



ESPOO
ESBO

Planeringsguide
Olars hälsönaturstig



Planeringsguide:
**Olars
hälsonaturstig**

REDAKTION:

Anna Hakala
Laura Lundgren
Niko Riepponen
Jenni Björksten

ESBO STAD 2021

FOTOGRAFIER:

Janne Ketola / Summit Media

RITNINGAR:

Mika Pyhälampi och Viuhu

KARTOR:

Miljö- och byggnadstillsynscentralen i Esbo

GRAFISK DESIGN:

Antti Kangassalo / farm.fi



Planeringsguiden har tagits fram som en del av projektet URBACT Health&Greenspace, där med planering och underhåll av stadens gröna och rekreationsområden förbättras stadsbornas välbefinnande och hälsa. Esbo stad deltog i projektet under åren 2019–2022.

URBACT HEALTH&GREENSPACE

– Grönare städer, hälsosammare samhällen



1.

**Hälsa och välbefinnande
från naturen**

Vad är en hälsonaturstig?

Planering av en hälsonaturstig



2.

Olars hälsonaturstig

Mångsidigt nytt och gammalt: rutten

Med kunskap och känsla: informationsskyltarnas innehåll

Med kompetens: genomförandet av informationsskyltarna



3.

**Hälsonaturstigen gjordes
tillsammans**

Med liten budget: finansiering

Snabbt och effektivt: schema

Delaktiggörande av invånarna: verkstäderna

Frivillig renovering: underhållet



4.

**Hurdan är din
hälsonaturstig?**

1.

Hälsa och välbefinnande från naturen

Naturupplevelser har visat sig ha många positiva effekter på människornas hälsa och välbefinnande.

Grönmiljön kan lindra stress, motverka depression och ge möjligheter till avkoppling. Återhämtningen i naturen kan främjas genom att vid planeringen av grön- och rekreationsområden lägga vikt vid de egenskaper hos växtlighet och miljö som ökar människornas välbefinnande. I en miljö som främjar välbefinnande ökar människornas fysiska aktivitet, mentala välbefinnande och sociala umgänge.

Naturens koppling till upplevd hälsa är störst bland de människogrupper som har en nära koppling till sin närmiljö. Sådana grupper är till exempel barn och äldre. Naturens och grönområdenas hälsofrämjande egenskaper betonas särskilt i stadsmiljön, där invånarna upplever större sanitära olägenheter än invånarna som bor utanför tätorterna.



Vad är en hälsonaturstig?

Runt om i Finland finns flera hälsonaturstigar som fokuserar på naturens hälsofördelar. Det gemensamma målet för stigarna är att genom övningar och kunskapsdelning ge besökarna möjlighet att lugna ner sig i naturen och observera miljön. Stigarnas övningar leder ofta till att besökaren också fäster uppmärksamhet vid sitt fysiska välbefinnande. Å andra sidan uppmuntrar positiva naturupplevelser besökarna att bry sig om den närliggande naturen och bidra till att bevara den.



ATT RÖRA SIG I NATUREN

sänker blodtrycket hjälper att komma loss från vardagen
motverkar depression erbjuder vackra utsikter
minskar risken för sjukdomar hjälper till att återhämta sig från stress
lindrar mental trötthet piggar upp
hjälper att lära sig hjälper till att slappna av
förbättrar uppmärksamheten förbättrar motståndskraften
utvecklar den personliga relationen till naturen **ökar fysisk aktivitet**
ökar känslan av gemenskap utvecklar kognitiva förmågor
förbättrar humöret bidrar till utvecklingen av en hållbar livsstil
är en möjlighet att vara tillsammans



Det är lätt att komma till hälsonauturstigen

Hälsonauturstigens viktigaste egenskap är tillgängligheten. Placerad i närheten av bostäder och kollektivtrafikförbindelser kan naturstigens hälsoeffekter avnjutas lätt och ofta.

Upplevelsen av hälsonauturstigen startar vid den tidpunkt då besökaren flyttar sig till objektet. Resan till hälsonauturstigens startpunkt är en övergång till ett fridfullt sinnestillstånd. Att komma bort från vardagen är en av grundpelarna i en uppiggande naturupplevelse.

