

Gangvenlege lokalsamfunn

Rettleiar for meir gange, tryggleik og trivsel





Viktig for nokon – bra for alle

Målet med denne rettleiaren er å leggje til rette for meir gange, auka trivsel og betre helse. Eldre skal kjenna seg trygge og bruke lokalsamfunnet meir som gåande. Statens vegvesens pensjonistforbund, Politiets pensjonistforbund og Pensjonistforbundet har saman utarbeidd rettleiaren.

Mange har eit ynske om å bevege seg meir. Eit lokalt engasjement vil bidra til å avdekkje gode tiltak. Arbeidet med gangvenlege nærmiljø bør sjåast i samanheng med utvikling av aldersvenlege lokalsamfunn og fokus på universell utforming.

Mange kommunar er med i nettverk for aldersvenlege lokalsamfunn og/eller nettverk for universell utforming. Bruk kontaktpersonane til kommunen i dette arbeidet.



Slik kan det gjerast

- Inviter til informasjons- og innspelsmøte.
- Bestill talet på rettleiarar de ynskjer som blir delt ut i (forkant av) møtet.
- Deltakarar kan vera representantar frå pensjonistlaget, eldrerådet, kommuneadministrasjonen og andre eldsjeler.
- Informer om føremålet med møtet. Bli samde om eit område som er aktuelt å synfare.
- Ta med heftet og eit lokalt kart ved gjennomføring av synfaringa. Notèr ynskje og forklar behova.
- Fylg opp vurderingane med lokale styresmakter og nettverk.



FLEIRE ELDRE ENN UNGE

Frå år 2030 vil Noreg ha fleire eldre over 65 år, enn innbyggjarar under 20 år (SSB).



UNIVERSELL UTFORMING

betyr at produkt, bygg, informasjon og tenester blir utforma på ein slik måte at alle kan bruka dei, uavhengig av funksjonsevne.

Trygg ferdsel og kryssing av veg

Mjuke trafikantar skal prioriterast i trafikken. Nasjonal gåstrategi har til mål å gjera det tryggare og trivelegare å vera fotgjengar. Dette krev tilrettelegging for ferdsel langs veg til daglege gjeremål, med fortau og andre tryggingstiltak tilpassa omgjevnadene.

- Er det gode fortau eller gang- og sykkelveggar i nærområdet ditt?
- Er fortau og gangområder godt vedlikehaldne, utan hol og grus?
- Er gangareal fri for hinder?
- Langs veg utan fortau: Er det sikra og tilrettelagd for gåande? Til dømes vegskulder, kantrydding, belysning, godt underlag og vassavrenning.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

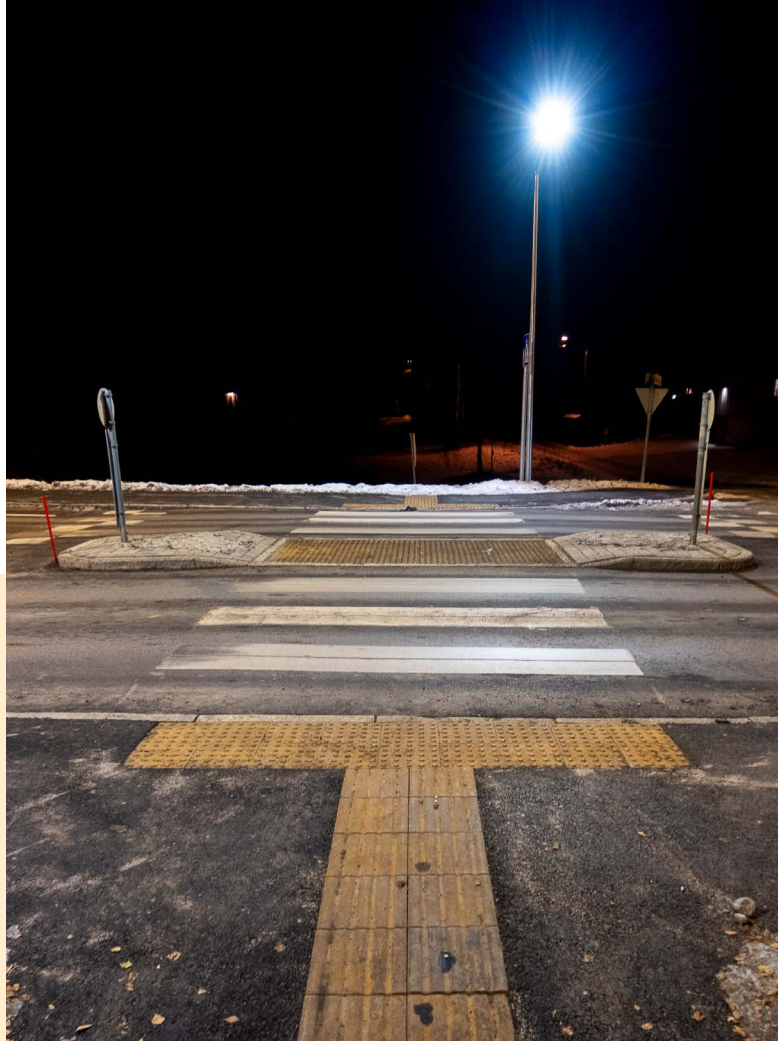
.....





