbanor för cykel osv. En stadsdelspark kan delvis bestå av skog men inte enbart.

|   |   |
|---|---|
| <i>Funktion</i>                                 | Stor och mångfunktionell park som fungerar som stadsdelens viktigaste gröna målpunkt. Här finns platser både för rofylldhet och för motion och andra aktiviteter.   |
| <i>Viktiga värden</i>                           | <p>Stadsdelsparken har en egen identitet, gärna kopplad till platsens historia eller stadsdelens karaktär. Den har många olika upplevelsevärden där tillförsel av fler upplevelsevärden i regel innebär ökad attraktivitet.</p> <p>Stadsdelsparker kan innehålla promenadstråk och motionsspår, lummiga skogspartier, platser för rofylldhet, konst, planteringar, sittplatser och grillplatser samt gräsytor för picknick, solbad och sällskapslekar. Stadsdelsparken ska inbjuda till aktivitet året runt. En extra bra lekpark är ofta en av de populäraste attraktionerna i en stadsdelspark.</p> |
| <i>Storlek</i>                                  | 3–10 ha. Minst 5 ha är att föredra. Med större ytor ökar förutsättningen för en god ljudmiljö och för att det ska vara möjligt att få plats med aktivitetsytor som attraherar flera olika målgrupper, samt att tillgodose behov av både rofylldhet och folkliv/rörelse.   |
| <i>Riktvärde för högsta avstånd från bostad</i> | 500-800 m. 500 m är ett riktvärde i tätare bebyggelse. I mer glesbebyggda bostadsområden (som villakvarter) eller om vägen till parken utgörs av ett attraktivt grönt rekreationsstråk kan ett längre avstånd fungera, upp till 800 m.  |
| <i>Riktvärde för täthet</i>                     | 20–30 m <sup>2</sup> per person. Serverar ca 2 000–5 000 personer   |
| <i>Störning</i>                                 | <50 dB. Stadsdelsparken ska ha delar med en bullernivå <45 dB.  |
| <i>Tillgänglighet</i>                           | <p>Tillgängligheten ökar med bra entréer, bra gång- och cykelvägar som leder hit, kollektivtrafik, central placering eller närhet till andra välbesökta målpunkter. Offentlig toalett är ett led i att tillgängliggöra området.</p> <p>Acceptabel barriär: max 5000 bilar/dygn, max 60 km/h.</p>  |

## REKREATIONSOMRÅDE

Rekreatiomsområden gör det möjligt att uppleva landskap och natur i en relativt lugn och ostörd miljö i eller nära staden. Vistelse i naturmiljöer har en viktig roll för avkoppling och återhämtning från stress. I rekreatiomsområdena finns det plats för långpromenader, löpträning, skidåkning, fiske, paddling samt bär- och svamputflykter med mera. Rekreatiomsområdet är också ett viktigt utflyktsmål för pedagogiska verksamheter. Olika rekreatiomsområden har olika karaktär – lövskog, barrskog, öppna betesmarker, vattendrag, hav eller strandmiljöer. Anläggningar som raststugor, motionsspår, ridstigar, utsiktsplatser och grillplatser fungerar som målpunkter.

**Funktion** Rekreatiomsområden är större tätortsnära områden. Dess viktigaste funktioner är att ge möjlighet till rörelse och fysisk aktivitet samt rofylldhet utan störningar.

