

Friluftsliv, idrott och rekreation

Senast uppdaterad: 2019-08-23

Vikten av fysisk aktivitet och naturkontakt

”Att sitta är det nya röka” används allt oftare i debatten om vår hälsostatus. All forskning pekar på att vi rör oss allt mindre och att vi mår allt sämre psykiskt, och det skapar både kostnader och problem i samhället.

WHO har pekat ut fetma och psykisk ohälsa som de två största hälsoproblemen i världen, och det stämmer väl även för Sverige. Det finns alarmerande rapporter som visar att såväl ungdomar som vuxna blivit extremt stillasittande inomhus. Det leder till stora brister i såväl fysisk aktivitet som naturkontakt, vilka är två av de viktigaste faktorerna för att bekämpa fetma och psykisk ohälsa.

I Folkhälsomyndighetens årliga undersökning om övervikt och hälsa hos vuxna hamnar Västernorrlands län bland de tre län som har flest överviktiga invånare, hela 57% uppgav övervikt eller fetma i enkätsvaren 2018. Siffran för Sundsvalls kommun var 54 % medan genomsnittet i Sverige är 51 % vilket även det är högre än tidigare år.

Fysisk aktivitet, hälsa och livskvalitet hänger nära samman. Människokroppen är byggd för rörelse och behöver därför regelbunden fysisk aktivitet för att fungera som den ska och hålla sig frisk. Det har visats att en stillasittande livsstil är en riskfaktor för utveckling av många kroniska sjukdomar, bl.a. hjärt-kärlsjukdomar, som är en betydande dödsorsak i västvärlden. Ett aktivt liv ger dessutom många andra sociala och psykologiska vinster, och det finns en direkt koppling mellan fysisk aktivitet och förväntad livslängd; de som är fysiskt aktiva lever i allmänhet längre än de som inte är det. Stillasittande människor som blir mer fysiskt aktiva uppger sig må bättre både fysiskt och psykiskt och får bättre livskvalitet.

En färsk studie från Centrum för idrottsforskning (CIF) om barns och ungas hälsa visar att ”Unga rör sig för lite – särskilt på fritiden”. Majoriteten av barn och ungdomar rör sig för lite och sitter stilla för mycket. Låg nivå av fysisk aktivitet, mycket stillasittande, många timmar framför skärmar. Det är den bild av många barn och ungdomars liv, som CIF presenterar i uppföljningsrapporten till regeringen. För att få positiva hälsoeffekter bör unga ägna minst 60 minuter per dag åt pulshöjande motion och träning, enligt rekommendationer från den svenska läkarkåren. I det ingår allt från att cykla till skolan, lek på raster till tävlingsidrott på fritiden. Den första stora nationella studie som använt rörelsemätare (accelerometrar) visar att endast 44 procent av pojkarna och 22 procent av flickorna når den rekommendationen.

I rapporten om unga finns stora socioekonomiska skillnader (motsvarande resultat syns även i undersökningar av vuxnas hälsa). Den visar att 30 procent av de ungdomar som kom från hem med både lågt utbildningskapital och lågt ekonomiskt kapital var medlemmar i en idrottsförening. I gruppen med högt ekonomiskt kapital och högt utbildningskapital var siffran 80 procent. Med andra ord är det också en obalans mellan olika bostadsområden.

Att skapa utrymme och möjlighet för fysisk aktivitet utomhus i parker, stads- och tätortsnära skogar och längs populära rörelsestråk är ett enkelt sätt för kommunen att investera i sina invånares hälsa. En jämn tillgång till gratis aktivitetsytor i kommunen utjämnar skillnaderna mellan olika sociala grupper och ger ökad jämlikhet inom kommunen.

För att motverka stillasittande måste det bli lättare att röra på sig samt att uppleva naturen i vardagen, såväl enskilt som inom ramen för föreningsidrott. Det handlar om att skapa goda förutsättningar där människor bor och spenderar sin fritid, till och från arbetet och i utemiljön vid arbetsplatsen. Att skapa lättillgängliga miljöer som möjliggör och stimulerar till fysisk aktivitet i vardagen vilket tydliggörs i Statens folkhälsoinstituts skrivelse ”Aktivt liv i byggda miljöer. En manual för kommunal planering”

Friluftsliv, idrott och rekreation i Sundsvall

Sundsvall – en friluftskommun

Sundsvalls kommun har några för Sverige unika resurser av bostadsnära skog och stora friluftsområden intill tätorten. Områdena genomkorsas av ett utvecklat ledsystem och ett stort antal utflyktsstugor. Omfattningen av öppna utflyktsstugor är unik för landet. Sundsvall är en kustkommun med två stora älvar, många sjöar och flera mindre vattendrag.

På norra sidan staden finns två sammanhängande friluftsområden, ett mellan Granloholmsleden och Timmervägen, samt ytterligare ett längre norrut mellan Timmervägen och Laggarberg/Kovland. Söder om stadskärnan har vi obanad terräng rakt söderut i åtta kilometer innan man når Ljungan. Väster om Sundsvall är det samma förhållanden i elva kilometer i sydvästlig riktning ända fram till Matfors.

Sundsvalls kommun har genom sitt långsiktiga arbete med friluftslivet blivit utnämnd som Sveriges Friluftskommun 2010 och 2018. Övriga år har placeringen alltid varit topp sex. Detta i konkurrens med 269 deltagande kommuner. Sundsvall har sedan man blev utsedd till ”Sveriges Friluftskommun” första gången, startat upp ett friluftsråd bestående av föreningar med friluftsliv på agendan. Ser man på mångfalden av aktiviteter dessa föreningar har, förstår man vikten av tillgång till rekreationsskog och vikten av att satsa på friluftslivet som en resurs för att få folk att bo och verka i kommunen.

Friluftsliv är mer än skidåkning, kajak och långfärdsskridsko. Den enkla promenaden i naturen är den enskilt största friluftaktiviteten. Här berikar vårt föreningsliv den tillvaron utan att märkas på tidningarnas förstasidor. Naturskyddsföreningen, Mykologerna, Ornitologerna, Geologerna, Orienteringsklubbarna, Cykelfrämjandet, Friluftsförbundet med flera gör i det tysta en stor insats.

I Sundsvalls kommuns natur- och friluftplan har större tätortsnära rekreativsområden kartlagts och värderats utifrån deras betydelse för rekreation. En ny metod för kartering och värdering av friluftsområden är nyligen framtagen av Naturvårdsverket, och bör användas vid kommande revidering av Natur- och friluftplanen. Planen beskriver också vilken visionen är för natur- och friluftslivet i Sundsvall och pekar ut sex huvudmål för att uppnå den med ett antal strategier som beskriver vad som behöver göras.

Friluftsliv och rekreation vid vatten och stränder

Havet, sjöarna och vattendragen i Sundsvalls kommun inbjuder till många typer av friluftaktiviteter och rekreativmöjligheter. Det geografiska läget innebär både en lång sommar- och vintersäsong och det finns värdefulla miljöer både över och under vattenytan. Många av friluft- och rekreativaktiviteterna kopplade till vatten utförs på land. De platser som är intressanta för friluftsliv och rekreation längs kust och stränder får dock många gånger sitt värde just på grund av vattnets närvaro. Flera värdefulla områden för rekreation och friluftsliv längs kusten redovisas i Sundsvall kommuns kustplan (2011). Aktiviteter på och i havet redovisas i Planeringsförutsättningar för Sundsvalls kommun – Havet (2017).

Ur ett ekosystemtjänstperspektiv är det viktigt att förstå vilka egenskaper och funktioner kopplade till vattnet som gör det möjligt och attraktivt att utöva rekreation och friluftsliv. Detta eftersom många av de aktiviteter som utförs är starkt knutna till, och beroende av, fungerande ekosystem. Förutsättningarna för och viljan att vistas vid sjöar och vattendrag, i kustområdet och till havs stärks om vattnet är rent från gifter och fritt från övergödningssymptom. Rik biologisk mångfald och hög artrikedom är andra egenskaper som gör hav, sjöar och vattendrag intressanta att upptäcka och använda för rekreation och friluftaktiviteter.

Båtliv, kanot- och kajakpaddling och långfärdsskridsko

Sveriges skärgårdar ger förutsättningar för ett rikt båtliv. Båtliv med segel- eller motorbåt gör det enkelt att färdas till platser där det exempelvis kan finnas möjlighet att bada, ägna sig åt fågelskådning eller andra typer av aktiviteter. I Sundsvall finns flera hamnar som ägs och sköts av föreningar men det finns också ett stort antal båtar vid privata bryggor. I den nya gästhamnen i Sundsvalls inre hamn erbjuds bra service med dusch, kök, sopstation och inte minst tankstation. Detta har bidragit till att antalet båtar som åker efter kusten och väljer att åka in för att ta del av det som erbjuds i stadskärnan har ökat. Det finns flera naturliga ankringsplatser som nyttjas vid dagsturer och övernattnings.

