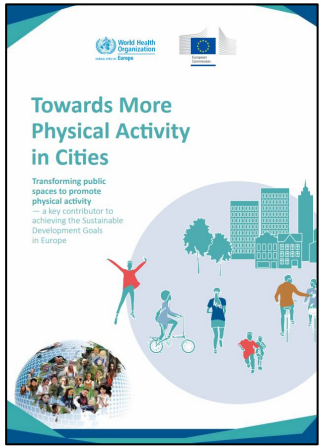
Skipulagsáherslur fyrir heilsuvæna byggð

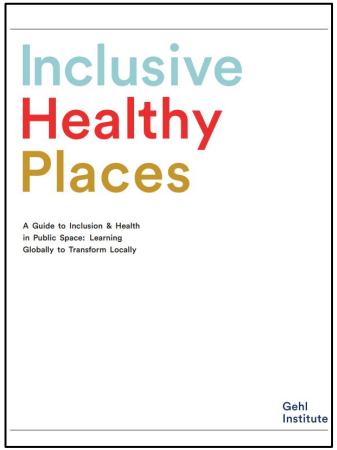
Matthildur Kr. Elmarsdóttir

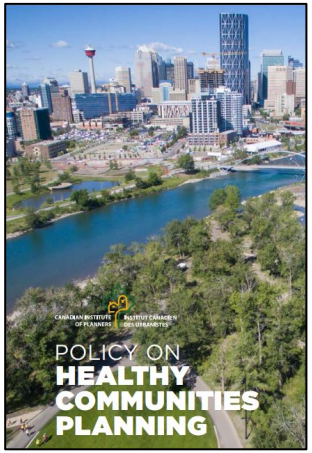
5. mars 2020

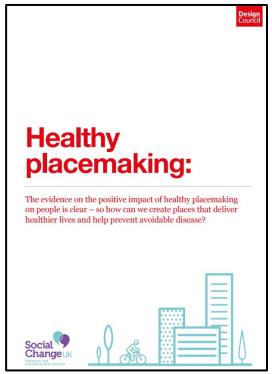
Morgunfundur Skipulagsstofnunar um mótun landsskipulagsstefnu

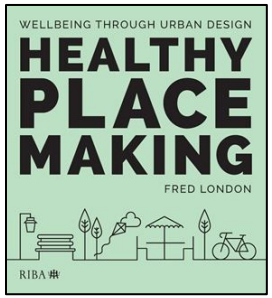
Lýðheilsa aftur á dagskrá í skipulagsmálum!