|  |   |
|--|---|
| <p><i>Viktiga värden</i></p>                           | <p>I rekreatiomsområdena ligger huvudfokus på naturupplevelser, upplevelse av rofylldhet och på olika motionsaktiviteter till exempel promenader, löpträning och skidåkning. I vissa rekreatiomsområden finns elljusspår.</p> <p>Möjligheten att komma bort från bebyggelse är viktigt.</p> <p>När ett motionsspår ligger i utkanten av ett rekreatiomsområde rekommenderas ett minsta avstånd mellan motionsspår och bostad på 20 m. Detta för att de boende inte ska bli störda av ljus och ljud från spåret.</p> |
| <p><i>Storlek</i></p>                                  | <p>Större än 10 ha.</p>   |
| <p><i>Riktvärde för högsta avstånd från bostad</i></p> | <p>1 km. 1 km är att betrakta som mycket god tillgång.</p>  |
| <p><i>Riktvärde för täthet</i></p>                     | <p>300-400 m<sup>2</sup> per person.<br/>Ett motionsspår/5000 personer</p>  |
| <p><i>Störning</i></p>                                 | <p>&lt;45 dB</p>  |
| <p><i>Tillgänglighet</i></p>                           | <p>Rekreatiomsområden bör ha flera entréer och bra gång- och cykelvägar som leder hit. Därutöver bör de vara nåbara med kollektivtrafik samt erbjuda parkeringsmöjligheter för cykel och bil. Mer tillrättalagda delar av rekreatiomsområdet ska vara tillgängliga för alla. Offentlig toalett är ett led i att tillgängliggöra området.</p>  |

## UTFLYKTSOMRÅDE

Utflyktsområden är av intresse för hela kommunen och viktiga mötesplatser. De kan vara stora stadsdelsparker eller grönområden som har en unik karaktär eller som erbjuder någon särskild sevärdhet eller attraktion. Vissa kan fungera som platser för olika evenemang.

|   |  |
|---|--|
| <i>Funktion</i>                                 | Stort mångfunktionellt grönområde som är av intresse för hela kommunen. Kan till och med vara av nationellt eller internationellt intresse. Utflyktsområdena erbjuder någon särskild attraktion. Vissa kan fungera som plats för olika evenemang. Utflyktsområdenas unika kvaliteter avgör deras funktion. |
| <i>Viktiga värden</i>                           | Utflyktsområdena har en särskild karaktär. Upplevelsevärdena kan variera mellan olika utflyktsområden. I vissa områden är de kulturhistoriska värdena särskilt uppskattade, i andra naturupplevelsen eller att det ordnas särskilda evenemang. Tillgång till uteservering är alltid uppskattat.            |
| <i>Storlek</i>                                  | Tillräckligt stor för att besökaren ska kunna tillbringa några timmar där utan att tröttna och för att inte slitaget ska bli för stort.  |
| <i>Riktvärde för högsta avstånd från bostad</i> | Inget riktvärde.   |
| <i>Riktvärde för täthet</i>                     | Inget riktvärde.   |
| <i>Störning</i>                                 | <50 dB   |
| <i>Tillgänglighet</i>                           | Utflyktsområdena bör ha bra entréer, gång- och cykelvägar som leder hit. Därutöver bör områdena ha god tillgänglighet till kollektivtrafik samt erbjuda parkeringsmöjligheter för cykel och bil. Offentlig toalett är ett led i att tillgängliggöra området.   |

## GRÖNA REKREATIONSSTRÅK

Gröna rekreationsstråk används i första hand som förbindelsestråk mellan olika målpunkter såsom bostadsområden, arbetsplatser och större grönytor som stadsdelsparker och rekreationsområden. De kan användas till allt från söndagspromenad och hundrastning till cykelpendling i en trivsam miljö.

Gröna rekreationsstråk stimulerar till aktiv transport och motion. De innehåller attraktiva vägar, stigar eller leder för promenad, cykel och andra aktiviteter.

**Funktion** De används för att komma till och från skolan, jobbet eller fritidsaktiviteter. För den här funktionen bör stråken vara gena och snabba men samtidigt trygga och trevliga förbindelser.

Ökar tillgängligheten till grönområden genom att vara attraktiva vägar som leder dit och genom dem. Om vägen till ett besöksmål upplevs som trevlig i sig så ökar upplevelsen av närhet och därmed besöksfrekvensen.

### Viktiga värden

Det gröna rekreationsstråkets värde och attraktionskraft avgörs av den gröna miljö som stråket går igenom eller ligger intill. Det gröna rekreationsstråket erbjuder en möjlighet att röra sig genom staden utan trafik hinder eller andra barriärer.

Ett grönt rekreationsstråk är en omhändertagen miljö där grönska har använts till att skapa ett gynnsamt lokalklimat med sol, skugga och lä för att främja gående och cyklister. Vistelseytor, sittplatser och informationstavlor ökar attraktiviteten. På vintern får stråket gärna kompletteras med skidspår.

