

Anteckningar från samtal på webbinarium 9 december 2021

Hälsöfrämjande aktiviteter i skyddad natur

Mer information och dokumentation från webinarier på
www.slu.se/np-webbinarier



Goda exempel på hur man stöttar hälsofrämjande aktiviteter i skyddad natur

- Skogsbad. Skogsbad är en enkel aktivitet som inte kräver så mycket åtgärder.
- Vandring i stillhet.
- Information, skyltar om hälsoeffekterna av att vistas i naturen.
- Naturvistelse på recept. Markerade leder för att kunna erbjuda naturen på recept.
- Naturaktivitet på recept, Västernorrland, bygger på FaR. Patient som kommer till hälsocentral får ett recept på rörelse. Utvecklat vidare. Självskattning innan och efter en promenad. Ingen stor kostnad men ger en bra bild som kan presenteras för politikerna. Mer investeringar kanske krävs för att få kvantitativa mått. Vi behöver samlas vi som jobbar med detta och utvärdera, utveckla metoder, att sänka trösklarna. Gemensam information till dem som beslutar. Inga läkemedelsbolag skulle ligga bakom undersökningar.
- Samarbete mellan olika aktörer för att kunna bedriva verksamhet i ett område
- Arbeta med att göra reservaten tillgängliga.
- Stigar, skyltning, vägvisning, rastplatser och information på Länsstyrelsens hemsida. Länsstyrelsen i Stockholms län sätter ut sittbänkar, planer är på gång. Genom LONA-projekt sätter man ut sittbänkar vid Solanderleden.
- Fina exempel från nationalparker i Storbritannien i Per Sonnviks presentation (se pdf-fil från presentationen).
- Fulufjället, där besökarna behöver kanaliseras till lugna områden. Det finns andra entréer i parken. Det finns avskilda lugna plaster och stigar upp på kalfjället.
- Yoga-aktiviteter.
- I de urbana nationalparkerna i Finland sätts upp en promenadriktning. Hjälper mot trängseln när alla går åt samma håll.
- Självskattning hur naturaktiviteterna påverkar hälsan. Forskning kvalitativa och kvantitativa mått.

Hur deltagarna på webinariet skulle vilja jobba med dessa frågor i sina skyddade områden.

- De som jobbar med Fulufjället vill gärna samarbeta med lokala personer och aktörer. Kanske samarbete mellan lokala personer och experter.
- Vandring av olika slag.
- Det går förvånansvärt lätt att arrangera. Bara stigar behövs.
- Vore intressant att satsa på skogsbad.
- Skapa avstickare från en led så att man kan komma till ett eget litet rum där det inte passerar så mycket människor. Enkel åtgärd som förvaltarna skulle kunna göra för

- att underlätta. Det behövs inga långa sträckor. En liten avstickare till en bänk kan vara en bra idé för att skapa en avskild plats
- Jobba med zoner av tätortsnära områden.
 - Roligt att samarbeta, det måste vara roligt att samarbeta mellan aktörer och länsstyrelser.
 - Roligt att mötas på detta sätt, både företagare och som anställd på annat sätt. Samverkan viktigt, vi borde kontakta varandra i högre utsträckning. Även på nationell front.
 - Åtgärder som förvaltare gör i skyddade områden är positivt. Den urbana människan föredrar ett mer omhändertaget område, inte för tillrättalagt, inte för vilt. Om omhändertaget känner sig deltagarna tryggare.
 - Göra reservat mer tillgängliga.

Utmaningar

- Utmaning med strandskydd för att skapa arrangemang och små, små åtgärder som förbättrar infrastrukturen.
- Stor utmaning att kanalisera det stora antalet besökare, särskilt när det gäller de besökare som vill ha det lugnt i naturen.
- Olika förutsättningar var man bor i landet. Några områden är tätortsnära. Andra ligger långt från människor och bebyggelser. Var kan man tillgängliggöra?
- Man kan ha många reservat att jobba med. Man ska också hinna med.