

Gangvennlige lokalsamfunn

Veileder for mer gange, trygghet og trivsel





Viktig for noen – bra for alle

Målet med denne veilederen er å tilrettelegge for mer gange, økt trivsel og bedre helse. Eldre skal føle seg trygge og bruke lokalsamfunnet mer som gående. Statens vegvesens pensjonistforbund, Politiets pensjonistforbund og Pensjonistforbundet har sammen utarbeidet veilederen.

Mange har et ønske om å bevege seg mer. Et lokalt engasjement vil bidra til å avdekke gode tiltak. Arbeidet med gangvennlige nærmiljø bør ses i sammenheng med utvikling av aldersvennlige lokalsamfunn og fokus på universell utforming.

Mange kommuner er med i nettverk for aldersvennlige lokalsamfunn og/eller nettverk for universell utforming. Bruk kommunens kontaktpersoner i dette arbeidet.



Slik kan det gjøres

- Inviter til informasjons- og innspillsmøte.
- Bestill ønsket antall veiledere som deles ut i (forkant av) møtet.
- Deltakere kan være representanter fra pensjonistforeningen, eldrerådet, kommunenes administrasjon og andre ildsjeler.
- Informer om hensikt og mål. Bli enige om et område som er aktuelt å befare.
- Ta med heftet og et lokalt kart ved gjennomføring av befaringen. Notér ønsker og forklar behovene.
- Følg opp vurderingene med lokale myndigheter og nettverk.



FLERE ELDRE ENN UNGE

Fra år 2030 vil Norge ha flere eldre over 65 år, enn innbyggere under 20 år (SSB).



UNIVERSELL UTFORMING

betyr at produkter, bygg, informasjon og tjenester utformes på en slik måte at alle kan bruke dem, uavhengig av funksjonsevne.

Trygg ferdsel og kryssing av vei

Myke trafikanter skal prioriteres i trafikken. Nasjonal gåstrategi har til mål å gjøre det tryggere og triveligere å være fotgjenger. Dette krever tilrettelegging for ferdsel langs vei til daglige gjøremål, med fortau og andre sikkerhetstiltak tilpasset omgivelsene.

- Er det gode fortau eller gang- og sykkelveier i ditt nærområde?
- Er fortau og gangområder godt vedlikeholdt, uten huller og grus?
- Er gangarealer fri for hindringer?
- Langs vei uten fortau: Er det sikret og tilrettelagt for gående? Eksempelvis veiskulder, kantrydding, belysning, godt underlag og vannavrenning.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

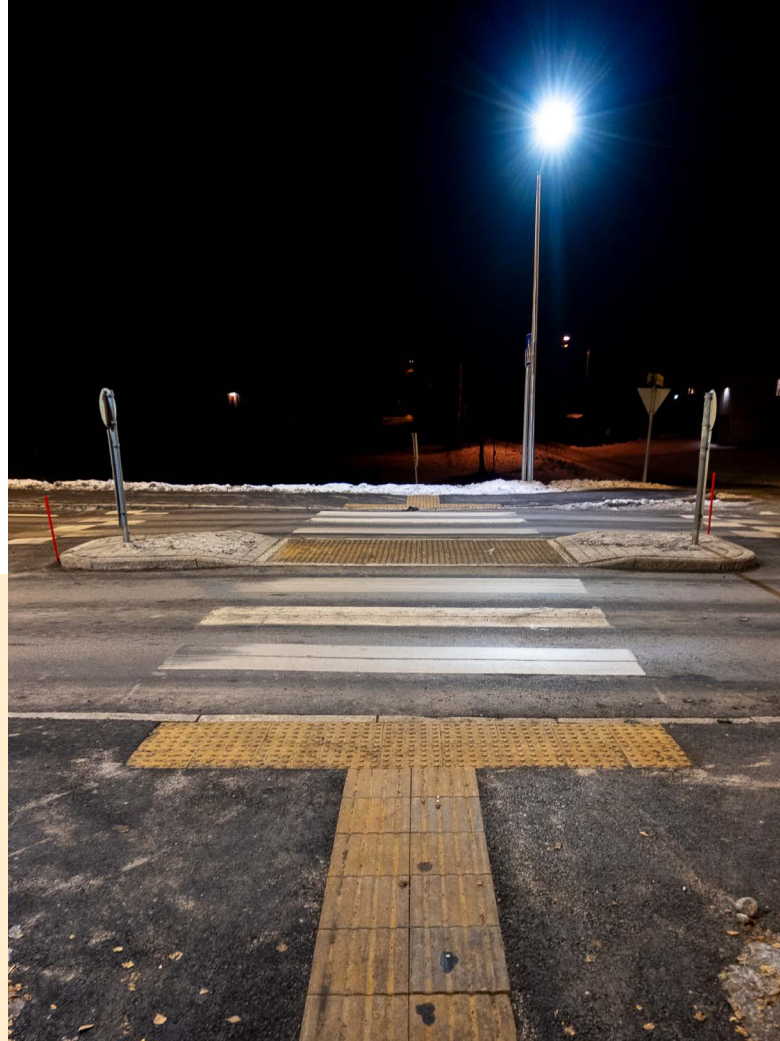
.....





