

Populärvetenskaplig sammanfattning

Att gå är bra för hälsa och miljö men det finns lite konkret forskning

Att gå mer är bra för både hälsa och miljö, och om utemiljöer är anpassade för fotgängare så går människor mer. Det finns ganska lite forskning om människors upplevelser av att gå i stadsmiljöer.

Gångintervjuer med Varbergsbor ledde fram till åtta viktiga kategorier

Varbergsbor blev intervjuade i 17 "gångintervjuer" på olika ställen i staden om hur de upplevde att gå i sin närmiljö. Av intervjuerna kom det fram att det var viktigt att:

- gröna inslag i staden finns
- det är nära och smidigt att röra sig till fots, exempelvis att gå och handla eller att promenera
- gångmiljöer är anpassade så att alla kan ta sig fram, oavsett fysisk förmåga
- hänsyn tas till stadens historiska miljö
- förbättra tryggheten genom färre buskar och bättre belysning och trafikseparation
- olika miljöer anpassas för att kunna gå ostört eller socialt
- gående och hälsa hänger ihop via fysisk träning och via lugn och mentalt välbefinnande

Att ha målpunkter och miljöer nära var något som uppskattades av de intervjuade, och det gjorde att de gick mer. De intervjuade berättade om brister i tillgängligheten för funktionshindrade, både gällande den fysiska utformningen och i informationen. Dessutom nämndes brister i vägvisningsinformation.

Praktiska rekommendationer togs fram om hur stadsplaneringen kan göra det enklare att gå

Från resultaten togs praktiska rekommendationer fram som delades in i dessa teman:

- Ge stimulans under promenader via variation och skiftningar
- Underlätta att nå olika mål med att gå via närhet, tillgänglighet och finmaskiga kopplingar
- Visa tydlig information om vägvisning och tillgänglighet
- Anpassa offentliga miljöer för universell tillgänglighet
- Främja den byggda miljös sammanhang och dess kulturarv
- Gör det tryggare och säkrare att röra sig till fots
- Gör det lättare att pausa för vila eller social kontakt

Gångintervjuerna fungerade bra och rekommenderas för framtida forskning

Gångintervjumetoden fungerade bra och används med fördel i fortsatt forskning om gångmiljöer, exempelvis om variation och skiftningar, information om fysisk tillgänglighet och vägvisning och sådant som kan erbjuda möjlighet till vila eller samvaro under promenader (t.ex. sittplatser och utegym).

Praktiska rekommendationer i korthet

20 praktiska rekommendationer för stadsplanering togs fram, sorterade i ämnesvisa grupper. Rekommendationerna fokuserar speciellt på kommunal planering. Punkterna beskrivs i detalj på engelska i avsnittet "Practical applications" på sidorna 282-294 i avhandlingen (se länk i sidfot).

Ge stimulans under promenader via variation och skiftningar

1. Understryk årstidsvariationer i utemiljön

Exempelvis genom att plantera växter och träd som har färger som växlar markant under årstiden eller liva upp med utomhuskonst med starka färger vintertid.

2. Mixa in grönt i den byggda stadsmiljön

På stadsgator kan små och stora gröna inslag göra det attraktivare att gå, som plantor, blomsterbäddar och träd. Planteringsmöjligheter runt allmännyttiga bostadshus kan skapas. Kanske också planteringar på privata tomter i stadsmiljöer uppmuntras; t ex genom en tävling om den vackraste trädgården.

3. Utöka gångmöjligheterna för att skapa en mångfald av promenadval

Genom att skapa genvägar i naturområden kan fler kombinationsmöjligheter erbjudas. Att binda samman gångvägarna inuti grönområden på ett bra sätt med omkringliggande trottoarer och gångbanor gör det lättare att kombinera promenader i natur- och stadsmiljöer.