Kanot- och kajakpaddling är utmärkta sätt att bekanta sig med hav, sjöar och vattendrag samtidigt som man njuter av lugnet och omgivningarna. Många väljer att själva åka ut på en tur men ett stort antal väljer också att delta i organiserade grupper. I Sundsvall finns möjlighet att välja olika turer både inomskärs och ut mot öppet hav. Friluftsförbundet har en kajaksektion som genomför utbildningar, organiserar turer och hyr ut kajaker och flera aktiva klubbar finns.

Skridskoåkning på spegelblank is en vacker vinterdag hör till en av friluftslivets allra finaste upplevelser. Långfärdsskridskoåkning har de senaste åren vuxit kraftigt. Det är en friluftaktivitet som passar såväl ung som gammal, då åkförmågan beror mer på teknik än styrka. I Sundsvall finns bra förutsättningar för långfärdsskridskoåkning. Det är ganska vanligt att man åker ut i privata grupper men det finns också föreningar som samordnar turer på hav och vattendrag. Kusten är ett av de viktigaste områdena för skridskoåkning. Under de senaste åren har en bana plogats på Sidsjöns is, där det under fina vinterdagar kan bli riktig trängsel mellan skridskoåkarna.

Båtliv, långfärdsskridskoåkning, kanot- och kajakpaddling är aktiviteter som är mycket värdefulla för det rörliga friluftslivet och som intresserar många. Det är också aktiviteter som på ett direkt sätt nyttjar vattnet och vattenytan men som samtidigt är beroende av kust och stränder. Det handlar om möjlighet att angöra småbåts- och naturhamnar, sjösättningsplatser och platser från vilka det är möjligt att påbörja skridskoturer.

Fritidsfiske

Fiske är en populär fritidsaktivitet som även har möjlighet att utvecklas för turist- och besöksnäringen. För att förbättra möjligheterna till utövande av fritidsfiske kan tillgängligheten både från land och från vatten behöva förbättras.

Sportfisket är en av våra största fritidsaktiviteter som kan utövas av såväl gammal som ung. Fiske ger spänning, naturupplevelse, motion och avkoppling från vardagen. Fisket skapar också social samvaro med familj och vänner över generationsgränserna. I Sundsvallsområdet finns många bra fiskevatten och kustområdet är en stor resurs som är lättillgängligt. Fisket kan bedrivas både från båt och från land.

Fisket bedrivs i huvudsak inom fiskevårdsområden som förvaltas av fiskevårdsområdesföreningar och sportfiskeklubbar samt på det fria vattnet längs kusten. Kommunens huvudsakliga uppgift är att stötta fiskevårdsområden för att dessa ska kunna erbjuda bra fiskevatten. Satsning på gratis fiske i Sidsjön ”mitt i stan” är något som uppmärksammas av andra kommuner. Denna satsning på ungdomar och fisk är väl använda pengar. På skolans friluftsdagar under vintern kan så många som 60-70 st ungdomar under en dag välja pimpling framför andra aktiviteter.

Bad och dykning

Inom Sundsvalls kommun finns ett trettiotal kommunalt skötta friluftsbad som är mycket populära och har hög besöksfrekvens. Baderna har livräddningsutrustning, städas löpande, har daglig tillsyn och vattenkvaliteten kontrolleras. Många av friluftsbaden sköts av föreningar med skötselavtal. Vid de största friluftsbaden Tranviken och Bergafjärden, som har hög EU-ranking, kan flera tusen besökare räknas in per dag vid vackert väder. Även de bad som inte är registrerade som kommunala bad nyttjas ofta, men där finns ingen kommunal service.

På de nio badplatser för vilka provtagning av vattnet har skett uppnår alla tjänlig status. Två platser, Bergafjärden samt Tranviken på Alnön, uppnår utmärkt kvalitet. Övriga sju badplatser är otillräckligt provtagna för att klassas. (Havs- och vattenmyndigheten, 2017). Bedömningen görs utifrån halter av tarmbakterier i vattnet. Gemensamt för bad som rekreativmöjlighet och ekosystemtjänst är att den är starkt beroende av andra ekosystemtjänster. Det är inte attraktivt eller lockande att bada i ett giftigt, övergött eller på andra sätt dött eller sjukt hav.

Dykning i Sundsvall erbjuder både natur- och kulturupplevelser. Vissa dykplatser är tillgängliga från land medan andra endast går att nå med båt. Under ytan finns både ett biologiskt och kulturellt arv att uppleva och utforska. Dyksområdet vid Vindhem söder om Alnön utpekats i kommunens kustplan som den plats där det är möjligt att som nybörjare öva dykning i kommunen, vilket kan sägas göra det till en viktig naturpedagogisk plats.

Dykning sker annars i många olika områden. Tillgången till vrak och kajsystem att utforska för dykarna är mycket bra i Sundsvall, då skeppsmasken inte klarar det bräckta vattnet, och den tidiga industrialiseringen har bidragit till stora mängder lämningar. Det gör Sundsvall till ett av norra Europas intressantaste områden för dykning. Tillgång till båt och tillgång till vägar ner till dykplatser är viktig eftersom utrustningen är tung att bära. Många dykare drivs dessutom av en nyfikenhet och upptäckarlusta i att hitta nya dykställen.

Östersjöns speciella miljö ger en intressant blandning av söt- och saltvattensarter som kan ses simma sida vid sida. Dykning och sportdykning förutsätter, precis som bad, att havet förblir en miljö som vi vill vara i, det vill säga giftfritt, utan övergödningssymptom och med biologisk mångfald. Utsläpp från land som påverkar djur och växtliv i havet, anläggning av vindkraftverk eller muddring påverkar möjligheterna till dykning.

Fågelskådning och utblickar

Många människor uppskattar havsutsikt, och Sundsvallskustens kuperade landskap erbjuder många vackra utblickar. Även älvdalarna är erkänt vackra och erbjuder många fina utblickar. Vissa platser kan vara särskilt värdefulla ur rekreativa syften,

som rast- eller uppehållsplatser som erbjuder vila i tysta och relativt opåverkade miljöer.

Fågelskådning är en populär aktivitet som kan locka människor såväl från kommunen som från andra kommuner och regioner att vistas längs kusten och vid havet. Fågelskådning som aktivitet förutsätter att det finns ett välmående bestånd och en stor artrikedom av fåglar att ta del av. Glädjen att se och höra fåglarna i deras naturliga miljö är en viktig kulturell ekosystemtjänst. Rovfåglar har som toppredatorer även en viktig del i att upprätthålla näringsvävens dynamik.

Det finns goda möjligheter till fågelskådning längs Sundsvalls kust året om. Medelpads Ornitologiska Förening har som ansvar att stimulera fågelintresset hos allmänheten och verka för fågelskydd och skydd av biotoper. Även inlandet med Ljungans delta ut i Stödesjön och Lill-Ottern i Österström lockar.

Övrigt

Kite-, vind-, och vågsurfing är andra aktiviteter som äger rum i havsområdet.

Jakt på havet av exempelvis sjöfågel och säl förekommer också men har inte kartlagts i Sundsvall. Naturvårdsverket beslutar årligen om i vilken omfattning skydds jakt på gråsäl får bedrivas i Västernorrlands län. Det finns inga uppgifter om hur många som jagar säl i Sundsvalls kommun eller var jakt förekommer.

Skarven är en fågelart som många har starka känslor inför, särskilt de som ägnar sig åt båtliv och yrkesfiske. Skarvkoloniernas häckningsplatser blir snabbt till helt avlövade öar med en karaktäristisk lukt. De sägs även konkurrera om fiskebeståndet med sport- och yrkesfiske och kan skada fiskeredskap när de fastnar i dessa. Skarvens spillning innehåller stora mängder näringsämnen så även om träden på skarvöar tar skada så trivs där istället näringsälskande arter som gräs och örter. Många fågelarter häckar i skydd av skarvkolonier och skarvar och skarvungar har på senare år blivit en ny födoresurs för havsörnar.