Gröna rekreationsstråk ska vara framkomliga, trygga och säkra. I stadsmiljö säkras framkomligheten med slätt underlag, belysning, god sikt och skyltning. I rekreationsområden utanför staden är skyltning, markberedning och belysning viktiga aspekter.

I det gröna rekreationsstråket undviks plankorsning med bilväg. Detta för att den fysiska aktiviteten inte ska avbrytas och tappa i värde samt för att möjliggöra för skidspår.

### Storlek

Bredden på det gröna rekreationsstråket kan variera och beror bland annat på topografi, bebyggelse i området, ljudmiljö och vilken typ av vegetation som finns och hur denna sköts. Ett grönt rekreationsstråk kan aldrig vara smalare än att planteringar rymms längs med. Lågtrafikerade villagator som kantas av lummiga trädgårdar och trottoarer med trädplantering kan räknas in i gröna rekreationsstråk på kortare sträckor.

|   |   |
|---|---|
| <i>Riktvärde för högsta avstånd från bostad</i> | 250 m.  |
| <i>Riktvärde för täthet</i>                     | Inget riktvärde. Ju fler som nyttjar stråken desto bättre.  |
| <i>Störning</i>                                 | <50 dB. Platser med bullernivå <45 dB är att betrakta som mycket god standard.  |
| <i>Tillgänglighet</i>                           | <p>De gröna rekreativstråken har en central placering så att de skapar naturliga förbindelselänkar mellan olika målpunkter.</p> <p>Det är önskvärt att barn från sexårsåldern ska kunna använda de gröna rekreativstråken för säker och trygg rörelse till olika målpunkter, till exempel på väg till skolan. Därför behövs planskilda passager eller övergångsställen hastighetssäkrade till 30 km/h där korsning med bilväg inte kan undvikas.</p> <p>Acceptabel barriär: max 3000 bilar/dygn, max 30 km/h.</p> |

## 5. Viktning rekreation och hälsa

|   |  |  |
|---|--|--|
| 3 | <p>STADSDELSPARK</p> <p>KVARTERSPARK</p> <p>BOSTADSNÄRA GRÖNSKA</p>              | <p>I tätbebyggda områden är tillgången till grönska liten, därför blir varje grönyta viktigare. Det är också svårt att tillskapa nya parker i bebyggd miljö. Det är redan nu ett stort underskott på grönytor i många stadsdelar och kommundelar.</p> <p>Närheten till grönska ger möjlighet till vardagsrekreation som är mycket viktigt för hälsa och välmående.</p>   |
| 2 | <p>KÄRNOMRÅDE REKREATION</p> <p>GRÖNA REKREATIONSSTRÅK</p> <p>UTFLYKTSOMRÅDE</p> | <p>Nyttjas av många/nära för många. Höga upplevelsevärden. Iordningställda anläggningar för rekreation.</p> <p>Somliga värden kan vara möjliga att återskapa på ny plats medan andra värden, såsom utsikt mm är platsspecifikt.</p> <p>Viktiga för vardagsmotion och rörelse. Enklare att flytta än parkområden.</p> <p>Viktiga besöksmål för hela kommunen med särskilda upplevelsevärden. Identitetsskapande. Kan vara av nationellt eller internationellt intresse.</p> |
| 1 | <p>REKREATIONSOMRÅDE</p>   | <p>Områden som nyttjas för rekreation i anslutning till bostäder. För att uppfylla målet om 300-400 m<sup>2</sup> rekreativ område per person inom en kilometer, så räcker det inte med enbart kärnområdena.</p> <p>Gränsen för områdena kan omprövas vid behov då det fortfarande finns relativt mycket skogsmark, men de mest tätortsnära rekreativ områdena behövs.</p>   |

## 6. Avgränsningar i karta

### **Bostadsgård**

Bostadsgårdar och andra privatägda friytor förvaltas inte av kommunen och finns därför inte kartlagda i det grönytestrategiska arbetet trots att de är av stor vikt för människors välmående. Förekomst av bostadsgård och att den är tillräckligt stor hanteras istället i detaljplan och bygglov.

