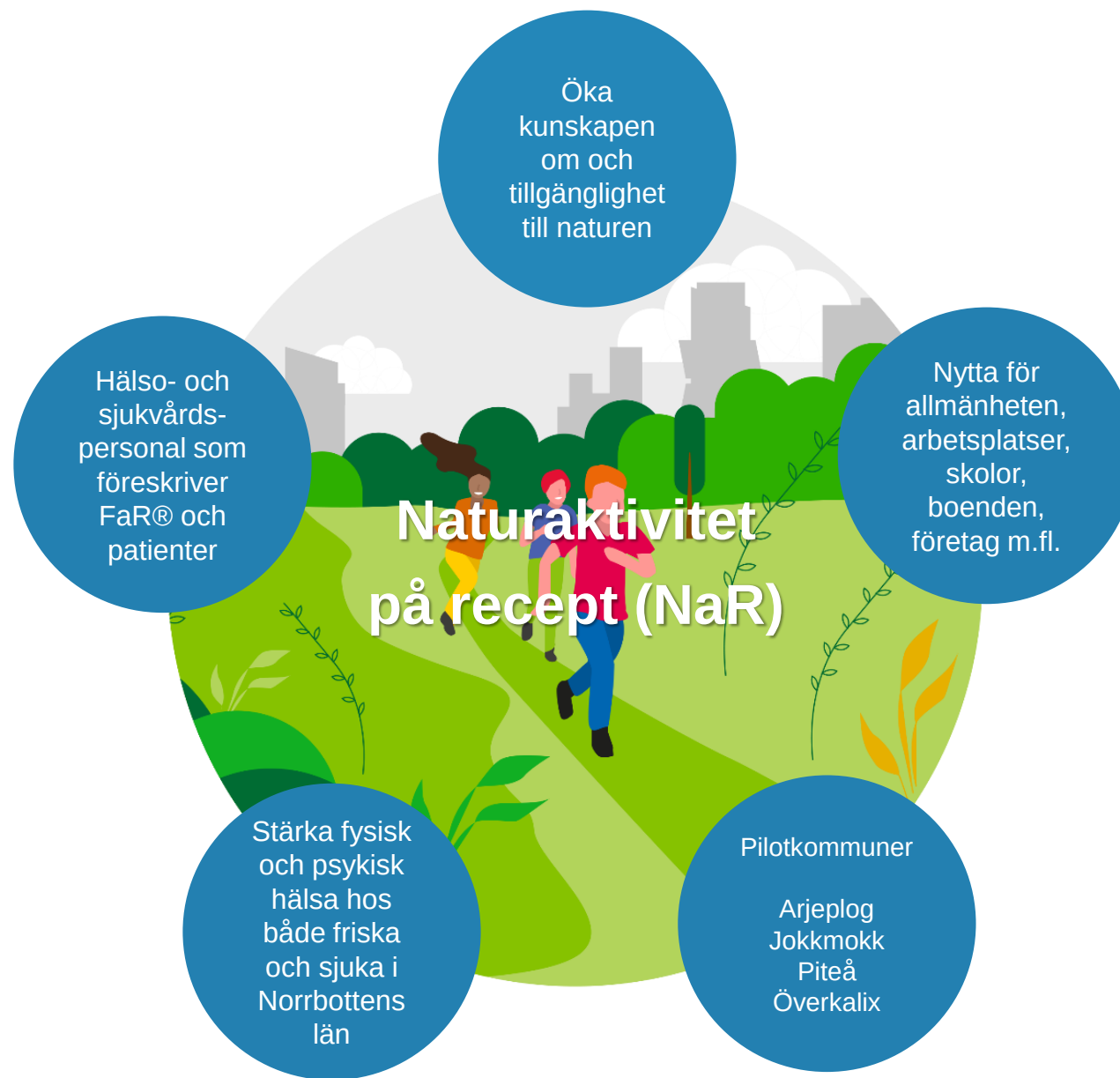




Natur och hälsa mer aktuellt än någonsin!