GIS-karta: urval av friluftsliv (se Havet, men ta inte med tveksamma underlag)

Friluftsliv, idrott och rekreation i skog och mark

Gå, vandra eller löpa längs stigar och leder

Att promenera är den enligt alla friluftsvaneundersökningar allra populäraste sysselsättningen. Ett väl utvecklat gångvägnät, elljusspår, leder och stigar och nära till naturen gör att Sundsvall är ytterst promenadvänligt. Från att vandra i Stenstaden, på taken och i våra parker, kan vi satsa på dagsleder i våra tätortsnära friluftsområden, en tillgång för Sundsvallsbon och turisten. På Hälsans Stig i staden längs Selångersån kan man följa två slingor som vardera är 4 km långa. Hälsans Stig kan användas av såväl söndagsflanörer som frisksportare, dagisgrupper och

pensionärer. Selångersfjärden runt är en populär sträckning västerut. Enligt mätningar är besöksantalen stora efter spåren och lederna.

Sankt Olavsleden är en vandringsled som går genom Ljungandalen från Sundsvall ända till Trondheim i Norge, och den lockar många turister från alla världens hörn. Längs nedre Ljungan löper även Fiskestigen, som är mycket naturskön, men också ganska krävande att vandra, upp och ned för älvens nivor. Från Indal till Ljustorp finns en led byggd på 40-talet kallad Kronleden. Gusturleden är en rid- och vandringsled på cirka 4 mil i ett vackert kulturlandskap kring Hov och Huljen. I Njurundaområdet från Bergafjärden ner mot Galtström finns också ett ledsystem för såväl ridning som vandring och cykel.

Stiglöpning eller ”Trailrunning” har blivit en folkrörelse på kort tid. Det handlar mer om upplevelse än prestation. Många löpargrupper är bildade i Sundsvall tack vare sociala medier. Till exempel kan nämnas Running Sundsvall, där bland annat Sundsvalls OK varit drivande i att skapa löprundor på smala stigar, samt med det prisade loppet Sundsvall Trail, där fokus är löpning genom vacker natur.

I Sundsvall finns inte mindre än 37 elljusspår, med en total längd av knappt tio mil. Spåren är utspridda över hela kommunen. Kommunen ansvarar för 3 mil och ger bidrag till föreningar att sköta resten. Utöver det finns ytterligare ett stort antal motionsspår som används för löpning, skidåkning, promenader och cykling.

Skidor

Längdskidåkning är kanske den idrotts- och friluftaktivitet som tydligast definierar Sundsvall, och som sticker ut jämfört med andra orter. Nästan varannan Sundsvallsbo åker längdskidor och det är den viktigaste aktiviteten vintertid. Med den stora mängden utflyktsstugor och det breda nätet av skidspår mellan dem erbjuds Sundsvallsborna stora möjligheter till skidåkning. Dessutom passerar många av spåren i direkt anslutning till bostadsområdena vilket gör skidåkning väldigt tillgänglig.

Föreningslivet är en ovärderlig resurs när det gäller längdskidåkning. Till exempel blomstrar skidåkning i Matfors tack vare skidklubben som sköter flera mil av spår som startar några hundra meter från centrum. Stockvik satsar på elit och bredd i Bredsand. På Alnö har utvecklingen av spåren skett i samverkan med handikappidrotten.

Inom tätorten finns dessutom fyra stycken anläggningar för utförsåkning, som används både på tävlingsnivå och för nöjesåkning.

Cykel

Cykling är en idrotts- och friluftaktivitet som är på stark frammarsch i många olika former. Sundsvall har länge haft förbud mot cykling i elljusspår och vissa friluftsområden. Förbudet är sedan några år upphävt och numera är det

allemansrätten som gäller. Terrängcyklingen har i Sundsvall saknat anläggningar som många andra friluftsidrotter haft i form av leder. Ett antal föreningar bedriver verksamhet och flitigast bland dem är Sundsvallscyklisterna. Men mycket av terrängcyklingen sker oorganiserat.

Cykel som aktivitet efter cykelvägar och vanliga vägar har också ökat. Även om tävlingcyklisterna är förhållandevis få så finns dom efter kommunens vägnät. Vanligare är det att cykel på asfalt sker som motionsform och även som ett sätt att ta sig ut.

Övrigt

Orientering är en folksport som har ett starkt fäste i Sundsvall mycket tack vare den bostads- och tätortsnära skogen. Orienteringen har också utvecklingsmässigt varit ledande genom att ge ut kartan Hittaut.nu, en heltäckande orienteringskarta över staden och dess närmaste friluftsområden. Det är en aktivitet som främst lockat de som inte tidigare varit aktiva orienterare.

Klättrar gör man i Sundsvall på Essvikshalvön och på Midskogsberget med vy över Ljungan. De senaste åren har bouldering ökat som är en form av klättring utan rep på stenblock. Det finns mycket fina områden för bouldering vid bland annat Bergafjärden. Klättrarna gör också en insats för handikappade genom speciella aktivitetsdagar.

Som en kommun i ett ledande skogslän är jakt en betydande friluftssysselsättning. I Västernorrland var det drygt 12000 jägare som löste jaktkort under 2013. Jakten har övergått alltmer från att vara ett sätt att få mat för dagen till rekreation och reglering av viltstammen.

Idrott i anläggningar

Många idrotter kräver särskilda anläggningar. De flesta anläggningar och idrottsplatser ligger naturskönt och nära kopplade till skog och mark som gör det lätt att nyttja omkringliggande terräng som komplement till anläggningen. I flera stadsdelar finns en idrottsplats centralt placerad, så även i kommundelarna. Idrottsplatserna utgör en motor i området för aktiviteter och utveckling. Att vara del av ett lag eller med i en klubb ger sammanhållning och styrka åt utövarna samtidigt som det ger gemenskap och mötesplats för de som kommer och hejar.

Kommunrekryterande anläggningar

De flesta av de större anläggningarna är kommunrekryterande (besökarna kommer från hela kommunen till anläggningen för att träna, tävla eller titta på). Därför kan de ligga var som helst inom kommunen men företrädesvis centralt. Exempel på sådana anläggningar kan vara friidrottshall, ishall, gymnastikanläggning eller ridanläggning. Ur funktionella och logistiska aspekter är det rationellt att samla anläggningar inom ett större geografiskt område. Här kan man då samordna kollektivtrafik, cykelbanor,

parkeringsplatser, bemanning av personal, mötesytor, omklädningsmöjlighet mm. Områden kan ge möjligheter till såväl träning, tävlingar även på internationell nivå samt övriga evenemang annat än idrottsliga. Områden i Sundsvall som är idrotts- och/eller evenemangsområden är:

- Gärdehov
- Baldershov
- Kubens idrottsanläggning
- Evenemangsstråket med Himlabadet, Sporthallen, Tonhallen och Idrottsparken

På dessa områden finns byggnader och anläggningar som är äldre och där utvecklingen har stått mer eller mindre stilla samt att underhållsbehovet är stort. De flesta anläggningarna behöver därför renoveras, byggas till, kompletteras eller på annat sätt utvecklas utifrån dagens krav. Undantaget är Himlabadet.

Kultur- och fritidsförvaltningen har utrett behovet av simanläggningar utifrån nationella och lokala mål som visat att de sim – och badanläggningar som finns idag har rätt läge och är rätt i antal. I slutet av planeringsperioden kan dock ytterligare simyta behövas i centrala Sundsvall där befolkningsutvecklingen förväntas stiga mest.

Generellt gäller att fler och fler idrottsaktiviteter blir mer evenemangs- och upplevelsearrangemang, vilket leder till att man når en bredare publik och att man då vill ha tillgång till mat, dryck, möten, mm. På våra idrotts- och evenemangsområden måste man därför säkra tillgången till markytor för att kunna utveckla områdena.

Idealiskt är att ha arenaområden i centrala lägen i staden för att alla lätt ska kunna ta sig till anläggningar. Vid till exempel cuper eller större arrangemang och tävlingar kan såväl deltagare som publik gå mellan arenorna och ha tillgång till övernattningsantingen på skolor eller hotell vilket bidrar till en ökad aktivitet i stadslivet.

Skolskogar

Förskola och skola utgör viktiga plattformar för att locka till friluftsliv och naturupplevelser, för att ge morgondagens vuxna hälsosamma vanor. Utemiljön är viktig för att ge positiva upplevelser och känsla för naturen. Platsen har stor betydelse för lärandet. Vid utevistelse utvecklar vi vår förståelse för vår egen delaktighet i naturens kretslopp och hållbar utveckling. Barns behov av rörelse, kunskap och gemenskap kan tillfredsställas genom vistelse i naturen. Forskning visar dessutom att koncentrationen ökar och kroniska sjukdomar kan minska vid utevistelse.

