

FaR, Naturaktivitet på Recept

Folkhälsostrateg Iwona Jacobsson, Region Västernorrland
Projektsamordnare Johanna Öhrling, Länsstyrelsen Västernorrland

FaR och naturvistelse

- Certifierade friskvårdsanläggningar, promenader.
Nu även naturvistelse/friluftsliv
- Fördelar med naturvistelsen
Redan efter 5 minuter i naturen går pulsen och blodtrycket ned och mängden stresshormoner minskar
 - Psykiskt, fysiskt*
 - Enkelt, kostnadsfritt
 - Kvalitetssäkrat i Västernorrland

* Norling Ingemar & Lars Eva-Lena 2004. "Ett gott och friskar liv som äldre – en aktiv livsstil i natur och trädgård"

* Hartig, Evans, Jamner, Davis&Gärling. 2003. Tracking restoration in natural and urban field settings. Journal of Environmental Psychology, vol 23 s109-123

* www.fyss.se



Val av promenadslingor



- 11 naturområden med promenadslingor i varje kommun.
- Helst nära där folk bor men också geografisk spridning över kommunen.
- Anslutning med kollektivtrafik och/eller parkeringsplats för bil.
- Längd 1-4 km och helst rundslingor.
- Stigar i lättframkomlig terräng som är väl synliga och använda eftersom inga nya uppmärkningar görs i projektet. Elljusspår, gångvägar och vägar kan också inkluderas vid behov.
- Helst två promenadslingor i olika svårighetsgrad i samma område. Promenadslingorna delas in i tre kategorier utifrån svårighetsgrad:
 - Grön: Möjlig att gå med rullator och barnvagn
 - Blå: Lätt men inte möjlig med rullator.
 - Röd: Mer utmanande rundor med ojämn terräng och/eller branta backar.



Länsstyrelsen
Västernorrland

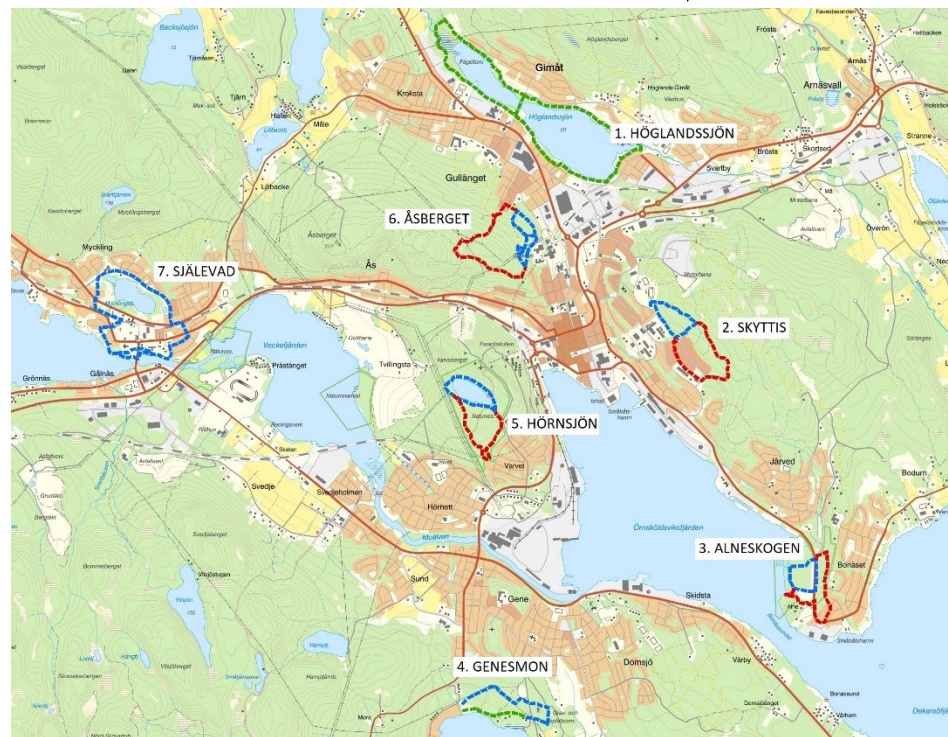


Region
Västernorrland

Resultat

- Fyra GIS-skikt:
 - Promenadslingorna.
 - Anläggningar längs promenadslingorna t.ex. parkering, rastplats.
 - Certifierade FaR-mottagare.
 - Utegym.
- Ett dokument för varje område med promenadslingor med textbeskrivning, bilder, karta och symbolbeskrivning.
- Översiktskartor över var promenadslingorna ligger i varje kommun.

Promenadslingorna nära Örnsköldsvik stad
(Exempel på översiktskarta)



Exempel på hur pdf:en
för ett område ser ut



ALNESKOGEN

Längd: 1,3 km / 2,8 km

Svårighetsgrad: Blå och Röd

Koordinater till parkering:
63.265522, 18.772232

Naturreseptat Alneskogen är ett skogsområde på udden Bonaset. Det finns flera stigar att vandra och närheten till havet ger fina rastplatser.