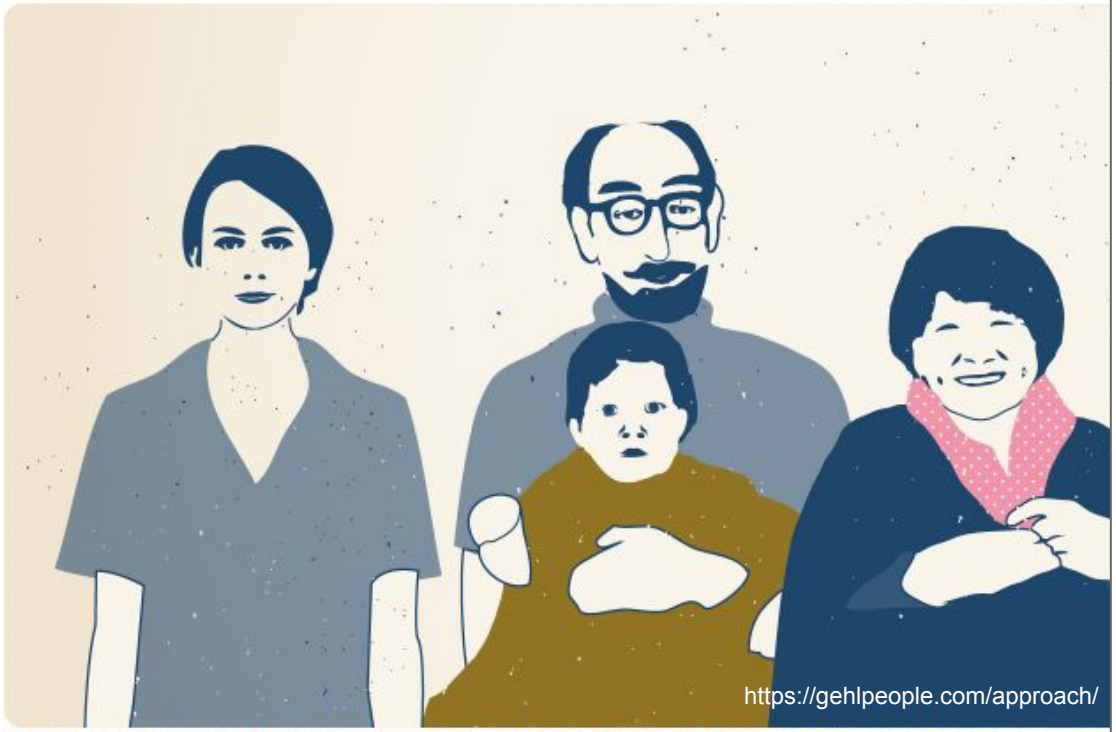




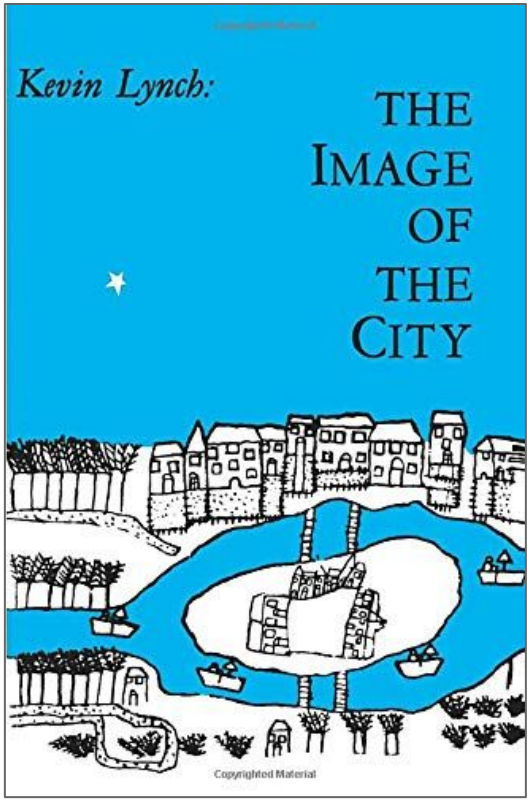
Dæmi um útgáfur á síðustu þremur árum

Our focus is creating cities for people.

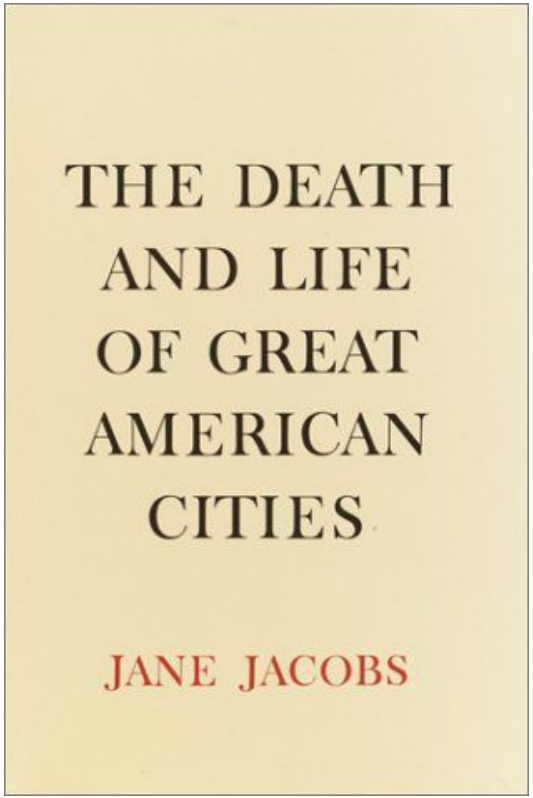
People are the starting point in our work.