Eldre er overrepresentert i trafikkulykker ved kryssing av vei. Gode krysningpunkter reduserer risiko for ulykker og bidrar til økt trafiksikkerhet for alle.

- Hvordan oppleves det å krysse veien?
- Er det god sikt for både gående og de som kommer kjørende?
- Er gangfeltet tilstrekkelig skiltet?
- Har krysningpunktet god belysning?
- Er "sebrastriper" godt vedlikeholdt?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gangveier, snarveier og stier

Gangveier, snarveier og stier er viktig for å komme seg frem utenom veinettet. Utbedring av snarveier til mer fremkommelige gangveier gjør ferdselen tryggere og mer tilgjengelig for flere.

- Bidrar gangveier og snarveier til at du kommer deg ut til dine gjøremål?
- Er underlaget fast, sklisikkert, godt drenert og trillbart?
- Kan to eller flere passere hverandre, også i rullestol eller med barnevogn?
- Er det et tydelig skille mellom gangvei og tilliggende areal, som gjør det lett å orientere seg?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Belysning

Belysning skaper trygghet, gir synlighet og gjør det enklere å orientere seg.

.....

.....

.....

.....

.....

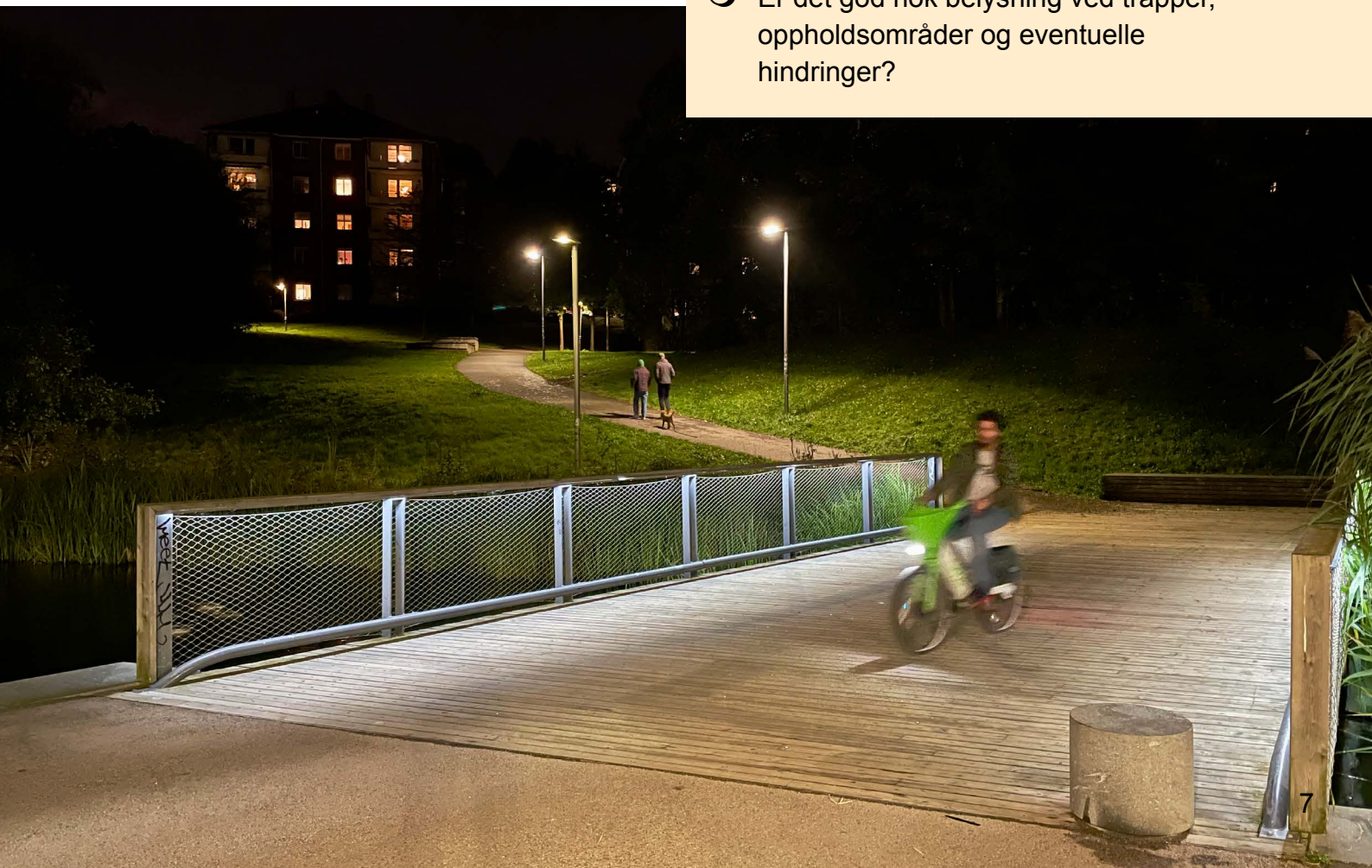
.....

.....

.....




- Er det områder du hvor du føler deg utrygg eller unngår når det er mørkt?
- Er belysningsnivået tilstrekkelig, jevnt og uten at det blander?
- Er det god nok belysning ved trapper, oppholdsområder og eventuelle hindringer?



Nærturer og rundløyper

Nærturer er turer i nærmiljøet. Både tettsteder og byer bør tilrettelegge rundløyper og grøntområder som inviterer til mer aktivitet, trivsel og bedre folkehelse.

- Hvordan øke turgleden i ditt nærmiljø?
- Er nærturen eller løypen lett tilgjengelig for de som bor i nærheten samt for de ankommer med sykkel eller bil?
- Er området tilrettelagt for alle, uavhengig av alder og forutsetninger?
- Er turmulighetene godt skiltet med informasjon, retning og distanse?