Ett bra riktvärde för flerfamiljshus är att bostadsgården ska vara minst 20 m<sup>2</sup> per lägenhet, dock aldrig mindre än 1200 m<sup>2</sup> om flera ska kunna vistas på gården oberoende av varandra.

Vid nybyggnation kan krav ställas på bostadsgårdens innehåll och funktion. Befintliga gårdar som asfalterats såsom skett till stor del i Sundsvalls centrala delar kan kommunen inte råda över.

### **Bostadsnära grönska**

Bostadsnära grönska har kartlagts till viss del. Endast ytor som är detaljplanelagda som park eller som ägs av kommunen har markerats, delvis för att arbetet annars ansågs för omfattande och delvis för att kommunen inte kan styra hur övriga områden utformas.

### **Kvarterspark**

För alla Nyko 3-områden med en befolkningmängd över 1000 personer har minst en befintlig eller potentiell kvarterspark pekats ut, ibland även för mindre områden. Få av dessa uppfyller alla de funktioner som kan förväntas/krävs i en kvarterspark.

Utpekandet visar på en viljeinriktning med två syften:

1. Att reservera mark så att denna inte byggs bort vid förtätning.
2. Att visa i vilka grönområden störst satsningar behövs.

### **Stadsdelspark**

För alla Nyko 3-områden med en befolkningmängd över 2000 personer har minst en befintlig eller potentiell stadsdelspark pekats ut. Få av dessa uppfyller alla de funktioner som kan förväntas/krävs i en stadsdelspark.

Utpekandet visar på en viljeinriktning med två syften.

1. Att reservera mark så att denna inte byggs bort vid förtätning.
2. Att visa i vilka grönområden störst satsningar behövs.

### **Rekreationsområde**

Inom Sundsvalls kommun finns många skogar och landskap tillgängliga för rekreation. Det som kartlagts i det grönytestrategiska arbetet är de rekreationsområden som ligger närmast tätorterna och



|                                  |   |
|----------------------------------|---|
|                                  | <p>kommundelarna eftersom det är de områdena som behövs för att tillgodose behovet av bostadsnära rekreation inom 1 km från bostad.</p>   |
| <b>Kärnområde för rekreation</b> | <p>En del av rekreationsområdet som har extra höga värden och nyttjas av många.</p>   |
| <b>Utflyktsområde</b>            | <p>Eftersom utflyktsområden är unika företeelser som är antingen beroende av vissa naturförutsättningar eller kulturlämningar eller av att det ordnas arrangemang på platsen är det omöjligt att sätta ett avstånd från bostad till utflyktsområde. Dessa är istället beroende av kollektivtrafik för att tillgodose tillgängligheten och ska därmed ha så stor attraktionskraft att de anses värda resan.</p> <p>Vid genomgången av de mest befolkade Nyko 3-områdena har utflyktsområden pekats ut. Utöver dessa finns många utflyktsområden i kommunen som är av stor betydelse för kommuninvånarna. Här skulle kartläggningen kunna bli bättre.</p> <p>På landsbygden finns områden med begränsad förekomst av samhällsbuller eller helt utan samhällsbuller som är mycket viktiga för rekreation och hälsa. De placeras i kategorin utflyktsområden eftersom de per definition inte kan vara tätortsnära.</p>  |
| <b>Gröna rekreationsstråk</b>    | <p>Ett exempel på ett välfungerande grönt rekreationsstråk i Sundsvall är stråket utmed Selångersåns norra sida med Norrmalmsparken och Badhusparken. Väster om Västra allén breddas stråket så att det inkluderar åns båda sidor. Stråket skulle stärkas om det gick att röra sig genom det på båda sidorna från åmynningen till Selångarfjärden.</p> <p>Långsträckta parkmiljöer, som exempelvis Fridhemsparken, räknas både som park och som grönt rekreationsstråk.</p> <p>Leder och motionsspår i rekreationsområden har markerats som gröna rekreationsstråk, däremot har de inte markerats där de går genom kärnområde för rekreation eftersom kärnområdet förutsätts ha många möjligheter till rörelse utan störningar.</p> <p>Alla befintliga gröna rekreationsstråk har markerats i kartan, oavsett längd och oavsett om de leder någonstans. Det har varit funktionen att röra sig trafiksäkert på en led, gång- eller cykelväg i en grön miljö som har varit kriteriet. Anledningen till att även kortare snuttar har pekats ut är att de tillsammans med framtida gröna rekreationsstråk kan ingå i ett mer välfungerande rörelsenät.</p> <p>I buffertanalysen där tillgången till gröna rekreationsstråk har analyserats har endast de stråk som är längre än 1,5 km tagits med. De stråken anses vara tillräckligt långa för att kunna tillgodose behovet av vardagsmotion (rekommendationen för vuxna är 30</p> |