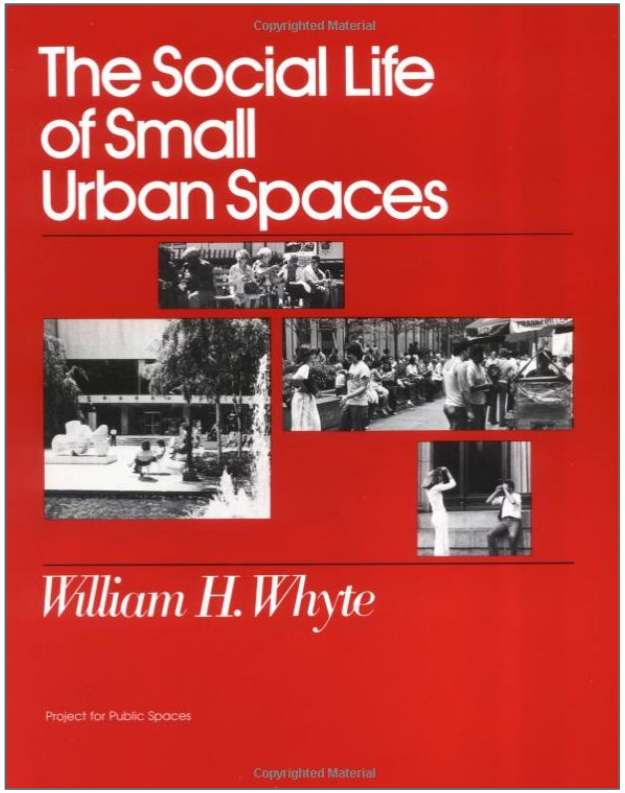
Fólk í forgrunni



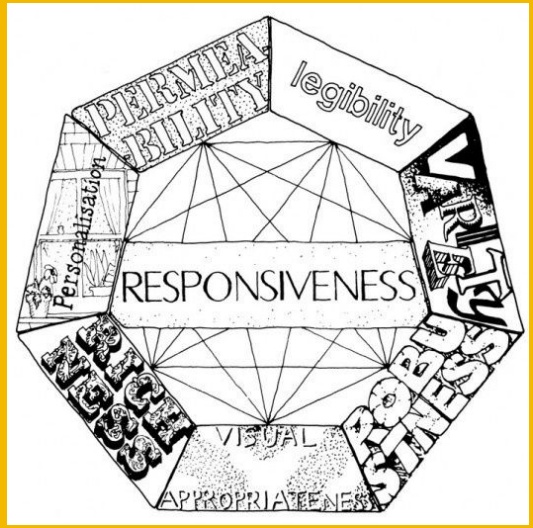
1960



1961



1980

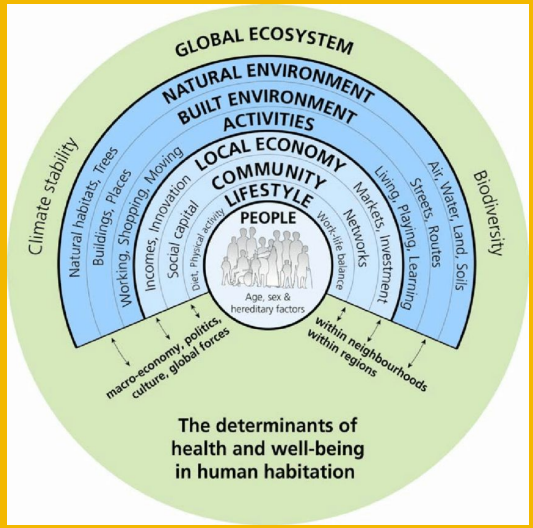


Responsive Environments 1985

Áhersla á umhverfi sem styður við vellíðan

New Urbanism Smart Growth 1993

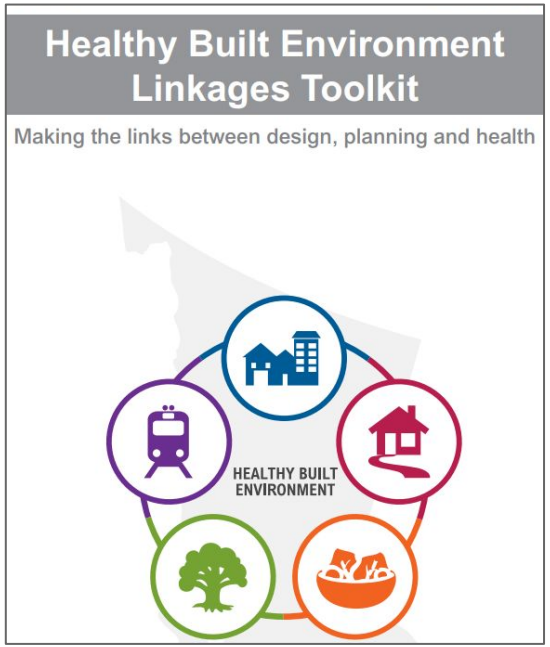
Áhersla á heilsu- og umhverfisvernd og aðlaðandi hverfi sem eru hagkvæm og félagslega fjölbreytt



The Settlement Health Map 2006

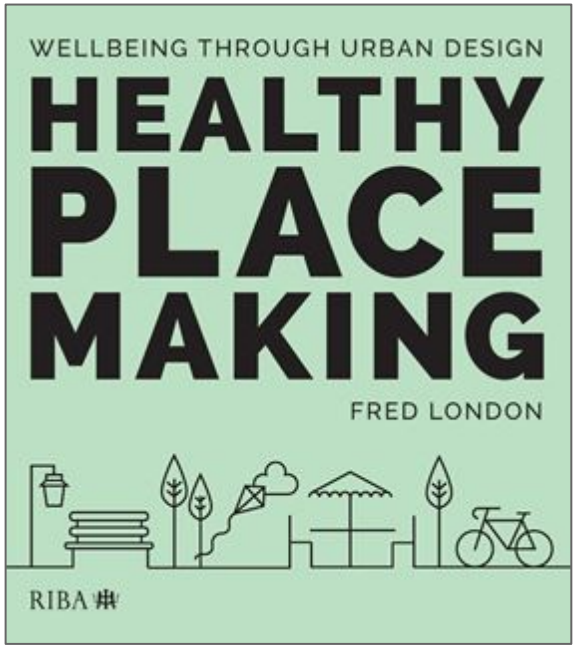
Áhersla á áhrif byggða og náttúrlega umhverfisins á heilsu