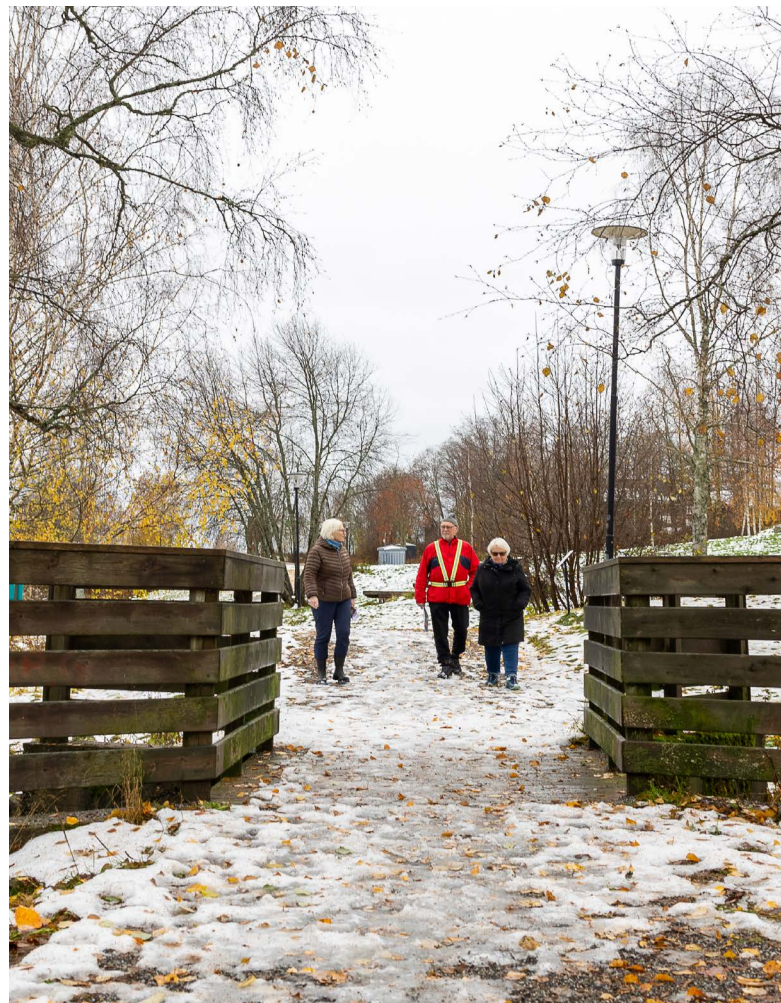
 Å gå på tur er det folk flest foretrekker som fysisk aktivitet i hverdagen.



HJELLEVANNET RUNDT

Hjellevannet rundt er en 5,3 km lang tur uten definert start eller ende. Turen går forbi kanalene ved Hjellevannet, langs naturskjønn og områder på Bakkestrand og Fure, forbi handelsområdene ved Høyhus og over Kløstervei og sentrum. Ruten er godt merket og følger stort sett grønt. Det er fine rastemuligheter på Bakkestrand og vedbyen Pjeren og Ellersambua kan man ta en liten avstikker til en tur med et utstillingspunkt. Rundturen har koblinger videre til andre fine grøntområder som skogområdene ved Svan, Frøidpark, en gammel opp til Gulått, grøntområdene i Lundeløden og Bryggevarves nedre for sentrum.

Hjellevannet rundt er en 5,3 km lang tur uten definert start eller ende. Turen tar deg gjennom Hjellevannet, langs naturskjønn og områder på Bakkestrand og Fure, forbi handelsområdene ved Høyhus og over Kløstervei og sentrum. Ruten er godt merket og følger stort sett grønt. Det er fine rastemuligheter på Bakkestrand og vedbyen Pjeren og Ellersambua kan man ta en liten avstikker til en tur med et utstillingspunkt. Rundturen har koblinger videre til andre fine grøntområder som skogområdene ved Svan, Frøidpark, en gammel opp til Gulått, grøntområdene i Lundeløden og Bryggevarves nedre for sentrum.



Skilting

Skilting bidrar til turglede, motiverer til å bevege seg mer og gjør det lettere å orientere seg.

- Er det enkelt å finne frem i ditt nærmiljø?
- Mangler det skilt som viser hvor man er, og/eller hvor veien leder?
- Er skiltene forståelige, lesbare – også i mørket?
- Trenger skiltene renhold/vedlikehold?



FOTO: TRONDHEIM KOMMUNE



Snø, is og glatte flater

Foruten “dårlig vær” er glatte gangarealer og høye brøytekanter de største årsakene til redusert fremkommelighet om vinteren. Dette fører til flere fallskader og at færre ønsker seg ut. Snø og is skaper ofte hindringer, som leder gående ut i kjørebanelen. Løv kan også gi glatte gangveier når det blir vått.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

