

DEN GODA STADEN

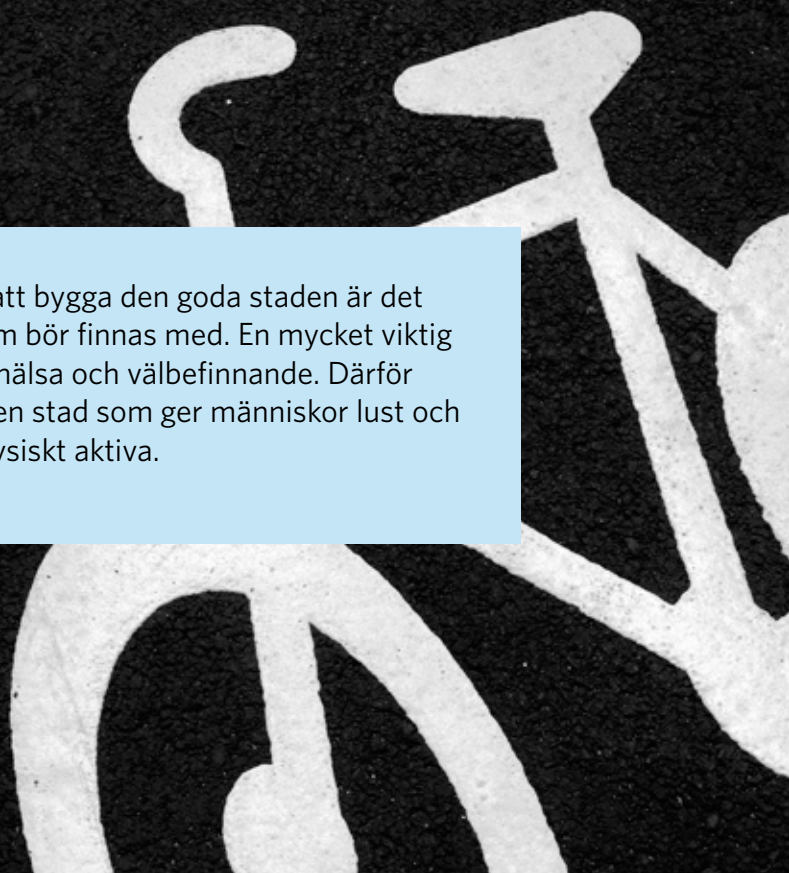


**Gå och cykla
för ökad hälsa**





När vi planerar för att bygga den goda staden är det många aspekter som bör finnas med. En mycket viktig del rör människors hälsa och välbefinnande. Därför behöver vi planera en stad som ger människor lust och möjlighet att vara fysiskt aktiva.



”

Den samhällsekonomiska lönsamheten för investeringar i cykelvägar är ofta tre till fem kronor per satsad krona.”



Vinster

Eftersom fysisk aktivitet kan förhindra en rad sjukdomar och för tidig död är det först och främst av hänsyn till människan som stadens form bör stötta medborgarnas behov av rörelse. Att detta samtidigt leder till hälsoekonomiska vinster blir ytterligare en fördel. Åtgärder för att till exempel öka cyklingen i en stad ger ofta samhällsekonomiska vinster. I de fallen är de sammantagna vinsterna av att anlägga och underhålla cykelbanor högre än kostnaderna. Ofta beräknas dessa vinster kunna vara tre till fem gånger högre än kostnaderna.

En del av dessa vinster är knutna till hälsan hos personen som cyklar eller går. Andra vinster uppstår bland den övriga befolkningen genom att partiklar från slitage på däck och vägbanor samt avgaser och buller minskar om fler cyklar och går i stället för att ta bilen. Dessutom påverkas inte klimatet negativt av gång och cykling, vilket det gör av fossildrivna fordon.

Men lönar det sig verkligen att vara fysiskt aktiv genom att gå och cykla i stadsmiljöer där man utsätts för avgaser och risk för trafikolyckor? Svaret är ja – värdet av den fysiska aktiviteten är så stort att den förtida dödligheten kan minska med cirka 30 procent. Det krävs bara ungefär en halvtimmes gång eller cykling om dagen för att uppnå den effekten. Dessutom, ju fler som cyklar, desto mindre blir risken för trafikolyckor på sikt.

För att hålla oss friska bör vi människor helst vara fysiskt aktiva minst en timme om dagen, men absolut minst en halvtimme. För många kan det vara svårt att hinna med om vi inte tar till vara vardagens olika möjligheter till rörelse.

Att gå och cykla för att utträtta ärenden eller att komma till arbetet är i dag förmodligen det mest realistiska sättet för många människor att få ihop vardagens krav med vårt behov av rörelse.



Stadsplanering

Ett viktigt mål är att planera stadens gator, torg, parker och grönområden, men också kollektivtrafik, så att de bidrar till befolkningens fysiska aktivitet.

Våra städers gator betyder redan i dag en hel del i detta sammanhang, men genom god planering kan de få mycket större roll för folkhälsan. För att den fysiska aktiviteten verkligen ska bli av måste det vara lätt att vara fysiskt aktiv, och det blir det om gator och städer stimulerar till rörelse. Då kan den fysiska aktiviteten börja redan utanför dörren, vare sig det gäller transport, rekreation eller träning.