Rannsóknir á áhrifum skipulags á lýðheilsu
Tengslin skýrð! Betri forsendur!



2018

2019

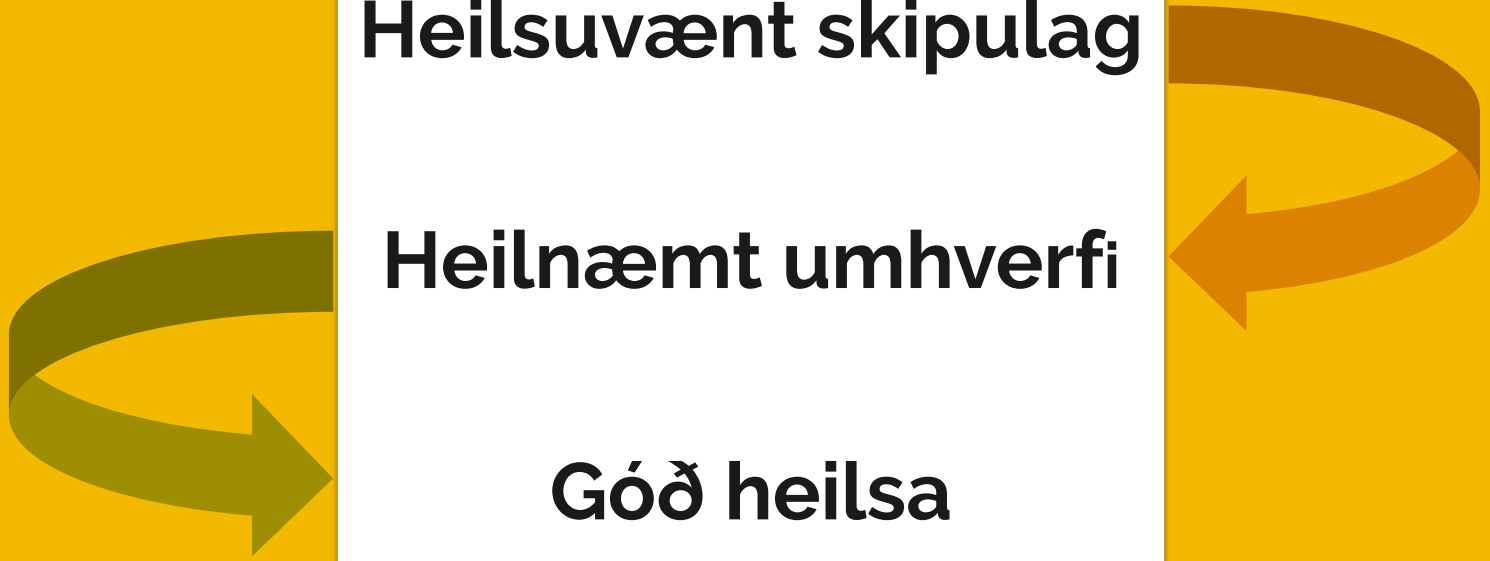


2020

Heilsuvænt skipulag

Heilnæmt umhverfi

Góð heilsa



Góð heilsa

Hvers þörfnumst við til að eiga góða heilsu?

- Heimili og öryggi
- Hreyfing og næring
- Samvera og samskipti
- Hvíld og örvun
- Þátttaka og sjálfsmynd

Heilnæmt umhverfi

Hvaða þættir í byggða umhverfinu hafa áhrif á heilsu?

- Hverfi og heimili
- Vinnustaðir og skólar
- Verslanir og þjónusta
- Göngu- og hjólastígar
- Götur og strætó
- Opin svæði, almenningsrými
- Vistkerfi

Heilsuvænt skipulag

Hverskonar skipulag skapar heilnæmt umhverfi?