Planering av en hälsonauturstig

Den idealiska hälsonauturstigen är lättframkomlig med lämplig längd för målgruppen och varierande miljö. Skogskänslan anses ofta vara det viktigaste inslaget i en angenäm naturmiljö.

Förutom att vägleda i naturens hälsonyttan är syftet med en hälsonauturstig att introducera besökaren till naturen, så naturstigens uppgifter bör planeras så att de lämpar sig för den aktuella naturmiljön.

När en hälsonauturstig planeras ska bedömas hur byggandet av stigen påverkar landskapet och bevarandet av de känsligare naturvärdena. Alla naturobjekt tål inte i lika hög grad användning som rekreationsområde. Stadens experter kan bedöma olika genomförandealternativ för stigen och granska hur naturhälsostigen förenas med andra rekreationsrutter.





**Hälsonaturstigens element
på guidekartan på startskylten vid
Olars hälsnaturstig**

Ankomst
försätter
vandrarer i en rätt
sinnesstämning

Utsikter
öppnar upp till
exempel från
utsiktspunkter långt
över omgivningen

Skogskänsla
härör från en mängd
olika faktorer, bland
annat skogens täthet

Vattenelement
såsom bäckar,
sjöar och träsk
är angenäma för
människor

Lättframkomlighet
är resultatet av tydligt
markerade ruttor
och utnyttjande av
terrängformer

Mångfald
framkommer som
miljöns och naturens
föränderlighet

Konstruktioner
ger omgivningen
ett mänskligt
handavtryck

Landmärken
ger rytm åt rutten
och kommer att
minnas



2.

**OLARS
HÄLSONATURSTIG**

HÄLSONATURSTIG
OLARS

I området
Kockbyskogen i Esbo
centralpark

En 2,5 kilometer lång
naturstig i varierande
terräng. Ruttan är inte
tillgänglig

Invigdes
2019

En viloplats längs
ruttan och totalt åtta
informationsskyltar med
tre olika uppgifter för
människor i olika åldrar

Texterna på
informationsskyltarna
på tre språk: finska,
svenska och engelska

Både ruttens läge och
informationsskyltarnas
uppgifter är
hälsofrämjande



Berättelsen om Esbo

Esbo stads verksamhet bygger på Berättelsen om Esbo, det vill säga stadens strategi. Invånarnas och medborgarorganisationernas deltagande i planeringen, genomförandet och underhållet av hälsonaturstigen stödde den centrala visionen för fullmäktigeperioden 2017–2021 att öka delaktigheten och möjligheterna att delta i utvecklingen av staden.

Planeringen av Olars hälsonaturstig tog avstamp i att ta den byggda miljön och naturen närmare varandra på naturstigen, längs vilken vandraren upplever mer välbefinnande än genomsnittet och återhämtar sig i naturen.

Under 2018–2019 grundades stadens första hälsonaturstig i Esbo centralpark.

Initiativet om att planera en ny slags naturstig kom från en lokal boendeförening, Olari-seura, som önskade en hälsonaturstig i närheten av stadsdelen Olars. Olars hälsonaturstig är Esbos första naturstig med fokus på naturens hälsofördelar och ett av de första projekt där en naturstig genomfördes tillsammans med invånare och föreningar.

Kockbyskogen i utkanten av Esbo centralpark valdes som hälsonaturstigens plats eftersom den är lättillgänglig till fots, med cykel och med kollektivtrafik. Till skillnad från en traditionell naturstig är hälsonaturstigens uppgifter inriktade på att framhäva besökarens välbefinnande – man går till hälsonaturstigen med ett öppet sinne och är redo att möta den omgivande naturen.



FOTO: ANNA HAKALA



Den mångfaldiga naturen

erbjuder variation och olika omgivningar till landskapet omkring hälsonaturstigen



FOTO: ANNA HAKALA



FOTO: ANNA HAKALA

Mångsidigt nytt och gammalt: **RUTTEN**

Uppgifterna på informationsskyltarna är alltid relaterade till de hälsofördelar som kan erhållas från omgivningen kring kontrollpunkten i fråga.