- Riksdagens mål om friluftsliv för god folkhälsa: skapa goda förutsättningar så att människor kan vara regelbundet fysiskt aktiva i natur- och kulturlandskapet.
- Nationellt folkhälsomål: skapa samhälleliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen
- Norrbottens folkhälsostrategi
- FaR®-metoden (fysisk aktivitet på recept) har använts av Region Norrbotten sedan 2006
- Promenader är en vanlig ordinerad aktivitet inom FaR® - enkelt, kostnadsfritt, nära
- Pilotprojekt i Västernorrland
- Ökat intresse för natur och friluftsliv under Corona-pandemin
- Pågående samverkansprojekt mellan Länsstyrelsen och Region Norrbotten om hälsofrämjande samhällsplanering
- Kartläggning av natur friluftsliv samt framtagande av friluftsplaner pågår i flera kommuner i länet







Befintliga slingor/områden

Lättframkomligt

Lätt att hitta

Slingor som går att nyttja även vintertid

3-5 slingor per kommun



Länsstyrelsen
Norrbotten

Mer utmanande alternativ...



Från hav till land

From sea to land

Främst du har du en del av naturklimatet i Kalix. Det är ett område som har varit bebott sedan 8500 år. Men om du hade befannit dig här för omkring 1000 år sedan – efter senaste istidens slut – hade du varit en helt annan. Då låg i stort sett allt under vatten. Av Lappberget, det stora berget strax till höger, synes bara en kall, vindblåst topp.

Can you imagine what this place was like in an other thousand years?

In english, in front of you lies part of the scenic Kalix River Valley. For centuries, people have made a living here from fishing, farming and forestry. But if you had been here about 8500 years ago – after the ice age when the sea level was at its highest – the scene would have been completely different. Practically everything was then under water. All that could be seen of Lappberget, the large mountain nearby on the right, was a bare windblown summit.



ÖVERKALIX



Platser för avkoppling och psykisk återhämtning





Tätortsnära

Platser som man kan ta sig till
med buss, bil, färdtjänst eller
cykel



Länsstyrelsen
Norrbotten

Svårighetsgradering

Grön slinga – fungerar för i stort sett alla, rullstol, rollator, barnvagn

Blå slinga – fungerar för gående med hjälpmedel t.ex. stavar eller kryckor

Röd slinga – fungerar för personer som går helt utan hjälpmedel

Svart slinga – fungerar för spänstiga och naturvana



Grön nivå – fungerar för i stort sett alla

Kriterier för grön nivå (avseende slingans framkomlighet):

Fungerar för rullstol, rollator, barnvagn. de som går med teknikkäpp samt för äldre (och små barn). Har ett slätt ytskikt utan hinder såsom rötter, större stenar, löst grus som rullar e.d. Området är flackt med endast små höjdskillnader. Kortare slingor som inte kräver någon större styrka och uthållighet.

Rekommendationer:

Sittbänkar, gärna med rygg- och armstöd.

Dass finns, helst minst ett tillgänglighetsanpassat.

Rastplats med tak och där går att komma in med rullstol.

Lättläst information på plats, bra kontrast på text, skyltar försedda med vedertagna symboler, gärna lutningsangivelse, avstånd m.m.

Parkeing, inkl handikapplats, vid start och slut.

Möjligt att ta färdtjänst till promenadslingan , vändplats tillräckligt stor för färdtjänstfordon.



Blå nivå – fungerar för gående

Kriterier för blå nivå (avseende slingans framkomlighet):

Fungerar för gående med funktionsnedsättning samt äldre med normal kondition. Det går att gå med stavar eller kryckor, men kan finnas rötter eller stenar på stigen som gör att det *inte* fungerar med rullstol eller rollator och blir svårt med barnvagn. Slingan har kanske lite större höjdskillnader och är längre än på grön nivå. Därför krävs det lite mer uthållighet.

Rekommendationer:

Sittbänkar, gärna med rygg- och armstöd.

Dass finns.

Rastplats med tak och där går att komma in med rullstol.