Eldre er overrepresentert i trafikkulykker ved kryssing av veg. Gode kryssingspunkt reduserer risiko for ulykker og bidreg til auka trafikktryggleik for alle.

- Korleis opplevast det å krysse vegen?
- Er det god sikt for både gåande og dei som køyrer?
- Er gangfeltet tilstrekkeleg skilta?
- Har kryssingspunktet god belysning?
- Er "sebrastriper" godt haldne ved like?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gangvegar, snarvegar og stiar

Gangveier, snarvegar og stiar er viktig for å koma seg fram utanom vegnettet. Utbetring av snarvegar til meir framkomelege gangvegar gjer ferdselen tryggare og meir tilgjengeleg for fleire.

- Bidreg gangvegar og snarvegar til at du kjem deg ut til gjeremåla dine?
- Er underlaget fast, sklisikkert, godt drenert og trillbart?
- Kan to eller fleire passere kvarandre, også i rullestol eller med barnevogn?
- Er det eit tydeleg skilje mellom gangveg og nærliggjande areal, som gjer det lett å orientere seg?



Belysning

Belysning skaper tryggleik, gjer området synleg og gjer det enklare å orientere seg.

.....

.....

.....

.....

.....

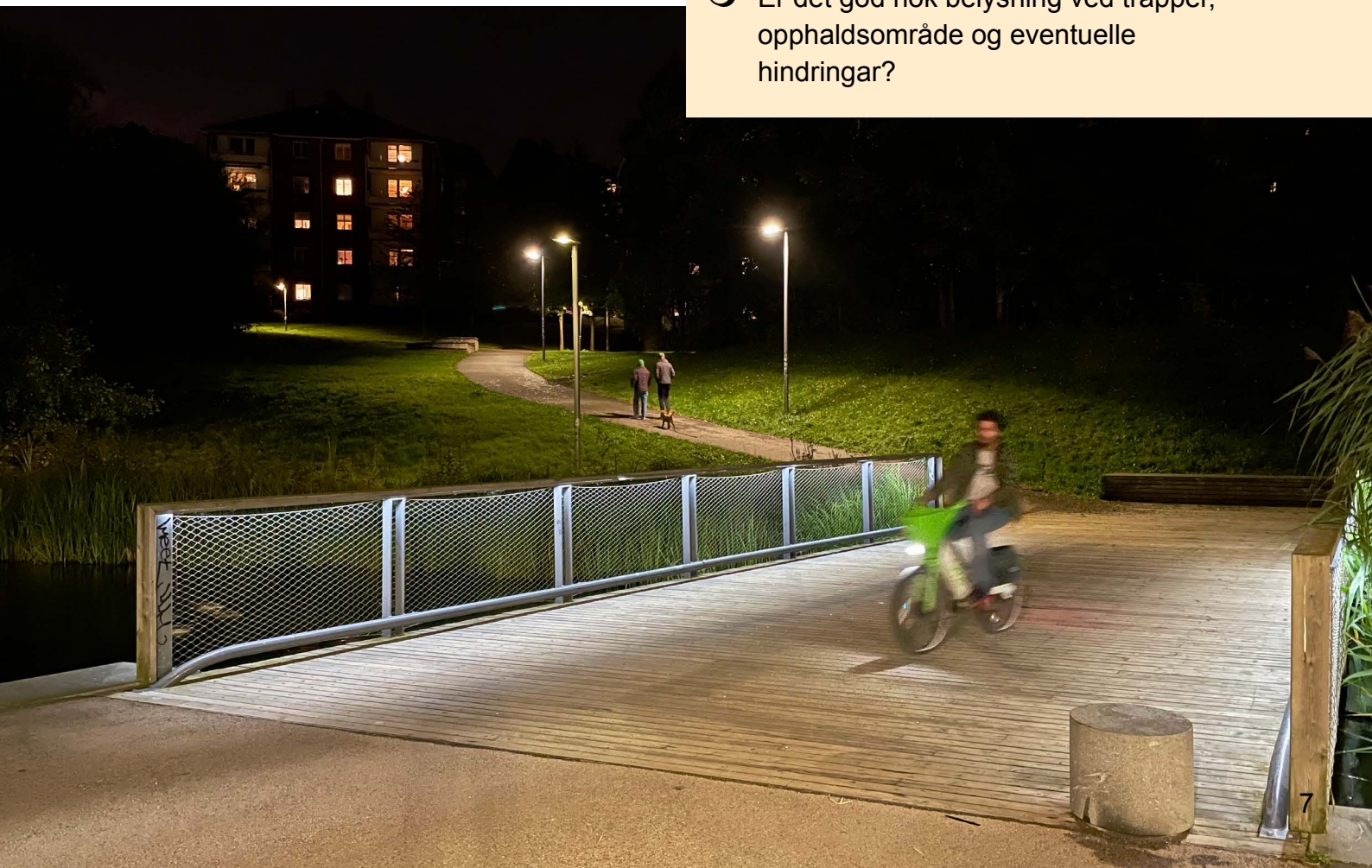
.....