Rutten för Olars hälsnaturstig byggdes så mångsidigt som möjligt på det befintliga stignätverket och de olika landskapen och skogstyperna. Vid placeringen av informationsskyltarna utnyttjades också Olari-seuras lokalkännedom i hög grad.

Det gjordes inte ett nytt underlag för stigen och hack tillsattes bara till de fuktigaste sänkorna. På grund av sin varierande terräng är rutten inte tillgänglig. Längs stigen finns spångar i fuktiga områden samt bordsgrupper på utsiktsplatsen där man kan äta medhavd mat. Rutten har markerats med målat blått hjärta.




Vill du ta en närmare titt?

360-graders fotografier från hälsnaturstigens informationsskyltar finns på www.espool.fi/naturstig



 hälsnaturstig

 friluftsleder

 informationsskyltar



trappor



spångar



viloplatser



damm eller fuktiga områden



byggnader och kalmare



skogbevuxen mark



kalt berg och ogenomsläpplig terräng



fält och andra lågvuxen växtlighet

Med kunskap och känsla: INFORMATIONSSKYLTARNAS INNEHÅLL

Uppgifterna längs Olars naturstig delar inte som vanligt information om naturobjekt, utan vandraren styrs att förnimma, känna och uppleva den omgivande naturen.

Syftet med hälsonaturstigen är att erbjuda ett brett spektrum av målgrupper möjligheten att uppleva och koppla av i skogen. Särskilt viktigt är besökarens möjlighet till att främja själv sin hälsa och att må bättre.

Längs Olars hälsonaturstig finns åtta kontrollpunkter med tre olika uppgifter i varje punkt. Bilderna på informationsskyltarna är ritade av medlemmar i Esbo mentalhälsoförening.

Uppgifterna på informations-skyltarna har riktats till tre olika användargrupper – besökare som lär sig, bekantar sig och söker. Alla övningar är lämpliga för många olika åldersgrupper och kan utföras antingen ensam eller i grupp. Uppgifternas ordningsföljd spelar ingen roll, så du kan börja gå runt stigen var som helst.



Informationsskyltarnas uppgifter planerades och producerades i verkstäder tillsammans med invånare, organisationer, stadsanställda och konsulter.

Goda skyltar och tydligt markerade rutter säkerställer att besökarna inte avviker från stigen och att hälsonaturstigen når de eftertraktade målgrupperna.

Besökarna som lär sig

följer hälsonaturstigen på jakt efter upplevelser och lär sig nyfikat om naturens hälsofördelar genom att uppleva. Besökarna som lär sig styrs till stigen av kunskapstörst.



Besökarna som bekantar sig

känner inte riktigt till naturens hälsoeffekter. För dem erbjuder hälsonaturstigen ett enkelt sätt att besöka naturen i närheten och observera sin egen omgivning på nya sätt.



Besökarna som söker

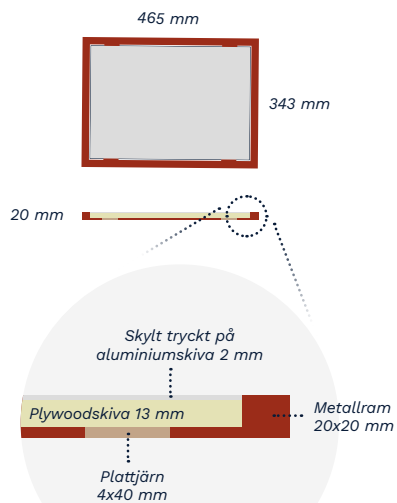
är redan erfarna vandrare. På hälsonaturstigen söker de medvetet efter naturens fred och möjligheter att bryta sig loss från vardagen.



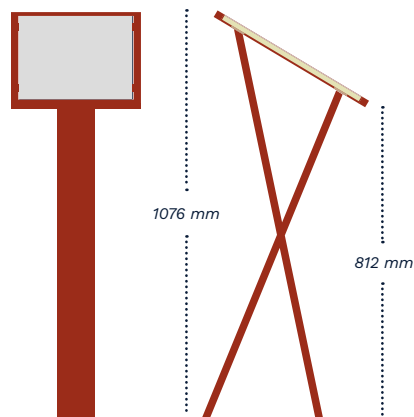
Med kompetens: PLANERINGEN AV INFORMATIONSSKYLTARNA

Det finns tre typer av skyltar längs Olars hälsnaturstig – vägskyltar placerade vid de viktigaste korsningarna, 24 informationsskyltar och en träramad karta över hälsnaturstigen placerad i början av hälsnaturstigen.