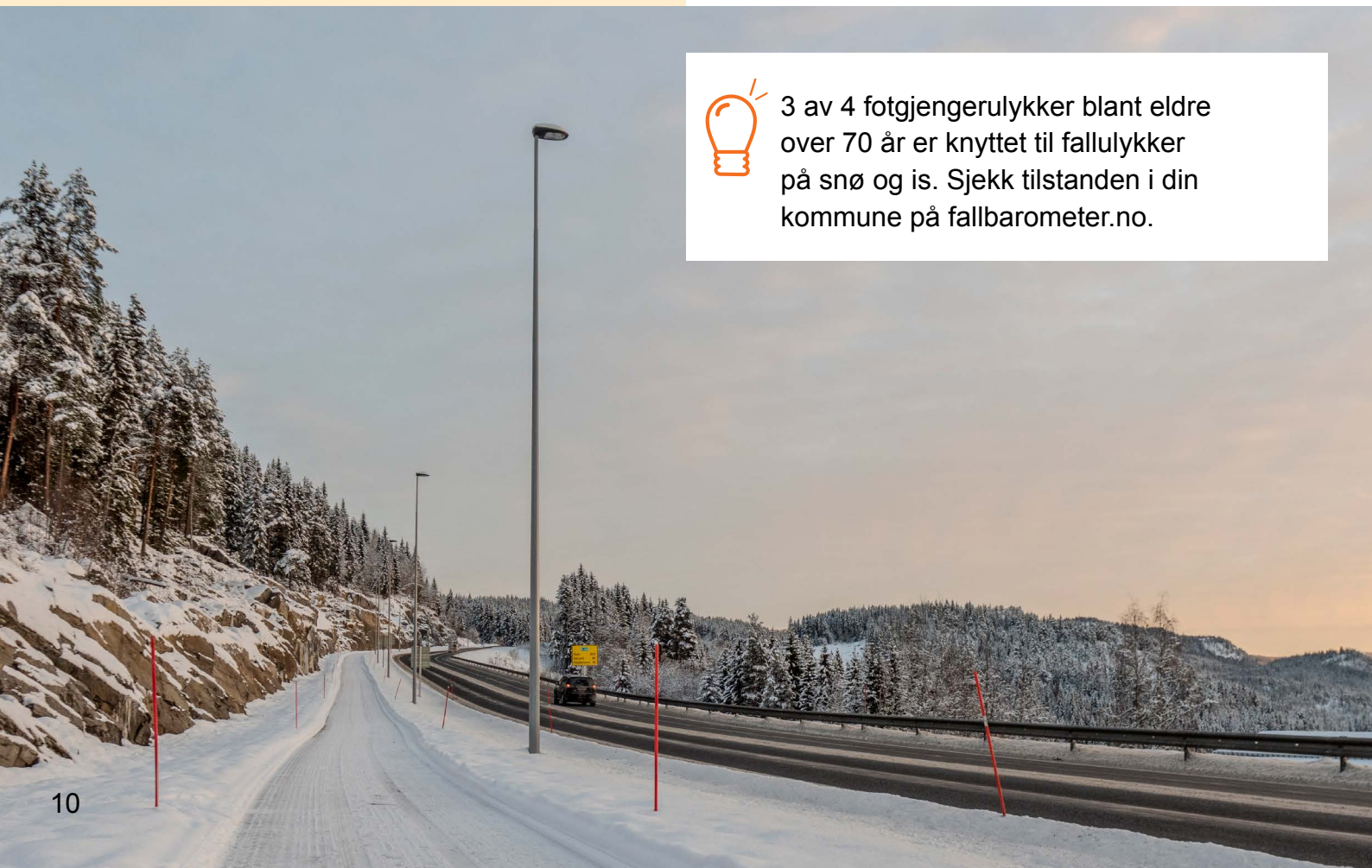
.....

.....

- Gjør snø og is at du er mindre ute?
- Er det mange fallulykker i ditt nærmiljø?
- Brøytes og strøs det godt nok?
- Ryddes fortau og gangveier bredt nok til at alle kan passere hverandre, også de i rullestol eller med barnevogn?
- Feies strøsand bort etter vinteren?