- Húsagerðir og -stærðir
- Landnotkun og þéttleiki
- Gatna- og stígakerfi
- Veitukerfi
- Útivistarsvæði, leiksvæði
- Vatn, loft, hljóð, birta
- Staðarandi
- Skipulagsferli

<u>Skipulagsþættir</u>
sem hægt er að móta til að hafa áhrif á hegðun/upplifun

- Hverfi
- Samgöngur
- Alm.rými
- Græn svæði
- Meng.varnir

<u>Hegðun/upplifun</u>
sem skipulag getur haft áhrif á

- Fararmátar
- Hreyfing
- Útivist
- Samskipti
- Þátttaka
- Ánægja
- Hvíld
- Endurnæring

<u>Heilsutengd áhrif</u>
umhverfis/skipulags og hegðunar/upplifunar

- Félagsleg vellíðan
- Streita
- Geðheilsa
- Líkamsþyngd
- Sykursýki 2
- Hjarta- og æðakerfi
- Stoðkerfi
- Krabbamein

Samspil heilsu, umhverfis og skipulags

Heilsu-þættir	Heimili og öryggi	Hreyfing og næring	Samvera og samskipti	Hvíld og örvun	Þátttaka og sjálfsmynd
Umhverfis-þættir	Húsnæði Loftslag Mengun Náttúruvá Slysahætta	Samgöngur Þjónusta Opin svæði Loft, vatn, birta, hljóð	Almennings-rými Umferðar-leiðir	Fegurð Náttúra Hljóðvist Aðstaða	Áhrifavald Að tilheyra Staðar-sjálfsmynd
Skipulags-þættir	Húsagerðir og -stærðir Náttúruvár- og varúðarsvæði Varnir Hönnun rýma	Þéttleiki byggðar Landnotkun Loftgæði Vatnsvernd Hönnun rýma	Útivistar-svæði Leiksvæði Garðar, torg Götur, stígar Hönnun rýma	Lífríki, vatn, loft, hljóð, lykt, litir, efni Götumyndir, rými, byggingar Landsl.mótun/-vernd Arkitektúr	Samráð Hönnun bygginga og rýma Staðarandi Byggðarsaga

Heilsuvænar skipulags-áherslur

Áherslusvið og sjónarhorn

Áherslusvið

- Hverfi, þorp, bær
- Samgöngukerfi
- Blágræn grunngerð
- Staðarandi

Sjónarhorn

- Samfélagshópar
- Skipulagsstig
- Skipulagsferli
- Skipulagsverkfæri

HVERFI, ÞORP

Þétt, blönduð, fjölbreytt, aðlaðandi og gönguvæn

Markmiðið er að skapa heilsuvænan stað sem ....

- hvetur til hollra lífshátta
- tryggir jafna aðstöðu
- styður við líkamlega og andlega heilsu
- hvetur til þátttöku og samskipta
- mætir þörfum allra aldurs- og getuhópa

What is a healthy place?

*A healthy place is one which supports and promotes healthy **behaviours** and environments and a reduction in health **inequalities** for people of all ages. It will provide the community with opportunities to improve their **physical and mental health**, and support **community engagement** and wellbeing. It is a place which is **inclusive** and promotes **social interaction**. It meets the needs of **children** and **young people** to grow and develop, as well as being adaptable to the needs of an increasingly **elderly** population and those with **dementia** and other sensory or mobility **impairments**.*

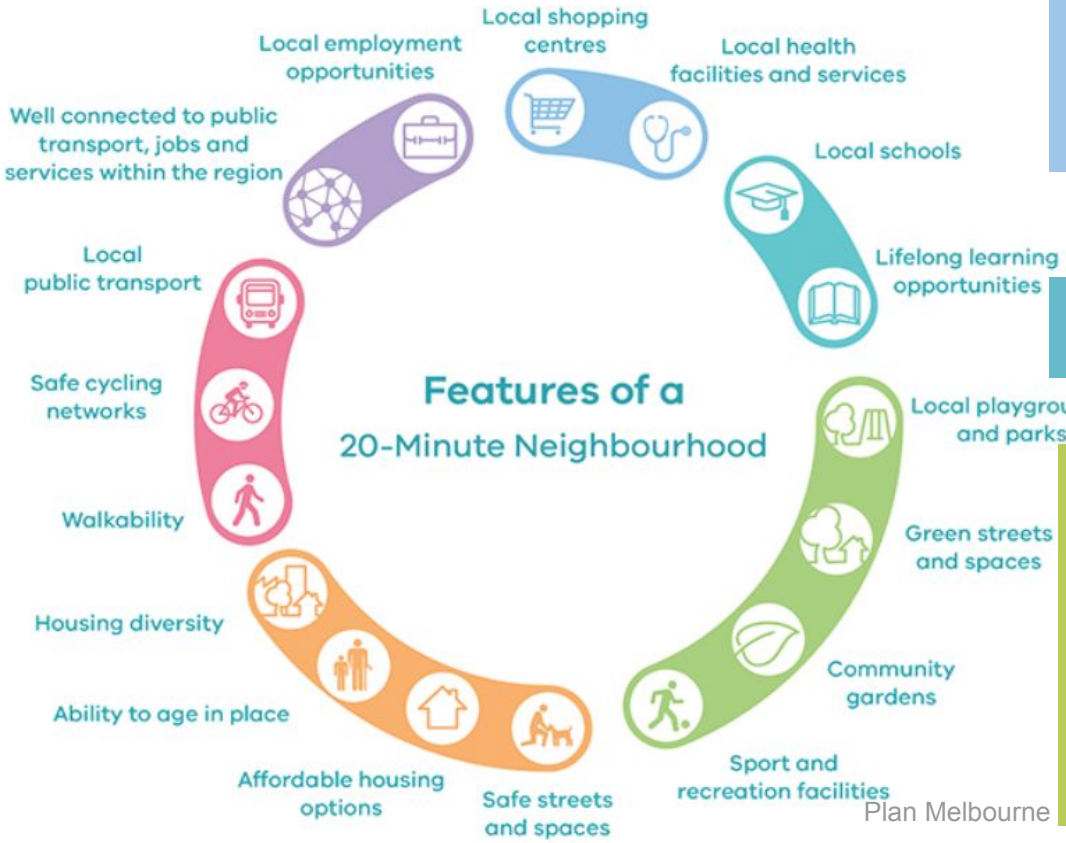
(Ministry of Housing, Communities & Local Government 2019: Guidance. Healthy and safe communities)