.....

.....



- Er det område kor du kjenner deg utrygg eller unngår når det er mørkt?
- Er belysningsnivået tilstrekkeleg, jamt og utan at det blendar?
- Er det god nok belysning ved trapper, opphaldsområde og eventuelle hindringar?



Nærturar og rundløyper

Nærturer er turar i nærmiljøet. Både tettstader og byar bør leggje til rette rundløyper og grønt område som inviterer til meir aktivitet, trivsel og betre folkehelse.

- Korleis auka turgleda i nærmiljøet ditt?
- Er nærturen eller løypa lett tilgjengeleg for dei som bur i nærleiken og dessutan for dei kjem med sykkel eller bil?
- Er området lagt til rette for alle, uavhengig av alder og føresetnader?
- Er turveggar, stiar og løyper godt skilta med informasjon, retning og distanse?



Å gå på tur er det folk flest føretrekkjer som fysisk aktivitet i kvardagen.

HJELLEVANNET RUNDT

Hjellevannet rundt er en 5,3 km lang tur uten definert start eller ende. Turen går forbi kanalbrua ved Hjelleveggen, langs naturkjøpene omkransende på Bakkestranden og Furev, forbi handlevarebutikken ved Herkulev og over Kløvervegen til sentrum. Ruten er godt merket og følger stort sett gater. Det er fine rastemuligheter på Bakkestranden og nedover Pjeren og Ellersambua kan man ta en liten pratikk av en tur med et utskjuppunkt. Rundturen har koblinger videre til andre fine gaturer som stikkveiene ved Søren Frøysdalen, en gammel opp til Gulset, grøntområdene i Lundeløden og Bryggerens nedover sentrum.

Turbrogrønt Hjellevannet rundt besikter særmerksomheter du kan ta lang med. Du finner dem hos DNT Sjøenymy eller Sjøen turistinformasjon (merket på kartet).



Skilting

Skilting bidreg til turglede, motiverer til å bevege seg meir og gjer det lettare å orientere seg.

- Er det enkelt å finne fram i nærmiljøet ditt?
- Manglar det skilt som viser kvar ein er, og/eller kor vegen leier?
- Er skilta forståelege, lesbare – også i mørket?
- Treng skilta reinhald/vedlikehald?



©TG TRONDHEIM KOMMUNE



Sno, is og glatte flater

Forutan "dårleg vêr" er glatte gangareal og høge brøytekantar dei største årsakene til redusert framkomst om vinteren. Dette fører til fleire fallskadar og at færre ynskjer seg ut. Sno, is og dårleg strøying skaper ofte hindringar, som leier gåande ut i køyrebanen. Lauv kan også gje glatte gangvegar når det blir vått.

- Gjer sno og is at du er mindre ute?
- Er det mange fallulykker i nærmiljøet ditt?
- Blir det brøydd og strøydd godt nok?
- Blir fortau og gangvegar rydda breitt nok til at alle kan passere kvarandre, også dei i rullestol eller med barnevogn?
- Blir strøysand feia bort etter vinteren?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