INFORMATIONSSKYLT



SKYLTENS FOT



Fästning i marken:
4x40x100 mm plattjärn,
på vilken två 10 mm hål för bultar

Bilderna och texterna på informationsskyltarna är tryckta på en aluminiumskiva som limmats på en plywoodskiva och fästs på ett järnben. Informationsskylten är inuti en metallram för att förhindra vandalisering.



FOTO: ANNA HAKALA

Järnet rostar utomhus naturligt till vackert rödaktigt. Informationsskyltarna beställdes från ett företag inom metallbranschen.

Den tekniska planeringen av skyltarna är gjord av Esbo stads miljöformgivare.

En del av informationsskyltarna är bultade direkt i urberget, medan andra står på ett järnben som har grävts ner i marken.



FOTO: ANNA HAKALA



3.

HÄLSONATURSTIGEN
GJORDES
TILLSAMMANS



Hälsonaturstigen genomfördes i en interaktiv process där invånarna i närområdet, medborgarorganisationerna och skolorna aktivt deltog i planeringen, genomförandet och underhållet av stigen.

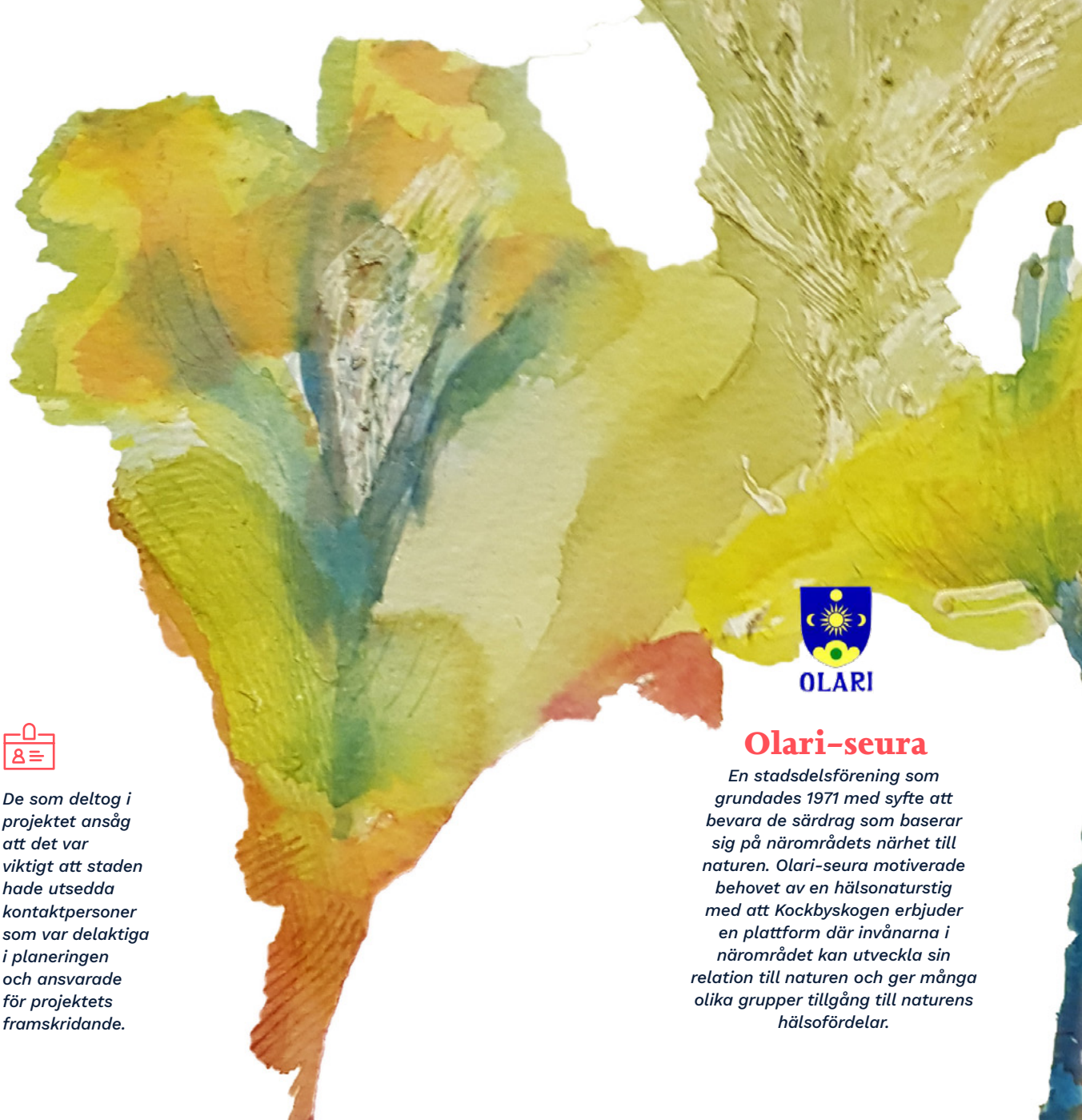


Olari-seura som föreslog genomförandet av hälsonaturstigen var den huvudsakliga verkställaren. Esbo stads team för miljödesign stödde planeringskommittén för naturhälsostigen bland annat med nödvändiga tillstånd och organisering av delaktiggörande verkstäder.

I planeringen av hälsonaturstigen involverades även andra potentiella användargrupper som deltog i projektet via verkstäder. De olika användargrupperna engagerades i hälsonaturstigen med hjälp av delaktiggörande planering så att stigen var lätt att använda och tillägna sig efter den blev färdig. Projektet skapade en upplevelse av genuint inflytande och ägarskap för de aktörer som deltog i planeringen.