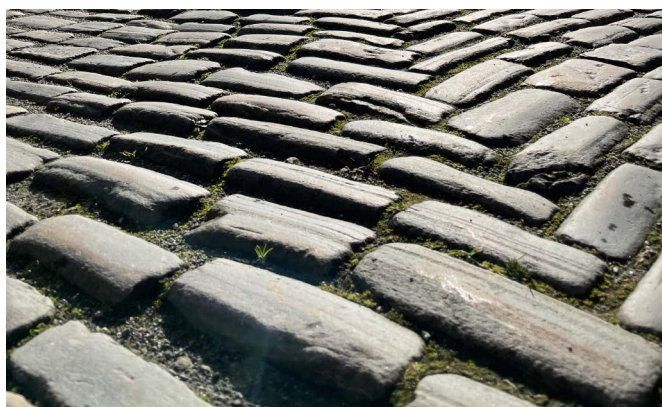
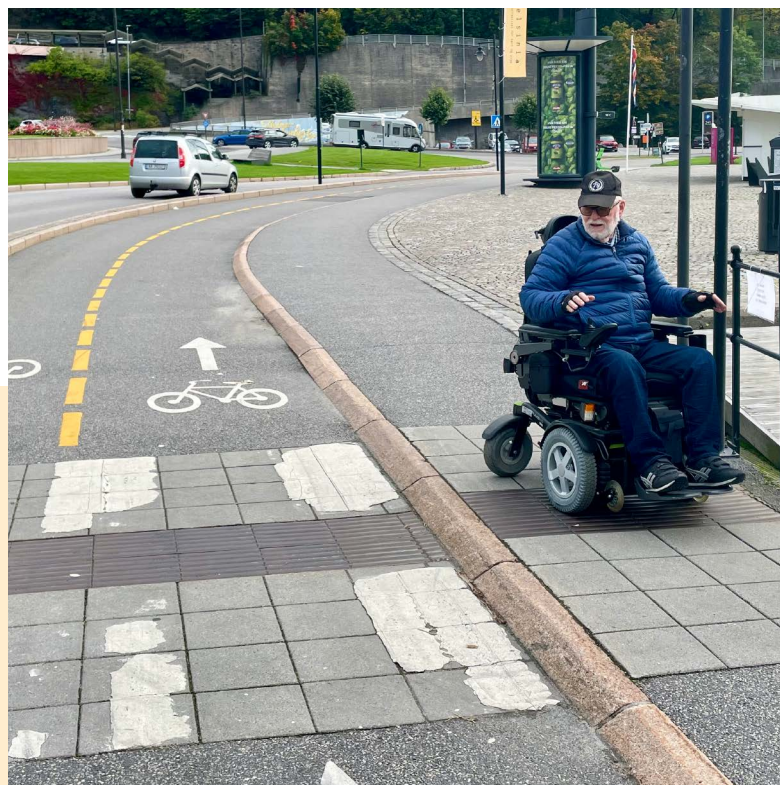
3 av 4 fotgjengerulykker blant eldre over 70 år er knyttet til fallulykker på snø og is. Sjekk tilstanden i din kommune på fallbarometer.no.



Snublekanter og hindringer

Et jevnt og fast dekke uten nivåforskjeller er viktig for både de til fots og de som forflytter seg ved hjelp av hjul.

- Er underlaget flatt, uten huller og store nivåforskjeller, tilpasset alle?
- Kan man krysse veien uten å passere høye kantsteiner eller høydeforskjeller?
- Er gangarealer fri for hindringer? Eksempelvis sykler, utemøbler og skilt.
- Er trafikkhindringer godt synlige?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Rekkverk

Rekkverk (håndløpere) er påkrevd i trapper, ramper og ved høydeforskjell i gangterreng. De er også kjennemerker som er lett å følge.

- Er det steder du savner rekkverk for støtte eller sikring mot fall?
- Er det glatte eller bratte områder som bør ha rekkverk?
- Er det behov for vedlikehold, økt synlighet eller andre praktiske tilpasninger?



Trapper og trinnfrie alternativer

For å sikre god tilgjengelighet bør adkomster være trinnfrie og ikke for bratte. Trapper skal være sikre og lette å gå i.

- Er trappen god å gå i, med jevn stigning og samme høyde på alle opptrinn?
- Har trappen rekkverk, på begge sider, som følger hele trappeløpet?
- Er trappen godt markert slik at ingen snubler og faller?
- Finnes det et trinnfritt alternativ til trappen i umiddelbar nærhet?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Sitteplasser

En plass å hvile gjør det mulig for flere å ta turen ut. Langs strekninger til daglige gjøremål og i turområder bør det være benker eller andre hvilemuligheter.