Miða við 20-mínútna hverfi

Vinnustaðir í göngufæri
Góð strætótengsl við atvinnu- og þjónustusvæði

Strætó innan hverfis
Hjólastígakerfi
Gönguhæfi

Fjölbreytt húsnæði
Öruggar götur og rými



Plan Melbourne

Hverfisverslun
Heilbrigðis- og félagsþjónusta

Skólar

Leiksvæði
Grænar götur
Græn rými
Garðar
Íþróttasvæði
Útivistaraðstaða

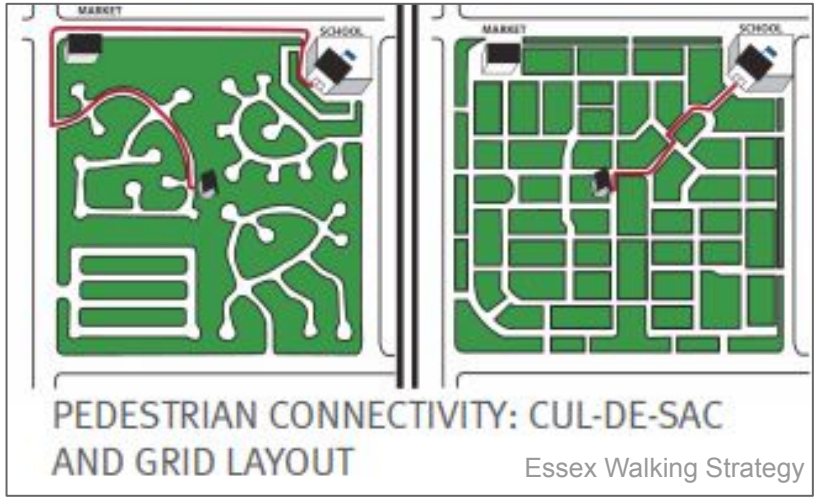
Gönguhæfi byggðar snýst um upplifun

Walkability: It's not about the buildings, or even the streets. It's about the experience.