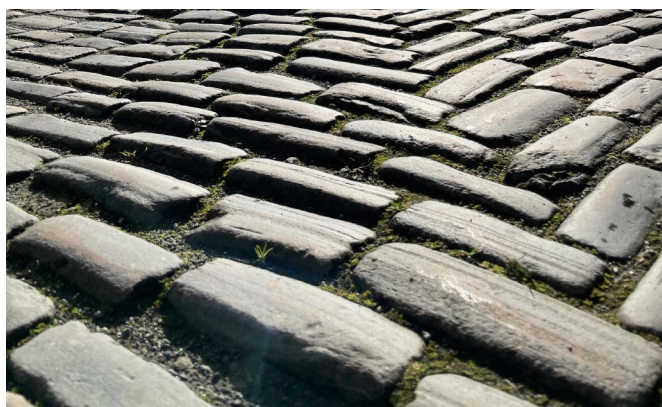
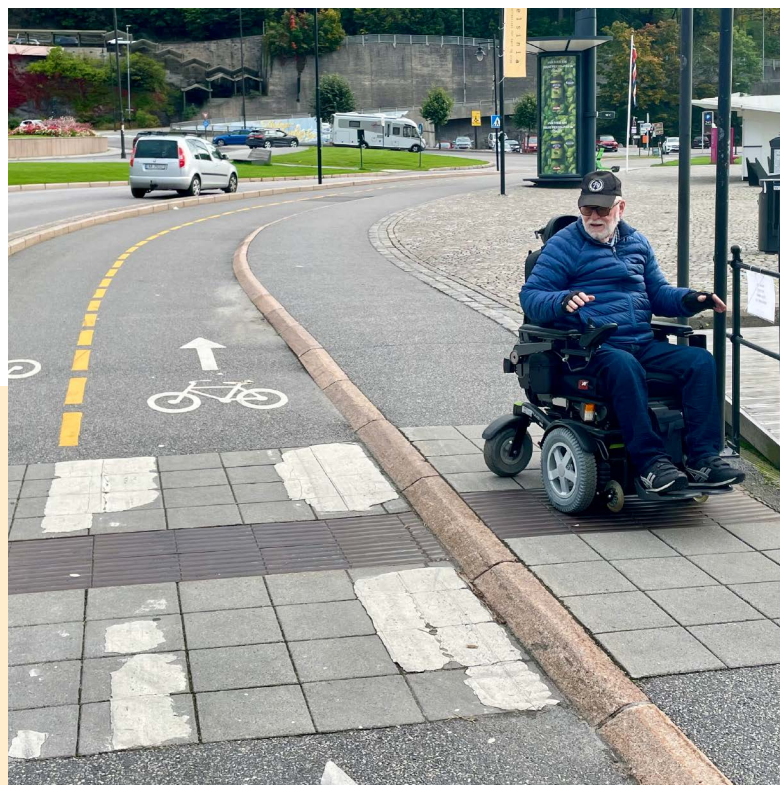


3 av 4 fotgjengarulykker blant eldre over 70 år er knytt til fallulykker på sno og is. Sjekk tilstanden i kommunen din på fallbarometer.no

Snublekantar og hinder

Eit jamt og fast dekke utan nivåforskjellar er viktig for både dei til fots og dei som flytter seg ved hjelp av hjul.

- Er underlaget flatt, utan hol og store nivåforskjellar, tilpassa alle?
- Kan ein krysse vegen utan å passere høge kantsteinar eller høgdeforskjellar?
- Er gangareal fri for hinder? Til dømes sykklar, utemøblar og skilt.
- Er trafikkhinder godt synlege?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Rekkverk

Rekkverk (handløparar) er påkravd i trapper, ramper og ved høgdeforskjell i gangterreng. Dei er også kjennemerke som er lett å fylgje.

- Er det stader du saknar rekkverk for støtte eller sikring mot fall?
- Er det glatte eller bratte område som bør ha rekkverk?
- Er det behov for vedlikehald, auka synlighet eller andre praktiske tilpassingar?



Trapper og trinnfrie alternativ

For å sikra god tilgjenge bør tilkomstlar vera trinnfrie og ikkje for bratte. Trapper skal vera sikre og lette å gå i.

- Er trappa god å gå i, med jamn stigning og same høgd på alle opptrinn?
- Har trappa rekkverk, på begge sider, som fylgjer heile trappeløpet?
- Er trappa godt markert slik at ingen snublar og fell?
- Finst det eit trinnfritt alternativ til trappa i nærleiken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



FOTO: TRONDHEIM KOMMUNE

Sitjeplasser

Ein plass å kvile gjer det mogleg for fleire å ta turen ut. Langs strekningar til daglege gjeremål og i turområde bør det vera benkar eller andre moglegheiter for å kvile.

