



Vägledning för gradering av hälsoslingor lämpliga för fysisk aktivitet på recept



Länsstyrelsen
Norrbotten

Sammanfattning

Denna vägledning är framtagen som en del i projektet Naturaktivitet på recept (NaR). Den beskriver kriterier för svårighetsgradering av promenadslingor och vandringsleder, här kallade hälsoslingor, baserat på slingans framkomlighet. Framkomligheten bedöms baserat på slingans ytskikt, bredd och lutning. Den lämnar också rekommendationer till vilka anpassningar och anläggningar som kan öka tillgängligheten.

Svårighetsgraderingen delas in i nivåerna grön, blå, röd och svart. Grön ska fungera för i stort sett alla. Svart kräver att man inte har nedsatt rörlighet eller syn, vana av att gå i terräng och viss uthållighet.

Vägledningen är i första hand till för den som ute i fält ska göra en bedömning av framkomligheten på en hälsoslinga som ska användas inom NaR. Den kan också vara ett stöd för den som förvaltar slingan om man vill göra anpassningar för att öka tillgängligheten. Vägledningen kan också vara ett stöd för den som vill få en djupare förståelse för vad som ligger till grund för bedömningen av hälsoslingornas svårighetsgrad.

NaR-projektet är ett samarbete mellan Länsstyrelsen i Norrbotten och Region Norrbotten.

Innehåll

1. Inledning	4
1.1. Bakgrund	4
1.2. Syfte	4
1.3. Vem är vägledningen till för?	4
1.4. Graderingen avser framkomligheten på slingan	4
1.5. Kompletterande information om slingorna	5

2. Information är A och O	6
2.1. Tillgänglig information	6
2.2. Information <i>innan</i> besöket	6
2.3. Information på plats	7
2.4. Mall för presentation av NaR-slingor	7
2.5. Logotyp för NaR	8
2.6. Dokumentation över NaR-slingor	8

3. Svårighetsgradering och rekommendationer för ökad tillgänglighet	9
3.1. Grundläggande kriterier	9
3.2. Svårighetsgradering efter färg	9
3.3. Är undantag ok?	12
3.4. Mått- och lutningsangivelser	13
3.5. Rogivande platser för avkoppling och återhämtning	14

1. Inledning

Det här dokumentet är tänkt som en vägledning för svårighetsgradering av promenadslingor och vandringsleder som ingår i konceptet *Naturaktivitet på recept (NaR)*, här kallade hälsoslingor. Här finns också råd till den som vill arbeta med att utveckla slingorna med avseende på tillgänglighet.

1.1. Bakgrund

Målet är att ta fram en karta som, tillsammans med bilder och beskrivande text, kan underlätta för personer som inte är vana att vistas ute i naturen att ta sig ut för promenader och avkoppling i naturen. Man kan sällan få för mycket information när det gäller något som man inte är van vid eller inte har gjort förut, i synnerhet om man har någon begränsning som påverkar möjligheten att utföra aktiviteten. För personer med funktionsnedsättning är det extra viktigt att kunna se svårighetsgraden på en slinga för att veta om den är lämplig. Genom att anpassa anläggningar kopplat till slingan kan tillgängligheten förbättras ytterligare.

Vi har valt att kalla de promenadslingor, leder och stigar som ingår i NaR för *hälsoslingor*. Begreppet *svårighetsgrad* används för graderingen av slingornas framkomlighet.

1.2. Syfte

Vägledningen ska bidra till en tydlig och enhetlig gradering av framkomligheten på till exempel promenadslingor och vandringsleder. Graderingen ska bidra till att en potentiell besökare i förväg ska kunna bilda sig en uppfattning om hur lätt eller svårt det är att ta sig fram längs slingan. Målet är att öka tillgängligheten till naturen och bättre folkhälsa.

1.3. Vem är vägledningen till för?

Vägledningen är i första hand till för den som ska göra en bedömning av framkomligheten på en hälsoslinga som ska användas inom NaR, men den kan med fördel även användas i andra sammanhang där man vill beskriva framkomligheten på en vandringsled eller stig. Den kan också vara ett stöd för den som vill få en djupare förståelse för vad som ligger till grund för graderingen av hälsoslingornas framkomlighet. Vägledningen utgör också ett stöd för den som förvaltar slingan om man vill göra anpassningar för att öka tillgängligheten.