Tysta områden

Tysta områden är rofyllda, har låg bullernivå och domineras av naturliga ljud. Vissa sådana fridfulla ljudmiljöer behöver skyddas och bevaras. Det är angeläget att sådana

områden kartläggs. Tätortsnära tysta områden har stor betydelse för människors hälsa genom möjlighet till avkoppling och återhämtning.

Naturvårdsverkets riktlinjer:

- Parker/stråk: Ekvivalent ljudnivå 45-50 dBA
- Tätortsnära rekreationsområden: 45 dBA A-vägd momentan ljudnivå. Varje bullerhändelse är 30-60 sekunder, max 120-240 bullerhändelser per dag
- Större friluftsområden: 45 dBA A-vägd momentan ljudnivå. Varje bullerhändelse är 30-60 sekunder, max 60-120 bullerhändelser per dag
- Områden med begränsad förekomst av samhällsbuller (stora skogsområden): 35 dBA A-vägd momentan ljudnivå. Varje bullerhändelse är 1-2 minuter. 3-4 bullerhändelser per dygn.
- Områden helt utan samhällsbuller (finns det hos oss?): 25 dBA A-vägd momentan ljudnivå. Varje bullerhändelse är 2-3 minuter. 1-2 bullerhändelser per vecka.

Viktiga områden

Sundsvalls kommun har många områden som är attraktiva för rekreation och friluftsliv. I tätorterna finns rekreationsmark på gångavstånd. Som utflyktsmål kan man välja en mängd skiftande miljöer som ibland har vildmarkskaraktär; kustområden med havsstränder för bad och båtliv, vida skogsområden med fiskrika skogssjöar, imponerande landskapsvyer, älvdalarna och stora inlandssjöar och sjösystem.

Fyra större områden av intresse för rörligt friluftsliv finns avgränsade som riksintressen. Dessa är Indalsälvens dalgång, Ljungans dalgång -nedre delen, yttre Njurundakusten med Brämön, samt Sundsvalls södra bergsområden. I Sundsvalls tätort finns dessutom ett stort antal mindre områden av betydelse för det lokala friluftslivet. Många av dessa är sammanlänkade med varandra och de större friluftsområdena. Att områdena hänger ihop på detta sätt är mycket viktigt, för att skapa närhet för många, och möjliggöra längre strövtåg i en ostörd miljö.

Efter stadsbranden 1888 byggdes den nya staden upp med breda alléer som brandgator, dessa är viktiga grönstråk genom staden och på några ställen ansluter dessa till omgivande natur. Alléerna går i nord-sydlig riktning, Selångersåns blå-gröna stråk skär genom staden i östvästlig riktning. Att inte bryta upp dessa stråk utan istället utveckla dem och knyta samman stadsbergen med Selångersån, är en av de viktigaste frågorna för en långsiktigt positiv utveckling av rekreations- och friluftsmöjligheterna i Sundsvall.

De viktigaste områdena redovisas som ett skikt i planeringskartan.

Lagar, regler och normer

Boverkets riktlinjer för förskole- och skolgårdar

Plats för lek och utevistelse är ett allmänt intresse. Behovet av lämpliga platser för lek och utevistelse, liksom möjligheter att anordna en rimlig samhällsservice och kommersiell service i områden med sammanhållen bebyggelse är allmänna intressen enligt 2 kap. 7 § PBL.

Kommunen ska i översiktsplaneringen redogöra för hur man tänker tillgodose detta och hur man väger plats för lek och utevistelse gentemot andra allmänna intressen. I detaljplaneringen ska behovet av friyta vägas gentemot andra allmänna intressen och enskilda intressen. Vid bygglovsprövningen preciseras det allmänna intresset i 8 kap. 9 § andra stycket PBL, i avsnittet om anordnande av tomt:

”Om tomten ska bebyggas med byggnadsverk som innehåller en eller flera bostäder eller lokaler för fritidshem, förskola, skola eller annan jämförlig verksamhet, ska det på tomten eller i närheten av den finnas tillräckligt stor friyta som är lämplig för lek och utevistelse. Om det inte finns tillräckliga utrymmen för att ordna både friyta och parkering enligt första stycket 4, ska man i första hand ordna friyta.”

(PBL 8 kap. 9 § andra stycket)

Kommunen har ansvar för planläggning och bygglovsprövning enligt PBL och bestämmer vad som är tillräckligt stor friyta lämplig för lek och utevistelse. Boverket har tagit fram allmänna råd för att förtydliga paragrafens innebörd vid skolor, förskolor och fritidshem (BFS 2015:1 FRI). Boverket valde 2015 att inte ange något bindande ytmått för hur stor en tillräckligt stor friyta är. Sundsvalls kommun har valt att följa det mått som Boverket ändå nämner, nämligen 40 m² friyta per barn i förskolan och 30 m² friyta per barn i grundskolan.

Den totala storleken på friytan bör överstiga 3 000 m². På en gård som är mindre, oavsett antal barn, får en barngrupp svårt att utveckla lek och socialt samspel på ett sätt som tillgodoser deras behov (Mårtensson et al 2009).

Att friytans storlek ligger i fokus motiveras av att det finns omfattande forskning som visar på vikten av att barn och unga har yta som tillåter dem att röra sig obehindrat i olika riktningar (Sandseter, 2011). För att barn ska kunna göra det krävs en viss yta. En tillräckligt stor friyta är en förutsättning för att gården ska kunna rymma många olika kvaliteter och aktiviteter, inklusive vuxenstyrd utevistelse i linje med verksamhetens krav. Det gynnar både jämställdhet, barns motorik och utveckling. En rymlig gård kan innehålla ytor för alla, både för regelstyrda lekar, lekar med många barn involverade och platser där man kan dra sig undan och vara för sig själv. På tillräckligt stora friytor kan det rymmas varierad terräng och grönytor vilket är kvaliteter som på en liten gård sällan får plats eller utsätts för mycket slitage då det är många barn på en liten yta. Forskning har visat att naturlika miljöer är viktiga. Barn

som vistas på naturrika förskolor har både bättre motorik och koncentrationsförmåga samt är friskare än barn som går på naturfattiga förskolor (Söderström, 2013).

Vid planering är det viktigt att komma ihåg att även framtida skolor och förskolor ska ha tillräckligt stor friyta.

De allmänna råden innehåller generella rekommendationer om tillämpningen av 8 kap. 9 § andra stycket, 10 § och 11 § PBL och anger hur man kan eller bör göra för att uppfylla föreskrifterna.

Placering och anordnande av friyta på obebyggd tomt 8 kap. 9 § andra stycket

När friytor för lek och utevistelse ska placeras och anordnas bör man särskilt beakta friytans storlek, utformning, tillgänglighet och säkerhet samt förutsättningarna för att bedriva ändamålsenlig verksamhet. Med ändamålsenlig verksamhet avses att friytan kan användas till lek, rekreation samt fysisk och pedagogisk aktivitet för den verksamhet som friytan är avsedd för.

Friytan bör:

- vara så rymlig att det utan svårighet eller risk för omfattande slitage går att ordna varierande terräng- och vegetationsförhållanden
- kännetecknas av goda sol- och skuggförhållanden, god luftkvalitet samt god ljudkvalitet.

Friytan bör placeras:

- i direkt anslutning till vid byggnader som innehåller lokaler för förskola, förskoleklass, skolor årskurs ett till sex och tillhörande fritidshem så att eleverna själva kan ta sig mellan byggnaden och friytan.
- i direkt eller i nära anslutning till byggnader som innehåller lokaler för skola årskurs sju till nio så att eleverna själva kan ta sig mellan byggnaden och friytan.
- på det sätt som är skäligt med hänsyn till elevernas och verksamhetens behov för gymnasieskolor.

Bör tillämpas vid prövning av lov och efterföljande tillsyn till nya förskolor, skolor och fritidshem och kan tillämpas vid planering av ovanstående. Friytan bör inte senare kunna tas i anspråk för annat ändamål utan att ersättas med friyta med likvärdiga möjligheter till varierande lek och utevistelse.

Placering och anordnande av friyta på bebyggd tomt 8 kap. 10 och 11 §§

Vid placering och anordnande av friyta på en bebyggd tomt bör det allmänna rådet till 8 kap. 9 § andra stycket tillämpas i skälig utsträckning. Vid skälighetsbedömningen bör särskilt beaktas:

- förutsättningarna att bedriva ändamålsenlig verksamhet på friytan

- och att friytan är placerad så att barnen och eleverna självständigt kan ta sig mellan byggnadsverket som innehåller lokaler för förskola, förskoleklass, skola eller fritidshem och friytan.