De som deltog i projektet ansåg att det var viktigt att staden hade utsedda kontaktpersoner som var delaktiga i planeringen och ansvarade för projektets framskridande.



OLARI

Olari-seura

En stadsdelsförening som grundades 1971 med syfte att bevara de särdrag som baserar sig på närområdets närhet till naturen. Olari-seura motiverade behovet av en hälsonaturstig med att Kockbyskogen erbjuder en plattform där invånarna i närområdet kan utveckla sin relation till naturen och ger många olika grupper tillgång till naturens hälsofördelar.

Deltagarna i planeringen av hälsonaturstigen



En **arbetsgrupp för planering** bestående av representanter för staden och Olari-seura som främst ansvarade för projektets genomförande



Lokala **föreningar, organisationer och aktörer** som bjudits in till verkstäder och som tog med sig olika användargrupperns behov till planeringen av naturhälsostigen



Stadens **team för miljödesign** som organiserade verksamheten inifrån staden och fungerade som kontaktperson mellan projektteamet och stadens olika sektorer



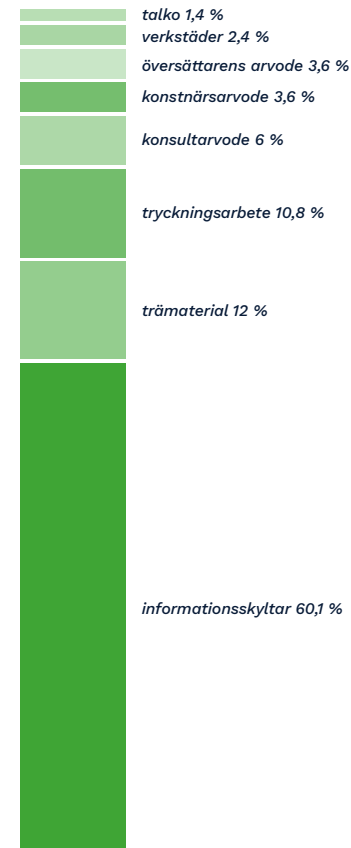
Rådgivare som är insatta i hälsonaturstigar och som bearbetade de idéer och mål som skapats i verkstäderna till informationsskyltarnas uppgifter

Med liten budget: **FINANSIERING**

Genomförandet av Olars hälsonaturstig möjliggjordes genom finansiering från utvecklingsprogrammet Ett välmående Esbo. Syftet med det tväradministrativa programmet för fullmäktigeperioden 2017–2021 var att stödja samarbetet mellan stadens olika enheter.