Målgrupp är länsstyrelser, regioner, kommuner, organisationer eller andra aktörer som arbetar med information, utveckling eller förvaltning kopplat till stigar och leder för promenad och vandring.

1.4. Graderingen avser framkomligheten på slingan

I graderingen används fyra olika färger för framkomlighet – grön, blå, röd och svart. Vid graderingen bedöms framkomligheten på själva slingan baserat på ytskikt, bredd och lutning. Vi har valt att inte ta med längd som ett kriterium eftersom det är möjligt att själv välja var och när man vill vända.

1.5. Kompletterande information om slingorna

Inom NaR kommer hälsoslingornas svårighetsgrad att presenteras på en karta med hjälp av färgerna grön, blå, röd och svart. På kartan finns även information om service och anläggningar av olika slag såsom toaletter, eldplatser, vindskydd med mera. Kartan kommer att kompletteras med text som innehåller annan information som kan vara av betydelse för den som planerar att besöka området samt med bilder. Med hjälp av graderingen och övrig information på kartan, text och bilder ska en person kunna avgöra om en slinga är möjlig för hen att använda eller inte. Läs mer under avsnittet *Information är A och O*.

2. Information är A och O

2.1. Tillgänglig information

Informationen om hälsoslingorna ska finnas tillgänglig digitalt för att läsas eller lyssnas till. Vårdpersonal som skriver ut *Fysisk aktivitet på recept (FaR®)* ska kunna skriva ut material och ge till sina patienter eller hänvisa till var de själva kan hitta informationen på webben. Genom att tillgängliggöra materialet digitalt kan även andra använda materialet som ett stöd för att hitta ut i naturen. Det kan vara till exempel särskilda boenden, skolor, arbetsplatser eller privatpersoner som vill promenera i naturen.

Offentliga hemsidor ska idag tillhandahålla funktionen "lyssna" på sin hemsida. Det är därför viktigt att materialet är tillgänglighetsanpassat. Om informationen inte finns att lyssna till vid slingans startpunkt är det extra viktigt att kunna lyssna på information i förväg.

Tryckt information bör finnas att tillgå eftersom alla kanske inte har tillgång till internet på ett enkelt sätt och därför inte kan ta del av information på en hemsida.

2.2. Information *innan* besöket

Eftersom graderingen av slingan endast talar om slingans beskaffenhet och inte säger något alls om eventuell kringsservice, är förtydligande symboler och text mycket viktigt. Det ska finnas uppgifter om framkomlighet (gradering) samt vilka anläggningar och vilken service som finns i anslutning till slingan. Allt för att personer som inte är vana att vara i naturen ska kunna avgöra om de kan promenera där eller inte, baserat på deras förutsättningar.

Nedanstående information ska finnas på kartan och/eller beskrivet i text:

- Vilken svårighetsgrad en slinga har samt definitioner av de olika nivåerna (enligt detta dokument).
- Den allra viktigaste informationen märks ut med symboler på kartan (anpassas i förhållande till mån av plats, det är viktigt att kartan är lätt att tyda). De viktigaste sakerna att veta, förutom vilken svårighetsgrad slingan har, är om och var det finns toaletter (WC, rullstols-WC, utedass och rullstolsdass), vindskydd, rastplats med fasta sittplatser, belysning och parkering eller vändplats för bil. Den här typen av information kan vara helt avgörande för om en slinga i slutänden bedöms fungera av personen som ska använda den.