---

minuters pulshöjande aktivitet varje dag) samt att de har möjlighet att binda samman målpunkter.

**Barriärer**

När en gata som passerar genom ett grönområde är så stor att den räknas som barriär för områdestypen, delas området i två.

**Bristområden**

En del av funktionerna som saknas i utpekade stadsdelsparker eller kvartersparker återfinns i befintliga parkytor som är för små för att karteras inom den gruppen, dvs kvartersparksfunktioner återfinns ibland i bostadsnära grönska och stadsdelsparksfunktioner återfinns ibland i kvartersparker. Projektgruppen anser att värdet av flera små parker inte kan ersätta värdet av en stor eftersom en del av de funktioner som förväntas eller krävs i en kvarterspark respektive stadsdelspark är storleksberoende och alltså inte kan uppfyllas i en liten park. En annan anledning är att när många funktioner samlas på en plats ger det i sig ett ökat värde. Detta får till följd att delar av kommunen kan upplevas som relativt gröna men ändå ha en kartlagd brist.

**Skolgårdar och förskolegårdar**

Yta för skolgårdar och förskolegårdar räknas inte in i grönytan för rekreation trots att de ytorna är mycket viktiga för rekreation och hälsa. Detta beror på att ytan inte alltid är tillgänglig samt att framförallt förskolegårdar som är instängslade upplevs som privata. Skolgården fungerar istället som komplement till den offentliga grönytan.

**Skillnaden mellan befintlig grönyta och framtida grönyta**

Som befintlig bostadsnära grönska, kvarterspark, stadsdelspark eller rekreationsområde räknas de grönytor som:

- är detaljplanelagda som park eller natur eftersom att ytan då är reserverad för ändamålet.
- inte är detaljplanelagda alls eftersom de inte är reserverade för annat ändamål.

Vi har inte brytt oss om markägoförhållanden utom i de fall där den tillgängliga grönytan varit så stor att vi har kunnat välja vilka delar av grönytan som ska pekats ut. I de fallen har kommunalt ägd yta pekats ut i första hand. I de fall privatägd grönyta har pekats ut får ett senare beslut avgöra om det finns behov av att säkerställa grönytan genom till exempel nyttjandeavtal eller markinköp.

Vi har markerat grönytor som framtida stadsdels- eller kvartersparker där:

- det finns ett behov eftersom avståndet till närmaste befintlig park är för stort.
  - det inte finns mark i tillräcklig omfattning som är planlagd som park eller natur.
-

- befolkningsunderlaget inte är tillräckligt stort i dagsläget men där vi tror att utveckling kan komma att ske och därför vill reservera mark för de här större parktyperna innan den fragmenteras.

I ett fåtal fall har det funnits behov av kvarters- eller stadsdelspark inom områden där det inte funnits några grönytor alls. Där har vi i första hand markerat ytor för parkering eller liknande där vi tror att en omvandling skulle kunna gå relativt lätt och där det finns närhet till gröna rekreatiionsstråk, vatten eller andra värden att knyta an till.

### **Skillnaden mellan befintligt grönt rekreatiionsstråk och framtida grönt rekreatiionsstråk**

I ett befintligt grönt rekreatiionsstråk ska det finnas en gångväg, cykelväg, vandringsled eller annat motionsspår för aktiv rörelse i en grön miljö.