Olars hälsonaturstig som förenar flera olika teman och aktörer lämpade sig väl som konkret åtgärd i programmet genom att öka Esbobornas möjligheter till att främja sin hälsa och känna sig lyckliga.

Olars hälsonaturstig genomfördes med en liten budget i förhållande till sin omfattning. Största delen av utgifterna användes till inköp av olika material, såsom spångar, campingbord och informationsskyltar. Naturhälsostigen byggdes huvudsakligen tillsammans på talko, vilket begränsade kostnaderna. Stadens yrkesverksamma inom gatubyggnad var ansvariga för att resa informationsskyltarna och utföra andra mer krävande byggarbeten. Deras arbetsinsats bekostades som omplacering inom teknik- och miljösektorn.



*Investeringsbudget för planering och genomförande av hälsonaturstigen:
10 000 euro*

Snabbt och effektivt: SCHEMA

Olars hälsostig genomfördes under cirka ett och ett halvt år. Merparten av planeringstiden gick åt ansökning om finansiering för hälsostigen och avtal inom staden.

Efter att finansieringen beviljats påbörjades den egentliga planeringen av hälsostigen med att sammanställa en arbetsgrupp för planering. Efter de verkstäder som genomfördes i början av 2019 bearbetades informationsskyltarnas uppgifter i sin slutliga form tillsammans med rådgivare som är insatta i hälsostigar. Hälsostigen invigdes redan följande sommar.

Förberedelser

2018 januari

Olari-seura tog initiativ till att planera stigen
·
ansökan om finansiering

Planering

2019 januari

· sammanställning av en arbetsgrupp för planering
· inledande av planering
· konceptverkstad

februari

· samplaneringsverkstad
· verkstad för teknisk planering

mars & april

· färdigställande av informationsskyltarna
· ritning av bilder på informationsskyltarna
· planeringsutkastet på en kommentaringsrunda

Byggande

maj

· tillverkning av informations-
skyltarna

juni

· bearbetning av stigen
· installation av informationsskyltarna
· invigning av naturhälsostigen

Underhåll

juni >

· regelbundet underhållsarbete



Delaktiggörande av invånarna: **VERKSTÄDERNA**

I planeringen av hälsnaturstigens uppgifter deltog cirka 20 organisationer och boendeföreningar som är verksamma i området samt representanter för bland annat skolor, daghem och församling.

Under planeringen av hälsnaturstigen hölls totalt tre delaktiggörande verkstäder, där invånarnas, föreningarnas och skolornas behov för en ny slags naturstig hördes. Uppgifterna längs hälsnaturstigen planerades under verkstäderna tillsammans med de föreningar och organisationer som deltog i planeringen. Verkstäderna ordnades i Esbo stads möteslokaler på kvällstid.



Talkon

En stor del av Olars hälsnaturstigs byggarbeten genomfördes på talko under några dagar. Det omfattade bland annat målning av ruttmarkeringar på träden, städning av stigens omgivning och byggande av spångar och trappor längs stigen. Bland talkodeltagarna var representanter för Olari-seura och grannstadsdelens Suurpelto-seura.



Syftet med **konceptverkstaden** var att förtydliga deltagarnas tankar kring stigens tema och kontrollpunkternas mål. I verkstaden deltog medlemmar i arbetsgruppen för planering av projektet samt representanter för Olari-seura, Esbo mentalhälsoförening och närskolor.



I samplaneringsverkstaden

planerades kontrollpunkternas innehåll för att passa det utvalda temat och områdets naturliga element. Med i planeringen var rådgivare som anlits för att bistå i projektet samt representanter för Olari-seura, närskolor och -daghem, församling samt hobby- och fritidsföreningar i Olars.