- Information om övrig service och anläggningar som finns utmed slingan anges på kartan (i mån av plats) eller i text. Exempel är huruvida det finns informationstavlor, skyltning, belysning, övriga sittplatser (till exempel sittplatser som inte är fasta), spänger, broar, eldplatser med mera.
- Det bör framgå hur man kan ta sig dit, till exempel om det finns hållplats för kollektivtrafik, om det finns plats för ett större färdtjänstfordon att släppa av och vända samt om det finns handikapparkering.
- Det bör även framgå om man kan ansluta till eller lämna slingan längs vägen, det vill säga förutom där slingan börjar och slutar – exempelvis om man kan parkera någonstans längs promenadvägen och börja sin promenad där för att på så vis gå en kortare distans än hela slingan. I tätortsnära natur finns ofta den möjligheten.
- Det bör finnas beskrivet vilken naturtyp det handlar om (skog, sjö, myr, äng och så vidare), särskilda natur- och kulturvärden eller andra sevärdheter längs slingan.
- Platser som kan fungera som särskilt rogivande för avslappning och återhämtning (till exempel utsiktspunkter, platser intill vatten eller liknande) kan också märkas ut eller beskrivas.

2.3. Information på plats

Start- och slutpunkter för de slingor som väljs ska vara tydliga. Det ska vara lätt att hitta längs slingan. Om det inte är helt uppenbart var slingan börjar och hur den löper – till exempel i form av en tydligt upptrampad stig eller grusväg – är det viktigt med tydlig märkning så att man hittar.

Det är bra om det finns informationsskyltar vid startpunkter för slingan där man kan få information om slingans svårighetsgrad samt vilka anläggningar och vilken service som finns längs slingan. Den informationen är viktig för besökare av alla slag.

Informationsskyltar kan med fördel kompletteras med en QR-kod som gör att man kan få informationen uppläst på plats. Det är bra för alla, men nödvändigt för den som inte kan läsa eller inte kan se den text som eventuellt finns på platsen i form av informationstavlor.

2.4. Mall för presentation av NaR-slingor

En mall har tagits fram för presentation av slingorna med text, bild och karta. Mallen är gjord för att kunna skrivas ut som dubbelsidig A4 i pdf-format och är förberedd för tillgänglighetsanpassning.

Mallen innehåller följande uppgifter:

- Namn på slingan, till exempel "Hälsoslingan Karlberg".
- Uppgifter om längd på slingan, tur och retur om det inte är en rundslinga eller annat anges.

- Uppgifter om svårighetsgrad (i text samt markerat med färg på kartan) samt en beskrivning av de olika svårighetsgraderna grön, blå, röd och svart.
- En beskrivande text som ska vara ett stöd för den som aldrig besökt området tidigare med uppgifter om till exempel upplevelsevärden, hur man tar sig dit och annat som kan vara bra att veta inför ett besök.
- En eller ett par bilder samt eventuell tips-ruta. Lyft gärna fram tips på rogivande platser för avkoppling och återhämtning.
- Karta med slingan markerad med färg baserad på svårighetsgrad. Anläggningar såsom parkering, dass och rastplatser ska vara markerade med symboler. Det bör också framgå om och i så fall var det finns belysning. Ange koordinater för slingans startpunkt.
- Hänvisning till var man kan hitta ytterligare information om besöksmålet, till exempel på kommunens eller Länsstyrelsens webbplatser.

För mer information om mallen och hur den får användas kontakta Länsstyrelsen i Norrbotten.

2.5. Logotyp för NaR

En särskild logotyp har tagits fram för NaR som ska skapa igenkänning till Region Norrbottens logotyp för FaR®.



Bild på logotypen för Naturaktivitet på recept i Norrbotten. Den skapar igenkänning till Region Norrbottens logotyp för Fysisk aktivitet på recept (FaR®).

För mer information om logotypen och hur den får användas kontakta Länsstyrelsen i Norrbotten eller Region Norrbotten.

2.6. Dokumentation över NaR-slingor

Dokumentation över de slingor som har inventerats inom NaR-projektet kommer att finnas tillgängliga på webben genom länkar på Länsstyrelsen i Norrbottens och Region Norrbottens webbplatser. Även kommunerna har möjlighet att publicera materialet på sina webbplatser.

Kontakta Länsstyrelsen i Norrbotten eller Region Norrbotten för mer information om du är intresserad av att ta fram slingor inom NaR-konceptet.