- Er det benk eller andre hvilemuligheter på ønsket sted?
- Er benken lett tilgjengelig, nær gangarealet, med fast dekke og uten hindring?
- Er benken plassert i ønsket retning?
- Er det plass til rullestol eller barnevogn ved siden av benken?
- Er benken "aldersvennlig", lett å sette seg på og komme opp fra, med god rygg og armlener?



Se spesifikasjoner for en "aldersvennlig benk", som er god å sitte i for alle, på nettsiden aldersvennlig.no.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Møteplasser

Møteplasser bidrar til at flere tar turen ut, både i nærmiljøet og på de litt lengere turene. Aktiviteter gjør stedet mer attraktivt for alle generasjoner.

- Er det gode møteplasser i nærmiljøet?
- Er møteplassene lett tilgjengelig, med trinnfri adkomst, fast underlag og fallsikring?
- Er det noe som gir gode sanseintrykk? – Fugleliv, lyden av vann, fargerike eller duftende planter.
- Kan møteplassene bli mer attraktive og brukervennlige? – Grill, trimapparater, kunst, overbygg, toalett og søppelbøtter.
- Er eller kan benker plasseres slik at de inviterer til samtale?



Toaletter

Toaletter bidrar til at flere kan ta turen ut. De kan være offentlige eller i samarbeid med lokale aktører, som en nærbutikk eller et serveringssted.

- Er det behov for toalett i ditt nærmiljø?
- Er toalettet tilrettelagt for både barn, eldre og andre med spesielle behov?
- Er det trinnfri adkomst og dør som er bred nok for rullestol?
- Er det god skilting til nærmeste toalett, også for de som ikke er lokalkjent?
- Er det et godt og regelmessig renhold?



Notater

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Oppsummering og oppfølging

Hva er ønskene, alternativene og prioriteringene?

Hvorfor er tiltakene viktig?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hvem gjør hva og når?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tips til samarbeid

Vurder hvem som kan være aktuelt å samarbeide med. Kommunen bør involveres, med kunnskap om lover og regler, lokale planer, tidligere tiltak og andres ønsker.

- Eldreråd og råd for personer med funksjonsnedsettelse i kommunen og/eller fylkeskommunen.
- Kommunens ansvarlig for aldersvennlig kommune og universell utforming.
- Kommunal planavdeling, drift/vei, park og idrett, helse- og omsorg. Vurder hva som er riktig lokalt, da alle kommuner er ulike.
- Lokale politikere.
- Vegvesenet.
- Grunneiere.
- Borettslag, vei- og velforeningen.
- Lokalt næringsliv.
- Frivilligsentralen, nærmiljøsentret og aktivitetssenteret.
- Skoler og barnehager.
- Helseorganisasjoner med lokallag, som for eksempel; Funksjonshemmedes Fellesforbund, LHL, Blindeforbundet, Hørselshemmedes Landsforbund og Nasjonalforeningen for folkehelsen.
- Interesseorganisasjoner, inkludert friluftorganisasjoner og friluftsråd, miljøorganisasjoner, Trygg Trafikk, kultur og kunstorganisasjoner.
- Idrettslag.

Tips finansiering

- Lokalt næringsliv og organisasjoner.
- Stiftelser og fond som kan gi støtte, eksempelvis Sparebankstiftelsen.
- Tilskuddsordninger; www.tilskudd.no.

NETTSIDE

Se hva andre har gjort og del din historie med oss. Her kan du også bestille flere trykte eksemplarer av veilederen, eller laste ned en digital versjon.

www.pensjonistforbundet.no/gangvennlig

KILDER

Senteret for et aldersvennlig Norge;

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

Veilederen er utviklet av Pensjonistforbundet, Statens vegvesens pensjonistforbund og Politiets pensjonistforbund, med økonomisk støtte fra Samferdselsdepartementet.

PROSJEKTLEDER/REDAKTØR/FOTO

Christian Thomassen

(inkludert bilder som ikke er merket spesielt).

UTGIVER

Utgitt 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