Bör tillämpas vid:

- prövning av lov till förskolor, skolor, och fritidshem i befintlig bebyggelse (ändrad användning)
- planering och prövning av lov till utökning av befintliga förskole- skol- och fritidshemsanläggningar
- tillsyn enligt PBL.

Boverkets riktlinjer för boendemiljön

Bostadsnära natur inom 300 m

I forskningen har 300 m visat sig vara ett gränsvärde för hur långt man är beredd att gå till ett grönområde för att man ska använda det ofta. Begreppet ”natur” har här en bred betydelse och omfattar såväl natur- och kulturlandskapet som anlagda och skötta grönområden som bostadsgårdar och parker. Ordet natur används för att det inte bara innefattar grönskan, utan även vattnet, berget, stranden och djurlivet. Den bostadsnära naturen kan vara både kommunalt och privat ägd. Den har gemensamhetskvaliteter, vilket innebär att den inte är helt privat utan är en plats för möten och samvaro. Den bostadsnära naturen ska vara möjlig att nå till fots från bostaden.

Källa: Bostadsnära natur, inspiration och vägledning. Boverket (2007)

Boverket har tidigare i handboken ”Gröna områden i planeringen” rekommenderat följande avstånd som riktvärden för hur långt man bör ha från sin bostad till olika typer av natur.

- Närparken, bör helst ligga inom 50 m från bostaden
- Lokalparken bör kunna nås inom 200 m från bostaden och utan att man behöver korsa trafikerade vägar
- Stadsdelsparken bör ligga inom 500 m från bostaden, dock inte längre bort än 800 m
- Friarealerna, områden som känns orörda, bör ha en täckningsgrad om minst 300 till 400 m²/invånare.

Olika kommuner har sedan gjort egna anpassningar av dessa riktvärden, man har bland annat tagit i beaktande hur lätt det är att åka kollektivt till olika platser, hur stora barriärer man kan tänkas klara av att passera på vägen dit och så vidare. Sundsvalls kommun har hittills inte satt upp något mål för tillgängligheten till parker och grönytor. Något som införs i arbetet med grönytestrategin.

Mål – EU, nationella och regionala

Nationella mål

Friluftslivsmål

Friluftslivet ger oss hälsa, naturförståelse och regional utveckling. Det är utgångspunkten för de tio mål för friluftslivspolitikerna som regeringen beslutade om i december 2012.

Följande mål har betydelse för friluftsliv och rekreation i översiktsplaneskedet:

Tillgång till natur för friluftsliv

Friluftsmålet om tillgång till natur för att kunna bedriva friluftsliv handlar om att samhällsplanering och markanvändning tar hänsyn till friluftslivets behov av tillgång till attraktiva natur- och kulturlandskap. För att friluftsmålet om tillgång till natur ska kunna uppnås behöver friluftslivets behov säkerställs genom hållbart brukande, fysisk planering och bevarande.

Attraktiv tätortsnära natur

En stor del av friluftslivet till vardags utövas i det tätortsnära natur- och kulturlandskapet. Vad som anses vara tätortsnära avgörs lokalt, men forskning visar att användandet avtar med avståndet. Därför är det viktigt med tillgång till rekreations- och friluftsområden inom rimligt avstånd, vilket anses vara mellan 1-3 kilometer. Detta är särskilt viktigt för grupper som barn eller funktionshindrade som har svårare att ta sig ut eller förflytta sig långa sträckor.

Hållbar regional tillväxt och landsbygdsutveckling

friluftsliv och turism bidrar till att stärka den lokala och regionala attraktiviteten och medverkar till en stark, hållbar utveckling och regional tillväxt. Sveriges natur och kultur skapar attraktionskraft i hela landet. Turismen utvecklas positivt både nationellt och internationellt och har potential för fortsatt tillväxt, inte bara genom ökad omsättning utan också med ökat antal arbetstillfällen.

Friluftsliv för god folkhälsa

Riksdagens mål om friluftsliv för god folkhälsa handlar om att skapa goda förutsättningar så att människor kan vara regelbundet fysiskt aktiva i natur- och kulturlandskapet. Äldre personer vistas allt oftare i naturen samtidigt som 16-24-åringar utövar minst friluftsliv. Det är mer vanligt att de som bor i glesbefolkade kommuner vistas ute i skog och mark än de som bor i storstäder och förortskommuner. Inrikes födda utövar friluftsliv oftare än utrikesfödda. Därav kan slutsatsen dras att extra åtgärder bör riktas mot de delar av kommunen som är mest tätbefolkade samt har stor andel unga och utrikesfödda för där behövs åtgärderna mest.

Läs mer på <http://www.naturvardsverket.se/Miljoarbete-i-samhallet/Miljoarbete-i-Sverige/Uppdelat-efter-omrade/Friluftsliv/Friluftsmalen/>

Sveriges folkhälsopolitik och nationella mål för folkhälsa

Det övergripande målet för folkhälsopolitiken är att skapa samhällseliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen.

Elva målområden är vägledande för folkhälsoarbetet på alla nivåer i samhället – nationellt, regionalt och lokalt. Målområdena är inriktade på de faktorer som påverkar hur befolkningens hälsotillstånd utvecklas. Målområden 1, 3 och 9 har särskilt stor betydelse för friluftsliv, rekreation och idrott.

1. Delaktighet och inflytande i samhället
2. Ekonomiska och sociala förutsättningar
3. Barns och ungas uppväxtvillkor
4. Hälsa i arbetslivet
5. Miljöer och produkter
6. Hälsöfrämjande hälso- och sjukvård
7. Skydd mot smittspridning
8. Sexualitet och reproduktiv hälsa
9. Fysisk aktivitet
10. Matvanor och livsmedel
11. Tobak, alkohol, narkotika, dopning och spel

Folkhälsomyndigheten betonar kopplingen mellan fysisk aktivitet med närhet och tillgång till grönytor. Folkhälsomyndigheten anser att förutom grönområdena bör det finnas faciliteter för idrott inom 5-10 minuters gångavstånd från bostaden och arbetsplatsen. Exempel på infrastruktur för rörelse och idrottande i närheten av bostäder i stads- eller kommundelarna är:

- Aktivitetsplats
- Bollplan som kan användas till isbana vintertid
- Närhet till elljusspår
- Tillgång till skolskog
- Tillgång till idrottshall
- Tillgång till vatten eller skog

Läs mer på Folkhälsomyndighetens webbplats www.folkhalsomyndigheten.se

Miljökvalitetsmål

Det 15:e miljökvalitetsmålet, God bebyggd miljö, innebär att städer och tätorter ska utgöra en god och hälsosam livsmiljö. Natur- och kulturvärden ska tas till vara och utvecklas, byggnader och anläggningar ska lokaliseras och utformas på ett miljöanpassat sätt och så att en långsiktigt god hushållning med mark, vatten och andra resurser främjas. Fysisk planering och samhällsbyggande ska därför grundas på program och strategier för hur bland annat grön- och vattenområden i tätorter och

tätortsnära områden ska bevaras, vårdas och utvecklas för såväl natur- och kulturmiljö som friluftsliv, samt hur andelen hårdgjord yta i dessa miljöer fortsatt ska begränsas.

Läs mer om de nationella miljö kvalitetsmålen på

<https://www.naturvardsverket.se/Miljoarbete-i-samhallet/Sveriges-miljomal/Miljokvalitetsmalen/>

Agenda 2030

Mål 3 – Hälsa och välbefinnande. God hälsa är en grundläggande förutsättning för människors möjlighet att nå sin fulla potential och att bidra till samhällets utveckling. Människors hälsa påverkas av ekonomiska, ekologiska och sociala faktorer och mål 3 inkluderar alla dimensioner och människor i alla åldrar.

Att idka friluftsliv, vistas i gröna miljöer såsom natur och parker mm fungerar bra som komplement till den traditionella vården inom en rad områden. Framförallt när det rör stressrelaterade sjukdomar, hjärt- och kärlsjukdomar. Idrott och annan form av fysisk aktivitet, både inomhus och utomhus har stor betydelse både för fysiskt och psykiskt välmående. En aktiv livsstil fungerar både förebyggande och återuppbyggande. Att vara med i en förening, ett lag eller en grupp är identitetsskapande och ger kamratskap som även det leder till bättre hälsa.

Mål, strategier och statlig havsplanering

Havet berörs i mycket hög grad av vad som pågår på land och berörs därför av flera av de globala målen och de nationella miljö kvalitetsmålen. Mål 14 i Agenda 2030 berör specifikt havet och handlar om att bevara och nyttja haven och de marina resurserna på ett hållbart sätt för en hållbar utveckling.