3. Svårighetsgradering och rekommendationer för ökad tillgänglighet

3.1. Grundläggande kriterier

De slingor som väljs ut inom NaR ska vara lätta att ta sig till och det ska vara lätt att hitta längs slingan. Vid de slingor som inte är tätortsnära ska det finnas möjlighet att parkera eller möjlighet att stanna och släppa av personer som kommer med till exempel buss eller färdtjänst.

3.2. Svårighetsgradering efter färg

Varje slinga eller delsträcka har tilldelats en svårighetsgradering som betecknas av en viss färg. Svårighetsgraden (färgen) baserar sig endast på slingans beskaffenhet och framkomlighet. Är man osäker på vilken färg en slinga uppfyller – till exempel för att ytskiktet varierar eller slingan känns alltför kuperad – bör man ha som regel att tilldela slingan en högre svårighetsgrad för att inte ge missvisande rekommendationer. Till varje svårighetsgrad bifogas även *rekommendationer* på vad som ytterligare skulle kunna öka slingans tillgänglighet.

3.2.1. Grön hälsoslinga – fungerar för i stort sett alla

Fungerar för rullstol, rollator, barnvagn, de som går med teknikkäpp, för äldre (och små barn) samt de som är ovana vid naturpromenad. Har ett slätt ytskikt utan hinder såsom rötter, större stenar, löst grus som rullar eller dylikt. Ytan är hård och tål en del regn utan att bli full av rännilar eller bli sörjig. Området är flackt med endast små höjdskillnader. Det här är en kortare slinga som inte kräver någon större styrka eller uthållighet. Om slingan är längre än 2,5-3 kilometer är det bra om det finns information om detta och om vilka möjligheter som finns att påbörja eller avsluta promenaden på fler ställen utmed slingan, alternativt att vända och gå tillbaka samma väg.

3.2.2. Grön hälsoslinga – rekommendationer för ökad tillgänglighet

Sittbänkar, gärna med rygg- och armstöd. Dass, helst minst ett tillgänglighetsanpassat. Rastplats med tak där det går att komma in med rullstol. Lättläst information på plats, bra kontrast på text, skyltar försedda med vedertagna symboler, gärna lutningsangivelse, avståndsangivelse med mera. Parkering inklusive handikapparkering vid start och slut. Möjlighet att ta färdtjänst till slingan, vändplats stor nog för ett större färdtjänstfordon att släppa av passagerare och att vända.



Bilden visar en grön hälsoslinga vid sjön Talvatis i Jokkmokks kommun. Här tar du dig lätt fram med rollator. Foto: Länsstyrelsen.

3.2.3. Blå hälsoslinga – fungerar för gående

Fungerar för gående med funktionsnedsättning, äldre med normal kondition samt lite större barn. Det går att gå med stavar eller kryckor för den som kan lyfta fötterna ordentligt över rötter eller stenar som kan finnas på stigen. Det här gör att slingan *inte* fungerar med rullstol eller rollator och blir svår med barnvagn. Slingan kan även fungera för personer med nedsatt syn om de är vana vid att vara ute i naturen och har god balans, annars bör man överväga att ha ledsagare med sig. Slingan har kanske vissa höjdskillnader och kan kräva lite mer uthållighet.

3.2.4. Blå hälsoslinga – rekommendationer för ökad tillgänglighet

Samma som grön hälsoslinga.



Bilden visar en blå hälsoslinga på Åsarna i Arjeplogs kommun. Här tar du dig fram om du kan kliva över stenar och rötter som kan finnas på stigen. Foto: Länsstyrelsen.

3.2.5. Röd hälsoslinga – fungerar för de som går utan problem

Fungerar för personer som går helt utan hjälpmedel, även om de kanske inte är så vana vid promenader i naturmiljö. Slingan kan fungera för personer med nedsatt syn om de är mycket 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.

3.2.6. Röd hälsoslinga – rekommendationer för ökad tillgänglighet

Sittbänkar av enklare utformning, naturliga sittplatser som klippblock eller större stenar. Gärna ett dass men det behöver inte finnas tillgänglighetsanpassat dass, inte heller rastplats med tak. Lättläst information på plats, bra kontrast på text, skyltar försedda med vedertagna symboler, avståndsangivelse med mera. Parkering finns och plats för större färdtjänstfordon att släppa av passagerare och vända, men det behöver inte finnas handikapparkering.