Framtida gröna rekreatiionsstråk har markerats där vi ser en möjlighet att binda ihop befintliga gröna rekreatiionsstråk med varandra eller där det finns möjlighet att koppla till någon målpunkt.

Exempel på avvägningar:

Vi har markerat Södra allén som ett befintligt grönt rekreatiionsstråk. Där finns sammanhängande gångvägar, trädplantering och lummiga trädgårdar. Stråket kan förlängas längs Gränsgatan och Rebetskygatan så att de södra stadsdelarna knyts samman från Sidsjöbäcken till Vapelskogen. En del av Gränsgatan har fått en riktig gång- och cykelväg på den sida som inte har så många korsande vägar. Åtgärden är gjord helt utan planteringar. Eftersom det finns lummiga trädgårdar på sträckan skulle den kunna räknas in i ett grönt rekreatiionsstråk om stråket fortsatte österut men där är säkerheten för fotgängare och cyklister begränsad. Stråket behöver skyltas och det skulle bli bättre om det fanns plats att stanna upp, framförallt vid korsningspunkterna med andra gröna rekreatiionsstråk. Det finns flera parallella gator som skulle kunna omvandlas till gröna rekreatiionsstråk, men detta anses bättre eftersom det är påbörjat och gatorna leder hela vägen. På en del av sträckan finns också ett parallellt grönt rekreatiionsstråk högre upp i skogen som många väljer. Det föreslagna stråket längs Gränsgatan och Rebetskygatan är ett bra komplement till det eftersom många föredrar att röra sig i bebyggd miljö, särskilt kvällstid, samt att det är närmre målpunkterna. Höjdskillnaden talar också för att fler stråk behövs. Gränsgatan och Rebetskygatan har därför markerats som framtida gröna rekreatiionsstråk.

Gång- och cykelbanorna utmed de mest trafikerade vägarna såsom Bergsgatan, Skolhusallén, Universitetsallén, Björneborgsgatan och Fridhemsgatan har inte markerats som gröna rekreatiionsstråk trots förekomst av både obrutna gång- och cykelbanor och grönska. Detta på grund av trafikrisken, dammet och bullret som fordonen orsakar.

## 7. Ordlista

|  |   |
|--|---|
| <b>Grönstruktur</b>                      | I grönstrukturen ingår många olika typer av ytor. Allmänt tillgängliga parker, skogar och vattenområden är det som i första hand är i fokus i det grönytestrategiska arbetet. Därtill kommer till exempel bostadsgårdar och trädgårdar på privat mark, kyrkogårdar, koloniområden, torg, skolgårdar, bollplaner och idrottsanläggningar samt ytor som förvaltas av statliga och regionala aktörer som skyddszoner utmed vägar, sjukhusområden osv. Allt detta bildar ett nätverk. |
| <b>Grönområde</b>                        | Samlingsord för park, skog och natur. Vegetationsklädd yta som kan vara naturlig eller av människan skapad.   |
| <b>Grönyta</b>                           |   |
| <b>Lekmiljö</b><br><b>Miljö för lek</b>  | Område lämpligt för lek. Det ska vara tillgängligt och tryggt men samtidigt spännande så att det lockar till rörelse och stimulerar barnens fantasi. Kan till viss del tillgodoses med lekredskap men naturliga miljöer med öppna och slutna rum, nivåskillnader, plats för kojbygge mm främjar motorikutvecklingen samt stimulerar till sociala lekar och fantasilekar mer.  |
| <b>Lekplats</b>                          | Yta som tydligt utformats för lek. Mötesplats för barn.   |
| <b>Lekpark</b>                           | Större parkliknande miljö med betydande inslag av lek. En lekplats eller lekmiljö som är så stor, väl gestaltad och mångfunktionell att den lockar hela familjen. Gärna utformad utifrån ett visst tema. Fungerar som utflyktsmål på helger och lovdagar men även till vardags för förskolegrupper och skolbarn   |
| <b>Nyckelkodsområde</b><br><b>Nyko 3</b> | Karteringen har utgått från befolkningstäthet per nyckelkodsområde nivå 3 (Nyko 3-område), vilka i stort motsvarar våra stadsdelar och kommundelar.   |
| <b>Park</b>                              | Begreppet park omfattar inte bara grönytor med frekvent skötsel utan kan även omfatta mer naturliga delar såsom skog eller ängar.   |

## Störning

Störning har i det här dokumentet definierats som oönskat buller. De bullernivåer som är satta i dokumentet baseras på Naturvårdsverkets riktlinjer. De främsta bullerkällorna är trafik på väg och järnväg samt produktion och verksamheter av olika slag. De flesta bullerkällorna i kommunen är lokaliserade längs kusten varför skogarna i kommunens inland har stort värde som "tysta" områden.