Underlätta att nå olika mål med att gå via närhet, tillgänglighet och finmaskiga kopplingar

4. Koppla samman grönområden och den byggda miljön för att erbjuda valmöjligheter

Det är en fördel om stadsplaneringen kan tillgodose flera slags naturområden, som park, hav och skog, nära så att promenader i olika naturområden och själva staden kan kombineras på flera sätt.

5. Planera i en finmaskig skala för närhet och tillgänglighet till gångområden och destinationer

Med fördel kan gator orienteras i ett rutnät med långa, genomgående gator med långa siktlinjer. Det är viktigt att så långt det är möjligt planera för en finmaskighet i butiksutbudet så att många olika slags affärer kan nås inom en bekväm gångradie.

Visa tydlig information om vägvisning och tillgänglighet

6. Implementera ett vägvisningssystem för fotgängare

Genom att skapa ett vägvisningssystem speciellt anpassat för gående som täcker hela staden, inklusive gatumiljöer såväl som gröna områden, skulle det bli lättare att orientera sig. Vägvisningssystemet i London vid namn "Legible London" och "Hälsans stig" som finns i Håsten i Varberg kan inspirera.

7. Skapa informationskanaler gällande universell tillgänglighet till det offentliga rummet

För att göra stadsmiljön tillgänglig för alla behövs information om vilka gator och lokaler som är tillgänglighetsanpassade, t ex var avfasade trottoarer och butiksramper finns. Informationen kan finnas dels på plats i vägvisningssystemet (se föregående punkt) och dels digitalt, där den kan uppdateras. Användare skulle exempelvis kunna meddela kommunen om brister på ett enkelt sätt via en mobilapp.

Anpassa offentliga miljöer för universell tillgänglighet

8. Fasa av trottoarkanter regelbundet i gatunätet, speciellt vid övergångsställen

Avfasade kanter ska finnas regelbundet så att det är möjligt för rullstolsburna att ta sig över gatan utan att behöva åka extra sträckor. Speciellt viktigt med avfasade kanter är det vid övergångsställen.

9. Konstruera trottoarer som är tillräckligt breda och jämna

Trottoarer ska vara tillräckligt breda, gärna så att två personer i rullstol kan mötas utan problem, och utrymmet för fotgängare reserverat så att inte cyklister kan inkräkta. Lutningen ska vara den minsta möjliga, så att risken för att välta med rullstol minimeras.

10. Använd lämpliga gatumaterial för att åstadkomma jämnhet

Enligt de intervjuade var asfalt det bästa gatumaterialet för att färdas med rullstol, med avlånga granithällar (lagda tre och tre) som näst bästa alternativ. Gatstenar, små och i ännu högre grad stora, var problematiska att färdas på, då ojämnheter ledde till vibrationer och obehag och i värsta fall smärta.

11. Lägg resurser på snabbt underhåll av trottoarer och gångvägar

Snö, is och ojämnheter kan göra det obehagligt eller farligt att röra sig. Även saker som butiksinnehavare ställer ut på trottoarer kan hindra tillgängligheten. Speciellt för de som har rörelsehinder är det centralt att hinder undanröjs. Därför är det önskvärt att kommuner prioriterar snabb skötsel av gångvägar.

Främja den byggda miljöns sammanhang och dess kulturarv

12. Främja kulturarvet i den byggda miljön

Underhåll och bevara gamla byggnader för att bibehålla en känsla för och anknytning till stadens platser hos de som bor i staden. Samtidigt kan gamla byggnader försiktigt anpassas till dagens behov för att fortsätta kunna vara i aktivt bruk och därmed göra det lättare att upprätthålla relationen till dessa.

13. Ta hänsyn till den befintliga byggda miljöns skala och höjd vid nybyggnation

Alltför abrupta förtättningsinslag med höga hus kan skapa göra att väven av en enhetlig stadsbebyggelse blir skadad. Om/när bebyggelse ska läggas till i den centrala staden, behöver hänsyn tas till den befintliga bebyggelsens skala, framförallt i höjd, men också i vertikal omfattning.