Susan Henderson 2015: Placemakers, www.placemakers.com

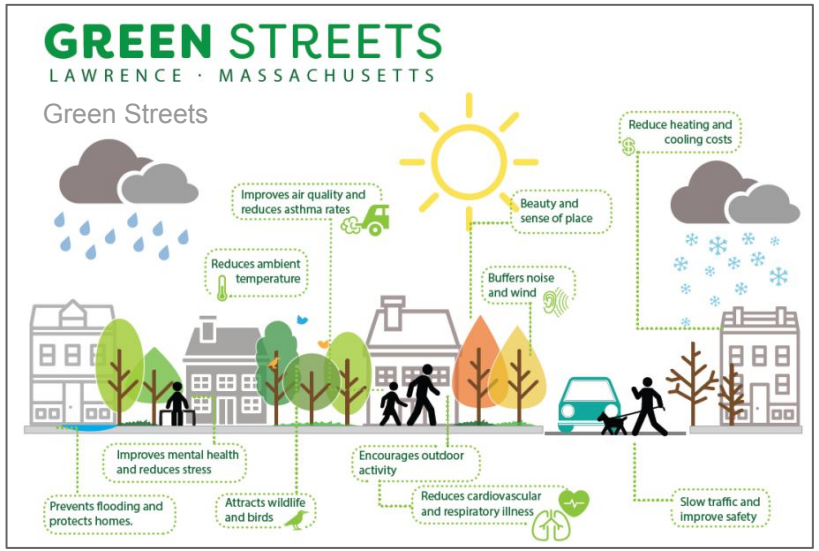
Gönguvænt gatnakerfi

- Opnar götur



Gönguvæn göturými

- Græn, örugg, skjólgóð, aðlaðandi og vel útbúin

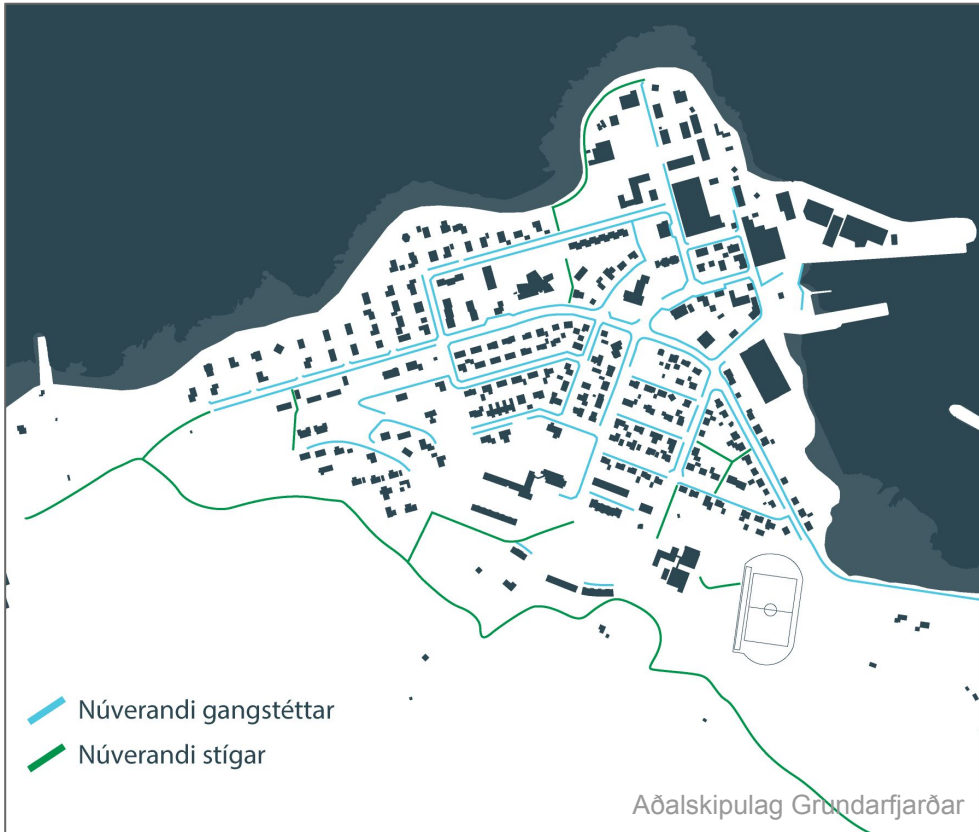


Heilsuvænar götur

- Allir eru velkomnir
- Auðvelt að fara yfir götu
- Skjól og skuggi [og sól]
- Staðir til að stoppa og hvíla sig
- Ekki of mikill hávaði
- Fólk velur að ganga og hjóla
- Fólki finnst það öruggt
- Ýmislegt að sjá og gera
- Fólki finnst það afslappað
- Hreint loft

Source: Lucy Saunders

Dæmi um aðalskipulag:
Gönguvænn Grundarfjörður



Gönguleiðir með áningarstöðum

Mat á gönguhæfi þéttbýlis

NZ Transport Agency October 2009:
Pedestrian planning and design guide

Tengingar	Hversu beinar leiðir? Hversu góðar tengingar við almenningssamgöngur og svæðisbundið leiðakerfi?
Læsileiki	Er göngunet vel merkt og kynnt? Eiga gestir auðvelt með að rata?
Þægindi	Er hljóðvist góð og mengun lítil? Eru stígar nógu breiðir? Er skjól og hvíldarstaðir?
Hæfi	Eru leiðir samfelldar og án hindrana eða tafa?
Ánægja	Er ánægjulegt og áhugavert að fara um? Er umhverfið kyrrlátt og hreint og hvetur til að dvelja og eiga samskipti?
Öryggi	Eru götuþveranir öruggar og er yfirborð öruggt?
Aðgengi	Er aðgengi fyrir alla?
Áfangastaðir	Eru mikið sóttir áfangastaðir innan göngufjarlægðar?