Dessa inkluderade bland annat Esbo mentalhälsoförening, scoutkåren Olarin Eräkotkat, fotoklubben Olarin Kamerat, Olarin Martat och pensionärsföreningen Olarin kansalliset seniorit.



Verkstaden för teknisk planering

fokuserade på hälsnaturstigens praktiska arrangemang. Flera experter från stadens tekniksektor deltog i planeringen.

Frivillig renovering: UNDERHÅLLET

Villkoret för byggandet av den nya naturstigen i Esbo var att Olari-seura som föreslog projektet ansvarar för underhållet av stigen, så att staden inte ska få tilläggskostnader för stigen och att stigen inte ska bli en ny specialobjekt.

Olari-seura ansvarar för underhållet av hälsonaturstigen i enlighet med Vår Park-underhållsavtalet och har bland annat förbundit sig att ta hand om stigens skräpfrihet, ommålning av markeringar och mindre röjningsarbeten. För större underhållsbehov, såsom jordskred, informerar Olari-seura stadens ansvarande enhet som ska genomföra de större reparationsåtgärder som behövs i området. Om underhållet av Vår park-objekten ingås alltid ett skriftligt underhållsavtal.



Vår park-underhållsavtalet

OLARI-SEURA HAR ÅTAGIT SIG ATT

ta hand om stigens renhet: samla in skräp som har dykt upp där och rapportera om större avfallshögar och farligt avfall till stadens underhåll av grönområden.

sköta stigens markeringar och skyltar efter förmåga.

marknadsföra stigen i mån av möjlighet och inspirera områdets invånare och aktörer att använda stigen.

UNDERHÅLLET AV GRÖNOMRÅDEN OCH NATURVÅRDSENHETEN HAR ÅTAGIT SIG ATT

upprätta en underhållsplan för området.

informera minst en vecka i förväg om eventuella åtgärder som rör stigen.

hjälpa till med till exempel byte och tillverkning av skyltar vid behov.

Förnyande och uppsägning av avtalet

Underhållsavtalet förnyas vart femte år. Då granskas om ärendet fortfarande är aktuellt.

Avtalet kan också sägas upp mitt under avtalsperioden om markägaren behöver området för något annat ändamål eller Olari-seura inte längre är intresserad av att underhålla hälsonaturstigen.



A low-angle, upward-looking photograph of a tree trunk. The trunk is the central focus, showing its rough, textured bark. The background is a soft-focus canopy of green leaves and brown branches, creating a bokeh effect. The lighting is natural, suggesting an outdoor setting.

4.

**HUR DAN ÄR DIN
HÄLSONATURSTIG?**



Som representant för en stadsdelsförening, som stadsanställd eller som enskild invånare kan du också föreslå att en hälsonaturstig grundas i din egen stad, så att så många människor som möjligt kan njuta av naturens hälsofrämjande effekter.



Olars hälsonaturstig har redan etablerat sin plats som en del av utbudet av huvudstadsregionens naturstigar, och i takt med att befolkningen i Esbo stad ökar kommer allt fler entusiastiska besökare att finna stigen för att lära sig om, beundra och bli överraskad över naturen. Eftersom planeringen av hälsonaturstigen lyckades väl är Esbo stad beredd att genomföra liknande projekt i andra platser som lämpar sig för en naturstig.



Olari-seura är stolt över sin hälsonaturstig och organiserar flera guidade promenader på stigen varje år.

Tre stegen för planering av en hälsonaturstig

1.

Bekanta dig med naturstigarna i ditt område och platser som lämpar sig för en hälsonaturstig

2.

Allokera resurser – skapa finansiering och engagera de viktigaste intressentgrupperna

3.

Involvera närområdets invånare och föreningar i planering av hälsonaturstigen



Kommunikation och marknadsföring

Tid och resurser bör avsättas för kommunikation av naturhålsostigen. I Esbo presenteras Olars hälsonaturstig på stadens webbplats tillsammans med andra naturstigar:

www.espo.fi/luontopolut



MILJÖ- OCH BYGGNADSTILLSYNSCENTRALEN I ESBO 2021

ymparisto@espoo.fi

tfn 09 8162 4842

www.esbo.fi