Bilden visar en röd hälsoslinga på Malungsberget i Överkalix. Stigen är inte lång, men du måste ta dig upp för en stenig och bitvis brant stig innan du får njuta av utsikten från toppen. Foto: Länsstyrelsen.

3.2.7. Svart hälsoslinga – fungerar för spänstiga och naturvana

Fungerar för spänstiga, utan någon som helst nedsatt rörlighet eller nedsatt syn, som är vana vid att ta sig fram självständigt i naturen. Det kan vara rejäla höjdskillnader och ojämn terräng. Det finns kanske inga faciliteter alls såsom bänkar, rastplatser, vindskydd eller dass.

3.2.8. Svart hälsoslinga – rekommendationer för ökad tillgänglighet

Lättläst information på plats. Skyltar försedda med vedertagna symboler, avståndsangivelse med mera. Parkering finns.



Bilden visar en svart hälsoslinga på Akkelis, ett tätortsnära utflyktsmål i Arjeplog. Det krävs viss uthållighet för att ta sig upp och ned på detta lågfjäll. Foto: Länsstyrelsen.

3.2.9. Vinterslingor

Vi har valt att inte göra någon svårighetsgradering för vinterslingor eftersom underlag och framkomlighet kan variera kraftigt beroende på snömängd och markförhållanden. Vinterslingorna kan till exempel vara längs plogade gång- och cykelbanor, det kan vara sladdade gångvägar i terrängen eller skoterspår. Underlaget kan vara hårt eller mjukt. Det kan vara isigt och halt beroende på årstid och väderförhållanden. I vissa fall sammanfaller slingor som kan användas vintertid med de som används sommartid, ibland är det slingor som bara finns vintertid, till exempel isbanor. I de fall slingorna kan nyttjas på vintern bör detta framgå av beskrivningen. Framkomligheten bör så långt möjligt beskrivas i text, till exempel om det är plant eller kuperat, om slingan prepareras på något sätt, till exempel genom plogning eller sladdning, eller om den grusas när det är halt ute.

3.3. Är undantag ok?

Helst ska man hålla sig strikt till svårighetsgraderingen i sina bedömningar av promenadslingor för att underlätta för användarna. Är man osäker bör man tilldela slingan en högre svårighetsgrad för att inte missleda någon. Undantag kan göras i vissa situationer, men då krävs det mycket noggrann dokumentation och information.

Ett exempel är om en grön slinga har ett enda, mycket kort avsnitt med sämre ytskikt. Kanske finns enstaka mindre rötter som korsar stigen eller stenar som man måste väja för eller passera över. Om man ska kunna bedöma slingan som grön trots detta krävs dels att det mycket tydligt framgår i texten att det här hindret kommer att möta personen under promenaden, med information om hur långt in på slingan det ligger och hur långt det mer krävande avsnittet i sig är. Dels ska avsnittets ytskikt och vad som utgör hindret tydligt beskrivas. Personen i fråga får då själv avgöra om hen kan klara hindret, måste ta med sig någon som hjälper till eller vara beredd på att vända. Detta för att en i övrigt helt grön promenadväg inte ska bedömas som blå och

därmed "avskräcka" personer som kanske mycket väl klarar ett kort, lite mer krävande avsnitt på en i övrigt enkel slinga, bara de vet om det i förväg.

Ett annat exempel kan vara om det är brant lutning en liten bit. På samma sätt som ovan ska det mycket tydligt framgå var avsnittet ligger och hur långt det är. Personen i fråga får då själv avgöra om hen kan klara backen, måste ta med sig någon som hjälper till eller vara beredd på att vända.

3.4. Mått- och lutningsangivelser

"Boverkets Byggregler (BBR) 2011:6 – föreskrifter och allmänna råd" kan ge en fingervisning om hur man kan tänka när det gäller lutning och mått på slingor när man gör en bedömning av hur tillgängliga slingorna är. Rekommendationerna nedan baserar sig på BBR.