Hur kan vi då tänka när vi planerar våra gator? För att det ska vara attraktivt att gå och cykla bör vi skapa:

- säker, trygg och estetiskt tilltalande miljö
- sammanhängande och gena länkar
- närhet.



Säker, trygg och estetiskt tilltalande miljö

Trafiksäkerhet har både en objektiv och en subjektiv aspekt. Målet är att trafikmiljön både ska vara säker och kännas säker. Låga fordonshastigheter, utformning och gestaltning av gaturummet är viktiga frågor. Topografi, lutningar, drift och underhåll (både vinterväghållning och barmarksunderhåll), omgivande miljö, belysning med mera är andra faktorer som spelar in för hur säker, trygg och estetiskt tilltalande miljön är och känns.

Sammanhängande och gena länkar

Gång- och cykelnäten måste innehålla sammanhängande länkar för att underlätta för gående och cyklister. Med sammanhängande länkar menar vi att gång- och cykelvägarna ska sitta ihop med varandra; en gång- och cykelväg får inte plötsligt ta slut utan att de gående eller cyklisterna vet vart de ska ta vägen. Sammanhängande länkar kan tyckas vara en självklarhet, men tyvärr ser det ibland annorlunda ut i verkligheten. Gena vägar är också en viktig komponent för att stimulera människor att gå och cykla.

Närhet

Närhet mellan målpunkter i staden är viktigt när man planerar för både gående och cyklisters behov. Det innebär att vi i staden bör blanda bostäder, affärer och nöjen, samt arbets-, idrotts- och friluftspplatser så att vi lätt kan nå dem. I förorter är det viktigt med till exempel lokala centrum som skapar närhet.

Vad är då rimliga avstånd? Det beror bland annat på hur lång tid vi är beredda att lägga på resor – och på om vi cyklar eller går. I större städer är till exempel en halvtimmes resa för att komma till arbetet vanligt. På den tiden kommer en genomsnittlig cyklist 7-9 kilometer och den som går drygt 2,5 kilometer. Cykeln har stor potential för resor under 5 kilometer. För många i Sverige ligger arbetsplatsen inom cykelavstånd.

Närhet är viktigt även när man planerar kollektivtrafiken i de fall där avstånden är för långa för att cykla hela vägen. Kollektivtrafiken kan bidra till fysisk aktivitet genom kombinerade resor med cykel och kollektivtrafik. Det kan ske genom att det finns möjlighet att ta med cykeln på bussar, spårvagnar, tunnelbanor och tåg, eller att cykla till resecentrum eller en hållplats och tryggt parkera cykeln där.



”

Dödligheten kan minska med 30 procent för den som är fysiskt aktiv genom att gå eller cykla minst en halvtimme per dag.”

Stimulans till rörelse

Miljön längs en färdväg kan upplevas som trafiksäker, men ändå uppfattas som att den inte stimulerar till rörelse. Vad är det då som kan stimulera till det? Detta är något som vi behöver lära oss mer om. Men en hel del talar för att grönska och andra former av skönhetsupplevelser i gatumiljön är viktiga. Även avsaknad av buller och avgaser bidrar till att det upplevs som trevligare att gå eller cykla.

Så det finns all anledning att i planeringen för en god stad välja en inriktning som gynnar människors fysiska aktivitet och hälsa. Säkra och stimulerande färdvägar som leder till tillgängliga mål bör vara ledord för den planeringen.



Positiva effekter om fler går och cyklar i stället för att ta bilen:

- 1.** Det motverkar sjukdomar och för tidig död hos individen.
- 2.** Den lokala miljön blir bättre i form av mindre buller och avgaser. Det gör att hälsan och välbefinnandet ökar, även för andra i befolkningen.
- 3.** Vi får ingen negativ klimatpåverkan.

Viktiga parametrar för att främja gående och cykling i staden:

- ✓ Genomtänkt stadsplanering
- ✓ Trafiksäkerhet
- ✓ Trygghet
- ✓ Närhet
- ✓ Tilltalande estetik
- ✓ Avsaknad av buller och avgaser

Den Goda Staden är ett nationellt projekt som pågår under perioden 2005-2010 där Trafikverket, Boverket och kommunerna Jönköping, Norrköping och Uppsala samt Sveriges Kommuner och Landsting deltar. Projektet syftar till att gemensamt utveckla kunskap om planering för stadsutveckling och stadens trafik. Av särskilt intresse är hur transportsystemets utformning och användning kan stödja en hållbar utveckling.

Städer som erbjuder en attraktiv livsmiljö och bra kommunikationer är en nyckel till ekonomisk utveckling. Tillsammans vill vi lösa utmaningen att planera för en stad där människor trivs samtidigt som gods- och persontransporterna sker på ett sätt som minskar miljöproblemen och ger invånarna goda möjligheter att förflytta sig snabbt och effektivt.

Läs mer på www.trafikverket.se/dengodastaden

Denna skrift om gående, cyklande och hälsa har tagits fram av Den Goda Staden i samverkan med professor Peter Schantz vid Gymnastik- och idrottshögskolan.