- Er det benk eller andre moglegheiter for å kvile på ein ynskt stad?
- Er benken lett tilgjengeleg, nær gangarealet, med fast dekke og utan hindring?
- Er benken plassert i ynskt retning?
- Er det plass til rullestol eller barnevogn ved sidan av benken?
- Er benken "aldersvenleg", lett å setje seg på og koma opp frå, med god rygg og armlene?



Sjå spesifikasjonar for ein "aldersvenleg benk", som er god å sitje i for alle, på nettsida aldersvennlig.no

Møteplassar

Møteplassar bidreg til at fleire tek turen ut, både i nærmiljøet og på dei litt lengere turane. Aktivitetar gjer staden meir attraktivt for alle generasjonar.

- Er det gode møteplassar i nærmiljøet?
- Er møteplassane lett tilgjengelege, med trinnfri tilkomst, fast underlag og fallsikring?
- Er det noko som gjev gode sanseinntrykk? – Fugleliv, lyden av vatn, fargerike eller duftande plantar.
- Kan møteplassane bli meir attraktive og brukarvenlege? – Grill, trimapparat, kunst, overbygg, toalett og søppelbøtter.
- Er eller kan benkar plasserast slik at dei inviterer til samtale?



Toalett

Toalett bidreg til at fleire kan ta turen ut. Dei kan vera offentlege eller i samarbeid med lokale aktørar, som ein nærbutikk eller ein serveringsstad.

- Er det behovet for toalett i nærmiljøet ditt?
- Er toalettet tilrettelagd for både barn, eldre og andre med spesielle behov?
- Er det trinnfri tilkomst og dør som er brei nok for rullestol?
- Er det god skilting til næraste toalett, også for dei som ikkje er lokalkjende?
- Er det eit godt og regelmessig reinhald?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Notat

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Oppsummering og oppfølging

Kva er ynska, alternativa og prioriteringane?

Kvifor er tiltaka viktig?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kven gjer kva og når?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tips til samarbeid

Vurder kven det kan vera aktuelt å samarbeide med. Kommunen bør involverast, med kunnskap om lover og reglar, lokale planar, tidlegare tiltak og ynske til andre.

- Eldreråd og råd for personar med funksjonsnedsetjing i kommunen og/eller fylkeskommunen.
- Ansvarlege i kommunen for aldersvenleg kommune og universell utforming.
- Kommunal planavdeling, drift/veg, park og idrett, helse og omsorg. Vurder kva som er rett lokalt, då alle kommunar er ulike.
- Lokale politikarar.
- Vegvesenet.
- Grunneigarar.
- Burettslag, veg og velforeininga.
- Lokalt næringsliv.
- Friviljugsentralen, nærmiljøsenderet og aktivitetssenteret.
- Skular og barnehagar.
- Helseorganisasjonar med lokale lag, som til dømes; Funksjonshemmedes Fellesforbund, LHL, Blindeforbundet, Hørselshemmedes Landsforbund og Nasjonalforeningen for folkehelsen..
- Interesseorganisasjonar, inkludert friluftsgeselskap og friluftsråd, miljøorganisasjonar, Trygg Trafikk, kultur- og kunstorganisasjonar.
- Idrettslag.

Tips finansiering

- Lokalt næringsliv og organisasjonar.
- Stiftingar og fond som kan støtte, til dømes Sparebankstiftelsen.
- Tilskotsordningar; www.tilskudd.no.

NETTSIDE

Sjå kva andre har gjort og del historia di med oss. Her kan du også bestille fleire trykte eksemplar av rettleiaren, eller lasta ned ein digital versjon. www.pensjonistforbundet.no/gangvennlig

KILDER

Senteret for eit aldersvennleg Noreg; www.aldersvennlig.no.
KS / Universell utforming; www.ks.no/fagomrader/velferd/universell-utforming/
BUFDIR / Universell utforming og tilgjengelighet; www.bufdir.no/likestilling/universell-utforming/

UTVIKLING

Rettleiaren er utvikla av Pensjonistforbundet, Statens vegvesens pensjonistforbund og Pensjonistforbundet til politiet, med økonomisk støtte frå Samferdselsdepartementet.

PROSJEKTLEDER/REDAKTØR/FOTO

Christian Thomassen
(inkludert bilete som ikkje er merkte spesielt).

UTGJEVAR

Utgeve av Pensjonistforbundet, 2024.

Pensjonistforbundet

Besøksadresse: Torggata 15, 0181 Oslo

Postadresse: Postboks 6714, St. Olavs Plass, 0130 Oslo

Telefon: 22 34 87 70

Nettside: pensjonistforbundet.no

E-post: pf@pensjonistforbundet.no



POLITIETS
PENSJONISTFORBUND



Pensjonistforbundet