Det nationella målet om ”hav i balans samt levande kust och skärgård” handlar bland annat om att bevara en långsiktigt hållbar produktionsförmåga och biologisk mångfald. Även upplevelsevärden, natur- och kulturvärden ska värnas.

Näringsverksamheter, rekreation och annat nyttjande av havet ska bedrivas på ett långsiktigt hållbart sätt. Särskilt värdefulla områden ska skyddas.

2015 antog regeringen en strategi för att utveckla de maritima näringarna. Visionen för strategin är att åstadkomma konkurrenskraftiga, innovativa och hållbara maritima näringar som kan bidra till ökad sysselsättning, minskad miljöbelastning och en attraktiv livsmiljö.

Sedan några år tillbaks har arbete pågått med att ta fram de första statliga havsplanerna. Enligt tidplanen ska havsplanerna börja gälla från år 2020 och Sundsvalls havsområde berörs av den statliga havsplanen för Bottniska viken. Den statliga havsplanen överlappar det kommunala översiktsplaneområdet.

I granskningsversionen (våren 2019) av havsplanen för Bottniska viken betecknas Sundsvalls havsområde i sin helhet som ”generell användning” där det för vissa delar markerats ut farleder eller fiskevatten. I beskrivningen av området B125 framgår att man också noterat användning för rekreation samt inslag av höga kulturmiljövärden. Havs- och vattenmyndigheten har föreslagit att sträckningen av den ena farleden ska justeras något jämfört med gällande riksintressekorridor, för att undvika konflikt med utbyggnad av havsbaserad vindkraft längre söderut.

Regional handlingsplan för grön infrastruktur

Länsstyrelserna har fått i uppdrag av regeringen att ta fram regionala handlingsplaner för grön infrastruktur. Grön infrastruktur är nätverk av natur som bidrar till fungerande livsmiljöer för växter och djur samt till människors välbefinnande. Handlingsplanerna görs länsvis för att ge ett större helhetsperspektiv. De bidrar med kunskap om värdefull natur och ekosystemtjänster som naturen ger idag och ska användas vid bedömningar för fysisk prövning och planering, brukande av mark- och vattenområden och naturarbete på landskapsnivå.

Kommunala beslut

Natur och friluftsplnen 2018

Miljönämnden och Kultur- och fritidsnämnden har tagit fram en natur- och friluftspln på uppdrag av kommunfullmäktige. Detta är ett kommunövergripande styrdokument som ska göra oss ännu bättre på naturvård och friluftsliv.

Vision

Sundsvalls kommun ska erbjuda natur och friluftsliv i toppklass för alla kommuninvånare och besökare samt en varierad och rik natur för djur- och växtlivet.

Sex mål på vägen dit

- Rika natur- och friluftsupplevelser
- Öppen samverkan och engagemang
- Ökad biologisk mångfald
- Sammanhängande grönblå infrastruktur
- God kunskap och förståelse
- Förbättrad helhetssyn och hänsyn

Planen ska leda till att Sundsvall är ett föredöme för hur en kommun arbetar med naturvård och friluftsliv genom att:

Alla sundsvallsbor har ett aktivt liv i gemenskap med andra, där friluftslivet är en möjlighet för tillväxt, utveckling och förbättrad folkhälsa. Barns och ungas möjligheter till ett aktivt friluftsliv prioriteras. Tillgängligheten och kunskapen om Sundsvalls natur ska öka hos medborgare och besökare.

Landskapets mångfald av naturvärden, värde för friluftsliv och estetiska värden värnas, bevaras och utvecklas. Stora opåverkade områden fortsätter att ge en upplevelse av tystnad och vildmark. Naturresurser, skog, åker, hav och sjö nyttjas varsamt och ekologiskt hållbart för att ge oss de ekosystemtjänster människan är beroende av.

Växter och djur i värdefulla naturmiljöer har ett egenvärde samtidigt som både vanliga och sällsynta naturtyper, djur och växter har goda förutsättningar att leva kvar och trivas. Stadens grönbå infrastruktur ger oss bostadsnära friluftsliv, ett rikt djur- och växtliv, renar luftföroreningar och dagvatten, dämpar buller, skyddar mot UV-strålning och förbättrar lokalklimatet.

Kustens varierande stränder, havsvikar och öppna vatten, utvecklas på ett varsamt sätt där biologisk mångfald och det rörliga friluftslivet har en given plats i fortsatt planering.

Många av strategierna har direkt koppling till översiktsplaneringen. Här är några av de viktigaste:

- Alla boendemiljöer har tillgång till områden för närrekreation och naturupplevelser.
- Kärnområden för natur/friluftsliv utpekade i Sundsvalls översiktsplan ska vara lätta att nå för sundsvallsborna och fortsätta utvecklas för natur- och friluftsliv samtidigt som värdena bevaras.
- Naturgivna förutsättningar är grunden vid planering av nya bostadsområden och större exploateringar. Vi ska bygga vid och inte i kärnområden, grönbå stråk, värdefulla naturmiljöer och friluftsområden.
- Säkerställ ytor i närheten av skolor och förskolor för regelbunden och rutinmässig utomhuspedagogik.
- Utveckla förutsättningarna för naturturism och nya friluftaktiviteter.
- Värna om våra stränder och öka tillgängligheten för allmänheten till strandområden. Använd Kustplan som stöd för avvägningar om hänsyn.
- Kommunen samverkar över kommungränserna i viktiga länsövergripande frågor, som till exempel avrinningsområden, vandringsleder, rovdjur och fåglar, industrietableringar och infrastruktur.
- Säkerställ, vidareutveckla och återskapa en grönbå infrastruktur för att koppla ihop strategiskt viktiga områden och minska barriäreffekter. De grönbå som finns idag i Sundsvalls stad förstärks.
- Utforma den grönbå infrastrukturen med funktionella stråk och med knutpunkter i form av kärnområden för både natur och friluftslivet.
- Verka för att exploatering inte skadar eller fragmenterar värdefull grönbå infrastruktur.

- Verka för att omvandla hårdgjorda ytor, öppna upp kulverterade bäckar, ta bort vandringshinder och i lämpliga lägen återskapa stränder för att öka tillgången på grönbå ytor i stad och tätort.
- Värna om värdefulla områden för landskapsbild, natur och friluftsliv och undvik negativ påverkan på biologisk mångfald och friluftsliv genom kloka avvägningar.
- Tysta, opåverkade områden ska ses som en tillgång för allmänheten, besöksnäring och djurliv. Störande verksamheter och anläggningar ska undvikas.
- Motverka torvbrytning och gruvdrift i känsliga lägen och verka för en mer hänsynsfull lagstiftning.
- Värna om vattendrag och deras närmiljöer inklusive raviner.

Beslut rörande idrott i anläggningar

Vid ny- eller ombyggnad av idrottshallar kring skolor bygger vi fullstora idrottshallar för att få ett maximalt nyttjande av både skola, föreningsliv och allmänhet. Ytorna och anläggningarna bör gärna ligga centralt och/eller i närhet till grundskola för att anläggningen ska kunna tillgodose så många som möjligt. Tillgänglighet oavsett om man tar sig dit med allmänna kommunikationer, går eller cyklar är en självklarhet.

Friluftsliv, idrott och rekreation – trender och jämförelser

Barns och ungas minskade rörelsefrihet

Barns och ungas möjligheter att röra sig fritt har minskat drastiskt det senaste århundrandet. Tim Gill, barnrättsaktivist i England, beskriver utvecklingen genom sin familj. På 1920-talet fick hans far som 8-åring gå själv genom hela Sheffield, nästan en mil till sjön för att fiska. Tim Gill fick som 8-åring på 1950-talet själv gå 1,5 km ut i skogen och leka. Hans dotter fick som 8-åring på 1970-talet gå 800 m själv till simhallen. Hans barnbarn som är 8 år på 2010-talet får bara gå till slutet av gatan ungefär 300 meter.

Denna utveckling är generell över hela västvärlden En undersökning från mitten av 1980-talet, där man studerade barns möjlighet att på egen hand gå till skola, lekplatser och grönområden, idrottsplatser, affärer, bibliotek, badplatser med mera, visade att nästan alla barn mellan sju och nio år fick gå eller cykla själva. Tjugo år senare upprepades studien och då fick två tredjedelar gå själva till sina aktiviteter. År 2012 hade det minskat ytterligare till mindre än hälften av barnen. Minskningen är starkt kopplad till biltrafiken, brist på säkra cykel- och gångvägar och föräldrarnas oro. Detta gör att närmiljön vid hem, skola och förskola blir väldigt betydelsefulla utemiljöer för barn och unga. (Källa: Boverket Gör plats för barn och unga! 2015)

Förändringarna i vårt beteende gör också att chanserna till en vanlig form av vardagsmotion, att gå och cykla till skola och förskola, försvinner eftersom fler och

fler föräldrar väljer att skjutsa sina barn. Vilket i sin tur leder till ökad trafik i barnens närmiljö och att fler föräldrar känner oro för att släppa iväg sina barn. En ond spiral har skapats.