14. Integrera nya byggnader för att skapa en mix av något gammalt och något nytt

Staden behöver inte vara frusen i tiden när äldre byggnader bevaras. Nya byggnader kan läggas till som är utformade i ett nutida formspråk, men det är önskvärt att de nya byggnaderna medvetet förhåller sig till den omgivande äldre bebyggelsen, snarare än att fungera som utropstecken utan sammanhang.

Gör det tryggare och säkrare att röra sig till fots

15. Öka den upplevda tryggheten genom bättre visuell översikt

Buskar bör hållas korta eller ersättas med annan växtlighet som inte blockerar den visuella översikten för att öka den upplevda tryggheten gentemot brott. Fokusgrupper kan med fördel användas så att kommuner kan få reda på vilka platser som upplevs som otrygga.

16. Förbättra belysningen i offentliga miljöer

Belysningen bör vara jämn, enhetlig och ej bländande. Den bör finnas i alla de miljöer som gående rör sig i. Det är en fördel om invånare kan involveras i arbetet med att skapa en belysningsplan.

17. Reservera tillräckligt med utrymme enbart för fotgängare, utan inkräktande cyklister

Gående bör ha gott om utrymme som är avsett enbart för dem, där inte cyklister inkräktar. Därmed är det en fördel om gångområdet är tydligt markerat med åtminstone en linje eller kanske en nivåskillnad.

18. Lugna ned och begränsa biltrafiken

Gator kan med fördel stöpas om med mer utrymme till fotgängare och lägre hastighet för bilar. Farthinder för bilar som gupp och upphöjda övergångsställen gör det tryggare att röra sig till fots. En ytterligare idé är att utöka nätet av gågator och gångfartsområden.

Gör det lättare att pausa för vila eller social kontakt

19. Tillhandahåll sittmöjligheter för vila och social kontakt

Det finns två kategorier av sittplatser: privata (t ex café-stolar) och offentliga (t ex sittbänkar). För privata sittplatser kan kommunen underlätta genom att ta fram en policy för var det är lämpligt att ha sittplatser (t ex caféplatser utomhus). För offentliga sittplatser bör placeringen av sittplatser och dess antal noggrant beaktas. Sittplatser ska göra det enkelt att stanna till för att vila samt för att ta sociala kontakter under promenader. Därför bör de vara placerade vid och nära platser där fotgängare normalt rör sig. För att skapa attraktiva sittplatser föreslås att a) ha sittplatser som går att flytta på för att själv välja hur man sitter (t ex i relation till andra eller till solljuset), b) sätta sittplatser runt bord, c) ha sittplatser som är vinklade i förhållande till varandra för att möjliggöra naturliga samtal samt d) gruppera sittplatser i stället för att ha enskilda sittplatser eller bänkar långt ifrån varandra. Bra sittmöjligheter behövs både i naturmiljö och i urban miljö.

20. Möblera det offentliga rummet så att social samvaro underlättas

Att gå kan fylla en social funktion. Olika slags "utemöbler", som exempelvis sittplatser, utegym eller lekplatser, kan göra det lättare för sociala kontakter att äga rum. I gröna rum som parker kan en "kritisk massa" av olika aktiviteter göra det lättare för människor att prata med varandra, exempelvis genom att sätta ett utegym ihop med sittmöjligheter och en lekplats på ett ställe dit många gångvägar leder. Andra exempel på sådana sociala artefakter är grillplatser, dekorativa blomparterier och utekonst. Att gå och dröja sig kvar är två sidor av samma mynt – genom att stärka möjligheten till att dröja sig kvar på ett ställe kan det bli mer attraktivt att gå dit. För att nå en sådan ömsesidig förstärkning behöver "utemöblerna" designas på rätt sätt och placeras på rätt ställe i en utemiljö för att skapa en enhetlig upplevelse där både att gå och stanna till ingår.