Lättläst information på plats, bra kontrast på text, skyltar försedda med vedertagna symboler, gärna lutningsangivelse, avstånd m.m.

Parkeing, inkl handikapplats, vid start och slut.

Möjligt att ta färdtjänst till promenadslingan , vändplats tillräckligt stor för färdtjänstfordon.



Röd nivå – fungerar för de som går utan problem

Kriterier för röd nivå (avseende slingans framkomlighet):

Fungerar för personer som går helt utan hjälpmedel, även om de kanske inte är så vana vid promenader i naturmiljö. Nivån fungerar även för personer med nedsatt syn om de är vana vid att vara ute i naturen, har god balans eller om de har ledsagare med sig. Äldre som fortfarande är spänstiga och vana att röra på sig tar sig också fram här. Det kan förekomma större nivåskillnader och kanske långa backar. Promenadslingorna är längre än på grön och blå nivå.

Rekommendationer:

Sittbänkar av enklare utformning.

Det behöver inte finnas dass eller rastplats med tak.

Lättläst information på plats, bra kontrast på text, skyltar försedda med vedertagna symboler, avstånd m.m.

Parkering finns och plats för färdtjänstfordon att vända, men det är inte säkert att det finns handikapparkering.



Svart nivå – fungerar för spänstiga och naturvana

Kriterier för svart nivå (avseende slingans framkomlighet):

Fungerar för spänstiga, utan någon som helst nedsatt rörlighet, som är vana vid att ta sig fram självständigt i naturen. Det kan vara rejäla höjdskillnader och ojämna terräng som kräver mer av besökaren.

Rekommendationer:

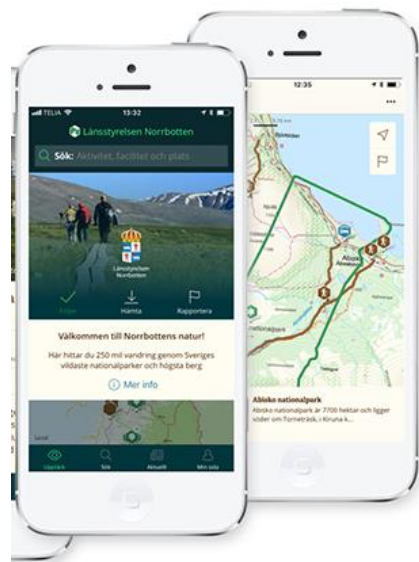
Det finns kanske inga faciliteter alls såsom dass, bänkar eller vindskydd.
Lättläst information på plats, skyltar försedda med vedertagna symboler, avstånd m.m.
Parkering finns.





Förväntat resultat

1. Presentera promenadslingorna i foldrar (pdf:er) med beskrivning i text, en karta och bilder
2. Titta på möjligheter att tillgängliggöra material på webben (GIS-underlag samt övrig information)
3. Undersöka möjlighet att tillgängliggöra materialet via en app e.d.
4. Framtagande av logotype
5. Utvärdering / aktivitet (koppla till Luften är fri - Friluftslivets år 2021)
6. Förslag till uppföljning, framtida ägandeskap samt förvaltning och ajourhållning av underlaget
7. Förslag till fortsatt arbete



Självskattning av sinnesstämning före / efter

Hur känner du dig just nu?

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Spänd	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Avspänd
Trött	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Pigg
Ledsen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Glad
Irriterad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Harmonisk
Rastlös	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Lugn
Splittrad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Klartänkt
Omotiverad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Peppad
Bekymrad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Sorglös
Uttråkad	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Fascinerad



PRS = Perceived
Restoration Scale



Tack för att ni lyssnade!

Har ni frågor om NaR-projektet? Kontakta oss!

Victoria Bystedt, victoria.bystedt@lansstyrelsen.se, 010-225 54 29, 070-605 62 53

Margareta Eriksson, margareta.eriksson@norrbotten.se, 0920-28 41 80, 070-668 41 01



Länsstyrelsen
Norrbotten