Turism med inriktning på friluftsliv och idrott

Sundsvall har en växande besöksnäring och naturturismen står för största ökningen. Det är större friluftsanläggningar som lockar, tex Södra berget och slalombackarna.

Terrängcykling är en av de starkast växande grenarna inom besöksnäringen, där antalet besök stadigt ökar. Landsvägscyklning är också en stor aktivitet, framförallt som träningsform. Enligt en förstudie om terrängcykling har få städer i Sverige lika goda förutsättningar som Sundsvall när det gäller att skapa bra upplevelsebaserad terrängcykling, både för lokalbefolkning och besöksnäringen. Här finns utvecklingsmöjligheter i parkerna med små pumptracks som lockar unga att röra sig med cykel, kickbike eller skateboard. Men för terrängcyklingen finns också stora behov av att utveckla bättre cykelleder.

Här är Sundsvall långt efter många andra, och planer finns för en arena i anslutning till Friluftscentrum Södra berget. Även Norra Alnön skulle kunna utvecklas för rekreativ cykling, där de smala vägarna i det böljande ängslandskapet bjuder på sköna naturupplevelser i den geologiskt världsunika miljön.

För träningsturismen skulle cykelsatsningen kunna ge stora effekter, då liknande satsningar visat på snabb återkastning på investerade pengar. Turismentreprenörerna har också pekat på behovet av att fortsätta utveckla rullskidbanan på Södra Berget så att den blir längre och med mer kupering än idag.

Kommersialisering

Friluftsutövandet förändras ständigt även om grunden är sig ganska lik. En tydlig trend är att aktiviteterna diversifieras. Ett exempel är skidåkning som förr kunde definieras som längdåkning och utförsåkning, numera har en hel uppsjö av olika typer. Allt från turåkning till klassiskt, skate, singletrack, puder, randonné, telemark, offpist, carving, jibb, bräda, freeskiing, och så vidare.

Kommersialisering är en annan trend som varit tydlig de senaste tio åren och som verkar fortsätta. Ett exempel är träningsturismen som var mycket blygsam för tio år sen. Numera genomförs årligen mängder av skidläger där besökaren betalar entreprenörer för att lära sig åka skidor, äta gott och bo skönt. Kommersialiseringen hänger tätt ihop med diversifieringen som delvis drivs av kommersiella aktörer som vill sälja utrustning anpassad för olika aktiviteter. Turisterna ställer högre krav på kvalitet i våra anläggningar.

Friluftsliv blir idrott – idrott blir friluftsliv

En annan tydlig trend är att friluftsliv och idrott möts. Många traditionella friluftaktiviteter utförs under större fysisk ansträngning och med tävlingsinslag.

Likaså styrs många sportaktiviteter mer mot upplevelse än prestation, som de mängder av traillopp som numer går att springa, och som ofta marknadsförs som ”Upplevelselopp”.

Sportifieringen av friluftslivet förändrar inte kraven nämnvärt, mer än att det finns behov av arenor att utgå från, för till exempel parkering, start, mål, omklädning.

Att koppla av

Av- och frånkoppling är en annan tydlig trend. Att få vara fri från samhällets brus för en stund, och slippa telefoner, bilar och annat störande. Där finns tydliga trender bland äldre ungdomar att vara mer frånkopplade och själva välja när de ska vara uppkopplade. Den trenden hänger även samman med en utbredd önskan om att må bra och finna sig själv. Att hitta en mening i ett alltmer individualiserat samhälle.

Av- och frånkoppling skapar ökade behov av störningsfria områden, och främst då bostadsnära. Det är en viktig aspekt i stadsplaneringen.

Förtätning

Många av aktiviteterna kräver bara naturen som arena, men en hel del av de nya aktiviteterna ställer högre krav på tillrättalagda anläggningar. Det skapar större behov av utrymme för olika särintressen.

Förtätning är den gällande normen för planering av hållbara städer. Det sker ofta genom att aktivitets- och grönytor tas i anspråk eller att bygga på höjden. Det innebär att fler personer ska dela på samma eller ännu mindre aktivitets- och grönyta. Det ställer nya krav på mer kompakta lösningar för aktivitets- och grönytor. En annan trend i den fysiska planeringen är en strävan att integrera olika verksamheter och funktioner. Den ökade förtätningen medför att fullskaliga idrottsanläggningar kan vara svåra att passa in i stadsmiljön, samtidigt som de inte bör planeras utanför stadsbebyggelsen

Det här innebär att fler funktioner behöver få plats inom stad och kommundelar och man behöver fundera på okonventionella lösningar som att använda tak för aktivitetsytor eller att mark kan ha flera användningsområden t.ex. park/skolgård/idrottsyta/mötesplats om det finns ont om mark. Det finns därför ett behov av att skapa en långsiktig och strategisk planering som inkluderar idrott och rekreation som centrala delar av samhällsbyggandet. En viktig utgångspunkt är att inte se idrottens roll som ett särintresse för de redan invigda utan till ett samhällsintresse för hela landets befolkning. Ett erkännande av behovet av idrott i stadsbyggandet kan vara ett steg att utjämna de växande klyftorna i både psykisk och fysiska hälsa.

Sundsvall jämfört med andra kommuner

Sundsvall ligger generellt lågt i antalet idrottsanläggningar om man jämför med städer av ungefär samma storlek och struktur. Det är ytterligare ett skäl till att säkra

mark för idrottsanläggningar. Det saknas fortfarande funktioner för idrott som mer eller mindre räknas som en basanläggning för en modern stad. Exempel på anläggningar som ofta finns i motsvarande kommunstorlek eller har större tillgång till men är låg tillgång i Sundsvall är: fullstora idrottshallar där vi inom tidsperioden behöver mellan 4-8 nya hallar, konstgräsplaner (eller motsvarande om det kommer nytt material framöver), ungdomsfält för fotboll och friidrottshall och gymnastikhall. Vid nybygge av anläggningar ska alltid en översyn göras om det finns möjlighet till dubbelutnyttjande för såväl kommunala som privata intressenter och för det krävs ett aktivt arbete mellan förvaltningar, föreningar och privata aktörer.

Vad det gäller tillgång till simyta har Sundsvall relativt hög tillgång i jämförelse med motsvarande storlek på kommuner

Sundsvalls friluftsliv håller toppklass i en jämförelse med andra kommuner. Två gånger har man blivit utsedd till Sveriges friluftskommun, senast 2018. Utmärkelsen visar att kommunen arbetar aktivt med friluftsliv i planering, information och aktiviteter.

Många riktigt stora städer har börjat inse behovet av grönska i staden för luftrening, värmereglering, men även för rekreation och social samvaro. Exempel är New York med sin omvandling av en gammal tåglinje till en park i luften och en gammal tunnelbanestation till en park under jord. I Kina byggs hus med växtlighet på fasader och tak. Stockholm har ett program för anläggande av ekodukter. Paris planerar en jättestor stadsnära skog. Men även mindre städer som Helsingborg har planer för hur man kan återskapa grönska. I Sundsvall har vi turen att vi fortfarande har gröna områden kvar i i stort sett hela staden. Det är långt mycket billigare att bevara gröna ytor för rekreation än att återskapa dem.

Aktuella anspråk och konflikter

Konkurrens om marken

Vi nyttjar mark och vatten intensivt. Efterfrågan på resurser som livsmedel, råvaror, energi och vatten ökar dessutom. Landskapen blir allt mer uppdelade av vägar, järnvägar och byggnader. Att möta de behoven utan att överutnyttja eller begränsa olika ekosystem och försämra för friluftslivet, både rent fysiskt men också upplevelsemässigt, är en stor utmaning. För att lyckas behövs därför större hänsyn och bättre planering när olika naturresurser nyttjas, för att främja en grön infrastruktur.

Här kan vi få hjälp i den kommunala planeringen av den regionala handlingsplanen för grön infrastruktur och samarbeta över större områden.

Viktigt att skydda strandnära och tätortsnära natur. Eftersom det är där behovet av friluftsliv är som störst.