3.4.1. Lutning

För att en gångväg/promenadväg ska vara lämplig för rullstol, och då även fungera för den som går med rollator, bör längslutningen inte vara mer än 1:50 (2 %). Är det bara en kort lutning kan 1:20 (5 %) vara rimligt. När det gäller lutningen i sidled bör den inte vara mer än 1:50 (2%). Det är svårt att rulla sig eller gå med rollator (och även barnvagn) om det lutar för mycket "på skrå".

Kravet i BBR är att ramper inte får luta mer än 1:12 (8 %), men funktionshinderrörelsen rekommenderar en lutning på 1:20 (5 %). Att ramper anses kunna ha lite brantare lutning än gångvägar beror på att de är mycket kortare än en gångväg/promenadväg förväntas vara.

3.4.2. Bredd

När det gäller bredd är rekommendationerna för en gångväg på allmän mark att den är minst 200 cm bred, eller 180 cm och då har vändplatser med jämna mellanrum. Vid öppningar i till exempel staket eller häckar ska gångvägen vara minst 90 cm bred. Det här är bra riktlinjer att följa när man tittar på en slinga som man tror kan klassas som grön.

En manuell rullstol är normalt 65 cm bred. Många använder dock elrullstol utomhus för att orka färdas längre och även klara mindre backar. Dessa elrullstolar är oftast åtminstone 75 cm breda. Elmoppe eller elskoter är betydligt större. För att kunna vända en sådan behövs ett vändmått som är en cirkel med en diameter på minst 200 cm. För en eldriven rullstol för begränsad utomhusanvändning, så kallad mindre utomhusrullstol, behövs en diameter på 150 cm och för liten elrullstol eller manuell rullstol är måttet 130 cm. Det är viktigt att tänka på om man har ett parti av slingan där personen kanske måste vända och rulla tillbaka, då är det helt avgörande att stigen är bred nog för att rullstolen ska kunna ta sig runt.

3.4.3. Längd

Det är svårt att säga något om längden på slingorna i förhållande till svårighetsgrad för det är flera faktorer som spelar in när det handlar om huruvida längden är avgörande för framkomligheten eller inte. Faktorer som påverkar framkomligheten kan till exempel vara hur bra ytskiktet faktiskt är,

om slingan verkligen är helt platt eller om slingan vid regn blir tyngre att ta sig fram på (blött ytskikt är ofta mer krävande och blöta löv kan göra det slirigt och halt). Därför är det viktigt att alltid ange faktisk längd på slingan samt så långt möjligt beskriva ytskikt och andra faktorer som kan påverka framkomligheten.

3.5. Rogivande platser för avkoppling och återhämtning

Utöver dokumentationen över svårighetsgrad och anläggningar har vi även försökt identifiera rogivande platser för avkoppling och återhämtning i anslutning till slingorna. En sådan plats kan till exempel vara ett ställe i naturen där du kan vistas ostörd och uppleva känslan av att "bara vara". Gärna en plats med utsikt över omgivningen, gärna nära vatten. Det bör finnas möjlighet att sitta ned på en bänk eller motsvarande.



En plats där man kan sitta ned och blicka ut över till exempel en sjö är en utmärkt plats för avkoppling och återhämtning. Bilden är från Strandpromenaden i Överkalix. Foto: Länsstyrelsen.

Kontaktuppgifter
Naturmiljöenheten, Victoria Bystedt
Länsstyrelsen i Norrbottens län, 971 86 Luleå
Telefon: 010-225 50 00 E-post: norrbotten@lansstyrelsen.se

I samarbete med
Folkhälsocentrum
Region Norrbotten, 971 89 Luleå
Telefon: 0920-28 40 00 E-post: regionnorbotten@norbotten.se

Underlaget till denna vägledning är framtaget av
Dundreugan Konsult AB, Nannie Fredriksson
E-post: saltoluokta1988@gmail.com

Diarienummer:
507-17144-21

Rapportnummer:
8/2022

Omslagsfoto och foto
Länsstyrelsen i Norrbottens län