Buller är inte den enda störningen som kan upplevas vid vistelse i grönområden. Ljus, lukt och olika typer av anläggningar är exempel på andra störningar. Eftersom arbetet inte inkluderat platsbesök har buller, som är lätt att beräkna, fått bli signalvärde för störning.

### Naturvårdsverkets riktlinjer för tysta områden

Tysta områden är rofyllda, har låg bullernivå och domineras av naturliga ljud. Vissa sådana fridfulla ljudmiljöer behöver skyddas och bevaras. Det är angeläget att sådana områden kartläggs. Tätortsnära tysta områden har stor betydelse för människors hälsa genom möjlighet till avkoppling och återhämtning.

#### **Naturvårdsverkets riktlinjer:**

- Parker/stråk: Ekvivalent ljudnivå 45-50 dBA, alternativt 10–20 dBA lägre än omgivningen.
- Tätortsnära rekreationsområden: 45 dBA A-vägd momentan ljudnivå. Varje bullerhändelse är 30-60 sekunder, max 120-240 bullerhändelser per dag
- Större friluftsområden: 45 dBA A-vägd momentan ljudnivå. Varje bullerhändelse är 30-60 sekunder, max 60-120 bullerhändelser per dag
- Områden med begränsad förekomst av samhällsbuller (stora skogsområden): 35 dBA A-vägd momentan ljudnivå. Varje bullerhändelse är 1-2 minuter. 3-4 bullerhändelser per dygn.
- Områden helt utan samhällsbuller: 25 dBA A-vägd momentan ljudnivå. Varje bullerhändelse är 2-3 minuter. 1-2 bullerhändelser per vecka.

För bostadsgårdar och trädgårdar gäller andra regler.

## 8. Källor

### Tryckta källor

Ljudkvalitet i natur och kulturmiljöer. God ljudmiljö... mer än bara frihet från buller. Naturvårdsverket Rapport 5709. Maj 2007.

Bostadsnära natur, inspiration och vägledning. Boverket (2007)

Barns tillgång till lekrområden. Analyser av faktiskt gångavstånd från bostäder, förskolor och grundskolor i Stockholms stad. Stockholms stad (2007)

Landscape planning and stress. Patrik Grahn och Ulrika A Stigsdotter, SLU. Urban Forestry & Urban Greening nr 2/2003.

Barnen i vägplaneringen. En kunskapsöversikt. Margit Gummesson, Trafikverket (2005) publikation 2005:27 ISSN 1401-9612

Mäta stad – en guide till forskningsdriven stadsbyggnad. Alexander Ståhle mfl, Spacescape (2016)

Miljødirektoratet (2014) Planlegging av grønstruktur i byer og tettsteder

Hörnsten, L & Fredman, P (2000) On the distance to recreational forests in Sweden. Landscape and Urban Planning 51, pp. 1:10

### Digitala källor

Bostadsgården. Avhandling av Eva Minoura, KTH.

<https://arkitekten.se/kultur/bostadsgarden-som-inramad-rumslighet/>

Naturvårdsverket

<https://www.naturvardsverket.se/Miljoarbete-i-samhallet/Sveriges-miljomal/Miljokvalitetsmalen/>

<http://www.naturvardsverket.se/Miljoarbete-i-samhallet/Miljoarbete-i-Sverige/Uppdelat-efter-omrade/Friluftsliv/Friluftsmalen/>

Boverket

<https://www.boverket.se/sv/PBL-kunskapsbanken/Allmant-om-PBL/teman/ekosystemtjanster/verktyg/rakna/rekreation/>