Grönstråk i staden är attraktiv mark som gärna ifrågasätts och exploateras. Men de behövs för att kunna röra sig skyddat från trafik och buller. De har även en avkylande effekt under varma sommarkvar, renar luften och kan utformas för att fördröja dagvattenflöden. Grönstråket längs Selångersån är ett mycket viktigt stråk för många Sundsvallsbor. Att tillgängliggöra ån med bryggor för fiske, bad och vistelse, samt utveckla vandringsstigen till elljusspår och trygghetsröja kring den, skulle troligtvis öka värdet mångdubbelt. Att också väva in andra målpunkter som utegym, rofyllda vilplatser, pumtracks, eller rent utav wakeboardbana eller café skulle skapa mervärden för många. Men alla åtgärderna hamnar direkt i konflikt med naturvärdena. Samma sak gäller Sidsjöbäcken som är ett naturligt grönstråk mellan Selångersån och Sidsjön. Det skulle kunna fungera som ett fint rörelsestråk för friluftslivet om man löste passagerna över järnväg och E14.

Exempel där grönstråken prioriterats ned eller helt och hållet försvunnit de senaste åren är Norra kajens kajstråk, där kajpromenaden privatiserats med byggnader. Norra Kajens anslutning mot Tivoliparken har utgått för väg och trafiklösningar. Vid Ryggisspåret finns planer på att bygga bostäder i ett av Sundsvalls populäraste strövområden, rakt över elljusspåret. Det behövs verktyg för att värdera och prioritera grönstråken i förhållande till andra värden.

Föreningsidrotten konkurrerar i viss mån med spontanidrotten om utrymmet i de anläggningar som finns. När flera vill använda exempelvis samma bollplaner krävs bokningssystem och framförhållning. Något som föreningarna har men inte barnen i närområdet. Föreningsidrotten är ofta beroende av föräldrars engagemang för skjutsning, betalning och olika typer av aktiviteter för att dra in pengar till klubben. Det gör att alla barn och ungdomar inte har samma möjlighet att vara med. Särskilt oroande eftersom det är barn i de socioekonomiskt mest utsatta lägena som är mest inaktiva och behöver mest stöttning.

Hav, kust, sjö och strand

De anspråk och konflikter som hittills märkts av inom havsplaneringen berör nästan uteslutande själva strandzonen. Det handlar om anspråk på utbyggnad av kajer, bryggor och andra anläggningar för industri, rekreation, turism eller boende och ofta står dessa önskemål i konflikt med naturvårdsintressen såsom lekområden för fisk. Det kan därför finnas behov av en tydligare zonerings och prioritering längs kusten.

Störningar

Vissa aktiviteter är av olika skäl svåra att förena med annat friluftsliv och även annan markanvändning. Detta gäller till exempel bullrande verksamheter som motorsport, vattenskoteråkning och skytte. Även säkerhetsaspekter kan medföra problem, till exempel när det gäller skytteverksamhet. En strävan bör vara att samla friluftaktiviteter som kan störa andra till platser där verksamheterna inte kommer i konflikt med andra intressen.

I kommunen finns många mil preparerade och märkta snöskoterleder. I anslutning till dessa finns rastplatser med vindskydd som sköts av skoterklubbar. Det finns en skoterkarta med lederna utmärkta. Inom Sundsvalls tätorter är det skoterförbud med undantag av enstaka markerade leder. I övrigt gäller terrängkörningslagen.

Bullret och avgaserna från skotrarna stör ofta andra besökare i friluftsområdena, och det är därför viktigt att styra trafiken till de markerade lederna. Det är också viktigt att det även i framtiden finns områden som är bullerfria och där skoteråkning inte tillåts. I nuläget finns skoterförbudsområden i närheten av tätorterna och i känsliga naturområden. Totalt sett är drygt 20% av kommunens yta inom förbudsområdena, och alltså knappt 80% upplåten för skoterkörning.

Vattenskoter räknas som en farkost och det är endast tillåtet att köra vattenskoter i allmänna farleder och i de vatten som länsstyrelsen tillåtit körning i. I dagsläget är det endast tillåtet att köra vattenskoter på farlederna i havet men inte i älvar, åar eller sjöar. Vattenskoterkörning liksom andra snabba och högljudda motorbåtar kan vara störande och farliga i närheten av badstränder, samt för djur och natur.

Crossmotorcykel i naturen, enduro, är enligt terrängkörningslagen endast tillåten att utöva på av Länsstyrelsen godkända banor. Trots detta har sporten blivit mycket populär och endurocyklarna påträffas på många platser i terrängen. Cyklarna orsakar svåra markskador och de som kör med metalldubb ger också skador på stenar och hållar.

Körning med terrängfordon och i vissa fall bilar i friluftsområden utgör en allvarlig konflikt. Dels upplevs det som mycket störande för besökare, dels kan det leda till slitage samt störningar för djurlivet. Den ökade försäljningen av fyrhjulingar har inneburit ökad trafik i terrängen. Även mopeder är vanligt förekommande. Uppgjorda motionsspår och mindre stigar kan snabbt bli sönderkörda om de utnyttjas av mopeder eller crossmotorcyklar.

Konflikter förekommer även med djurlivet. På senare år har många förfärats över skarvens kolonier. Dess avföring är så näringsrik att den tar död på de träd där den häckar. Öar och skär som den häckar på upplevs av många som otäcka och illaluktande. Gistaholmarna är två öar där Skarven häckar och den större ön har länge varit ett populärt utflyktsmål för båtägare. Sportfiskarna hävdar också att skarven och sälen påverkar fisktillgången negativt, och skadar fisket efter bland annat lax och havsöring.

Aktuella markfrågor

- Midälvsplan – områden förväntas planläggas för ny grundskola och förskola. Området används idag för lokal fotbollsförening, cirkus mm och skulle kunna utvecklas till ett så kallat ungdomsfält för fotbollen. Ett ”ungdomsfält” är kommunrekryterande och försörjer hela kommunen med fotbollsplaner för cuper och träning samt för korpfboll för vuxna. Ett nytt ungdomsfält måste därför

skapas eller att man förslagsvis permanentar det markområde på Södra Kajen som tillfälligt fungerar som ett ungdomsfält.

- ”Moderna sporthallen” på den så kallade Bernerstomten. Förslag finns på anläggning men inget beslut finns om eventuell investering. Närheten till bostäder kan vara ett hinder och det evenemangsstråk som finns utpekat i tidigare ÖP splittras och minskar möjligheten till att utveckla området med gemensamma logistiska lösningar
- Gärdehov, ett bussgarage som anlades för några år sedan har minskat möjligheten till utveckling och parkeringar har tagits bort men ska ersättas. Det är viktigt att säkra marktillgång för vidare utveckling i området.
- Inom mindre detaljplaner har det varit svårt att få med ytor för rörelse och idrottsändamål

Läs mer

Natur- och friluftspan Sundsvalls kommun

<https://sundsvall.se/uppleva-och-gora/friluftsliv-och-natur/natur-och-friluftspan/>

Friluftskarta Sundsvalls kommun

<https://karta.sundsvall.se/friluftskarta/>

Friluftsliv 2018 – nationell undersökning av svenska folkets friluftsvanor

<http://www.naturvardsverket.se/978-91-620-6887-5>

Friluftsliv i förändring – resultat från ett forskningsprogram slutrapport

<https://www.naturvardsverket.se/Om-Naturvardsverket/Publikationer/ISBN/6500/978-91-620-6547-8/>

Frisk i naturen – sammanställning av forskning

<https://svensktfriluftsliv.se/wp-content/uploads/2012/12/Frisk-i-natur.pdf>

Regeringens mål för folkhälsan:

<https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/proposition/2002/12/prop.-20020335/>

Om ungas rörelse på skola och fritid:

https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2017/06/De-aktiva-och-de-inaktiva_komp.pdf

Allmän statistik om idrottens utveckling

www.idrottsstatistik.se

En översikt med fokus på framförallt jämställdhet hittar du här;

<https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2018/05/Jamstalld-idrott-i-siffror.pdf>

Om ungas behov av rörelse och fysisk inaktivitet:

<https://centrumforidrottsforskning.se/sv/regeringsuppdrag-uppfoljning-av-statens-idrottsstod/cifs-regeringsuppdrag/cifs-regeringsuppdrag-2016/>

Om behovet av rörelse i stadsplaneringen:

<https://www.rf.se/Nyheter/Allanyheter/kommunernaharslutatplaneraforidrottochfritid>

Boverkets syn på planering av fysisk aktivitet

<https://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2013/samhallsplanering-som-stimulerar-till-fysisk-aktivitet.pdf>

Om kommuner och stadsplanering

<https://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2018/05/Mojligheter-till-jamstalld-idrott.pdf>

Idrotten i den fysiska planeringen

https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/anlaggningar/rapport-2015_2.pdf