Med utgångspunkt från parkeringen kan du vandra antingen en lättare runda på 1,3 kilometer, eller en lite mer kuperad runda på 2,8 kilometer. Den lättare runden går längs skogstigar runt i reservatet samt en sträcka längs asfalterad promenadväg för att komma tillbaka till startpunkten. Att gå ut till vindsyddet vid vattnet är en avstickare på tvåhundra meter. Här är det fint att fika. En annan fin rastplats, speciellt vid soligt väder, är att fortsätta ytterligare hundra meter förbi vindsyddet ut på klipporna.

För att gå den längre, röda runden kan du gå stigen bakom vindsyddet ut till vägen. Sedan följer du Bonäsvägen bort till Södra Skepparvägen, som du följer upp på höjden till korsningen med Kompassvägen. Där går en stig in mellan träden och du kommer ut på fina hällmarker. Mellan träden skymtar lite utsikt ner mot fjärden. Stigen över klippållarna är lite otydlig, men går du över klipporna norrut så hittar du snart stigen som går ner. Du kommer ner vid parkeringen.

Reservatets parkering ligger vid Järvedsvägen. Inne i reservatet är det inte tillåtet att parkera utan handikapptillstånd. Här finns ett dass och en grillplats. Dessa passerar du när du promenerar den blå runden. Busshållplats finns på Bonäsvägen och heter Alneskogen.





www.rvn.se/naturvistelse

Intranät - RVN Intranät | https://try-removed.infocaption... | InfoCaption - Preventionssamord... | InfoCaption - Guider | Region Västernorrland - Digitala... | +

← → ↻ 🏠 🔒 https://www.rvn.se/naturvistelse 🔍 ⭐ ⚙️ 👤 ...

**Region Västernorrland**

[Webbkarta](#) [Lyssna](#) [Lättläst](#) [In English](#) [Teletal](#) [Kontakta oss](#)

[Startsida](#) [Vård & hälsa](#) [För vårdgivare](#) [Regional utveckling](#) [Demokrati & insyn](#) [Jobb & utbildning](#) [Om regionen](#)

Startsida / ... / Fysisk aktivitet på recept / Digitala kartor till hälsoslingor

Aktuellt i Region Västernorrland +

Regionens organisation +

Forskning +

Regionens folkhälsoarbete -

Hälsosamtal i skolan

Hälsoundersökning med samtal (HUS)

Fysisk aktivitet på recept -

Digitala kartor till hälsoslingor

Utegymp i Västernorrland

Bra mat +

Alkohol och riskbruk

Tobak

Sjukdomsförebyggande arbete inom



Digitala kartor till hälsoslingor

Region Västernorrland har i samarbete med Länsstyrelsen tagit fram digitala kartor över hälsoslingor i Västernorrlands län. Hälsoslingorna delas in i tre kategorier utifrån svårighetsgrad.

En promenad i naturen har bevisats ha god återhämtande effekt och motverkar stress och mental ohälsa.

Svårighetsgrader på hälsoslingorna:

- Grön: möjlig att gå med rullator och barnvagn
- Blå: lätt men inte möjlig med rullator
- Röd: mer utmanande rundor med ojämn terräng och/eller branta backar.

Forskningen visar att natur har en läkande kraft. När du är fysiskt aktiv stärker du ditt immunförsvar och mår bättre i kropp och själ.

Digitala kartor till de hälsoslingor som finns i länet

→ [FaR-kartor Hälsösand \(pdf\)](#) 📄

→ [FaR-kartor Kramfors \(pdf\)](#) 📄

→ [FaR-kartor Sollefteå \(pdf\)](#) 📄

Kontakta oss

- Region Västernorrland
- Peter Möllersvärd, chef på folkhälsoenheten
- Iwona Jacobsson, folkhälsoplanerare





Stärk ditt immunförsvar

**Släpp skärm och lur -
besök vår vackra natur!**

Vuxnas skärmtid är den som ökar mest. Du kan förbättra din hälsa genom att röra dig mer i naturen. Mer information: www.rvn.se/naturvistelse

LUFTEN ÄR FRI
FRILUFTSLIVETS ÅR 2021

 Region
Västernorrland



Stärk ditt immunförsvar

**Redan efter 5 minuter i naturen
går puls och blodtryck ned, och
mängden stresshormoner minskar**

Regelbunden fysisk aktivitet och kontakt med naturen reducerar stress och stärker den psykiska och fysiska förmågan. Vill du få tips på naturaktiviteter? Besök: www.rvn.se/naturvistelse

LUFTEN ÄR FRI
FRILUFTSLIVETS ÅR 2021

 Region
Västernorrland

Friluftsvvecka den 4-10 oktober

Visst gillar du att vistas ute i naturen? Delta i några av friluftsvveckans aktiviteter och var med i utlottningen av presentkort på 1 000 kr!



Så här gör du för att vara med i utlottningen:

- ★ Gå en hälsoslinga och svara på tipsfrågor
- ★ Delta i fototävling, skicka in en naturbild från hälsoslingan
- ★ Delta i bingo med friluftstema

Du kan delta i alla delmoment eller bara ett för att vara med i utlottningen av presentkortet.

Välkommen att även delta i inspirerande, kostnadsfria webbföreläsningar om naturvistelse och fysisk aktivitet.



**Region
Västernorrland**

Mer information på www.rvn.se/friluftsvveckan

Tack för oss!

iwona.jacobsson@rvn.se

johanna.ohrling@lansstryelsen.se



Länsstyrelsen
Västernorrland



Region
Västernorrland