Aðalgötur sem aðalstaðir

Horft eftir Aðalgötunni á Siglufirði í ágúst 1953.
Ljósmynd: Guðni Þórðarson.
Heimild: Facebook-síða Þjóðminjasafns Íslands

Photo by John Massengale; Rendering by Gabrielle Stroik Johnson; Design by Massengale & Co LLC

Shared Streets

Útbúa skemmtilegar aðalgötur

Sidewalk trampolines, Copenhagen

Útbúa almenningsrými sem veita tækifæri til útiveru og að hitta mann og annan

Örugg og kyrrlát rými

Skjólgóð og sólrík rými

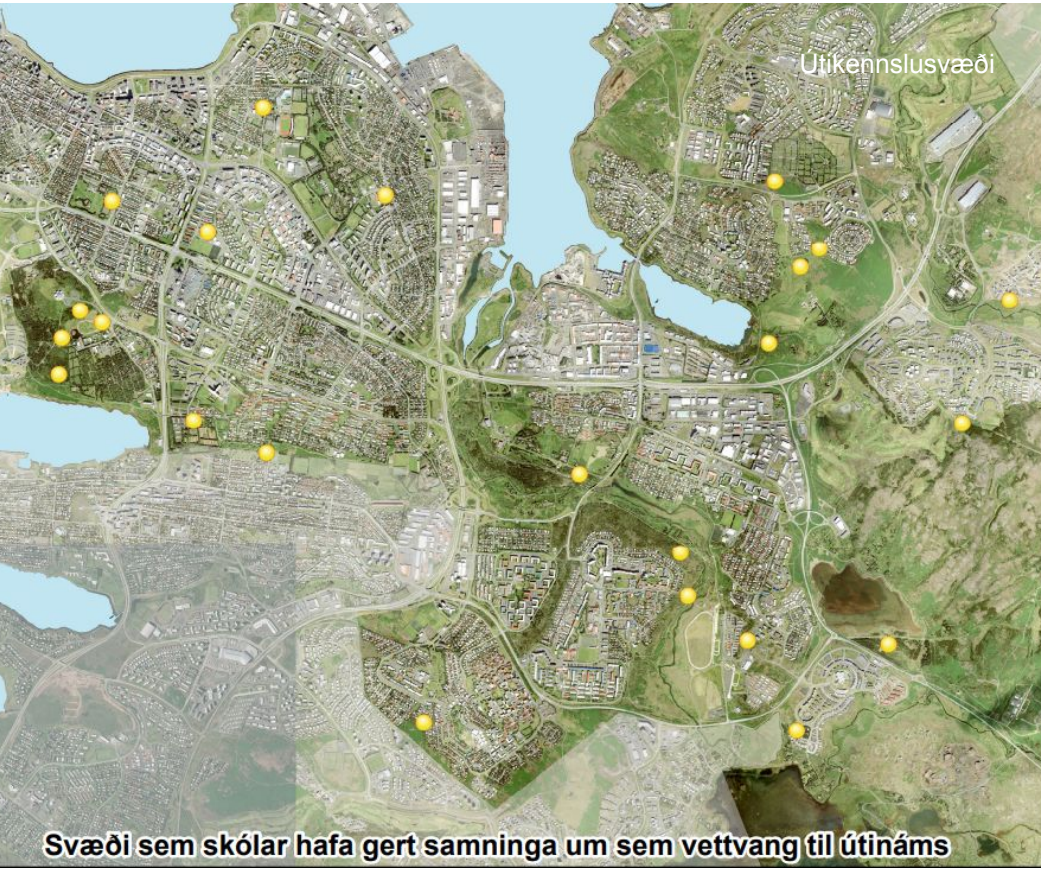
Aðgengi fyrir alla

Fred London 2020: Healthy Placemaking

Skapa tækifæri til leikja, æfinga og uppákoma

Batagarðar og gróðurríkt umhverfi

Útbúa útiskólastofur



Stóra vandamálið er stóllinn!

Nýr vinnustaðakúltúr? - nýjar skipulagsforsendur

Get out of my office: how to switch to 'walking meetings'

Public Health England is urging office staff to conduct meetings on the hoof. Here's a handy guide to making the walk'n'talk work for you

HEALTH NEWS

Outdoor Walking Meetings Boost Your Mental and Physical Health

BY WIRE SERVICE | May 20, 2019 Updated: May 20, 2019 A A Text size Print

1. Use it to brainstorm
2. Plan a route - Have a destination
3. But also: meander
4. Don't bring the whole team
5. Review documents in advance
6. Embrace silences
7. Follow-up with notes immediately

Walk the talk: Why you have to try this new (and healthy) business meeting style

Dæmi: 10-30 mín fundarleiðir í Ballerup

Vidste du at:

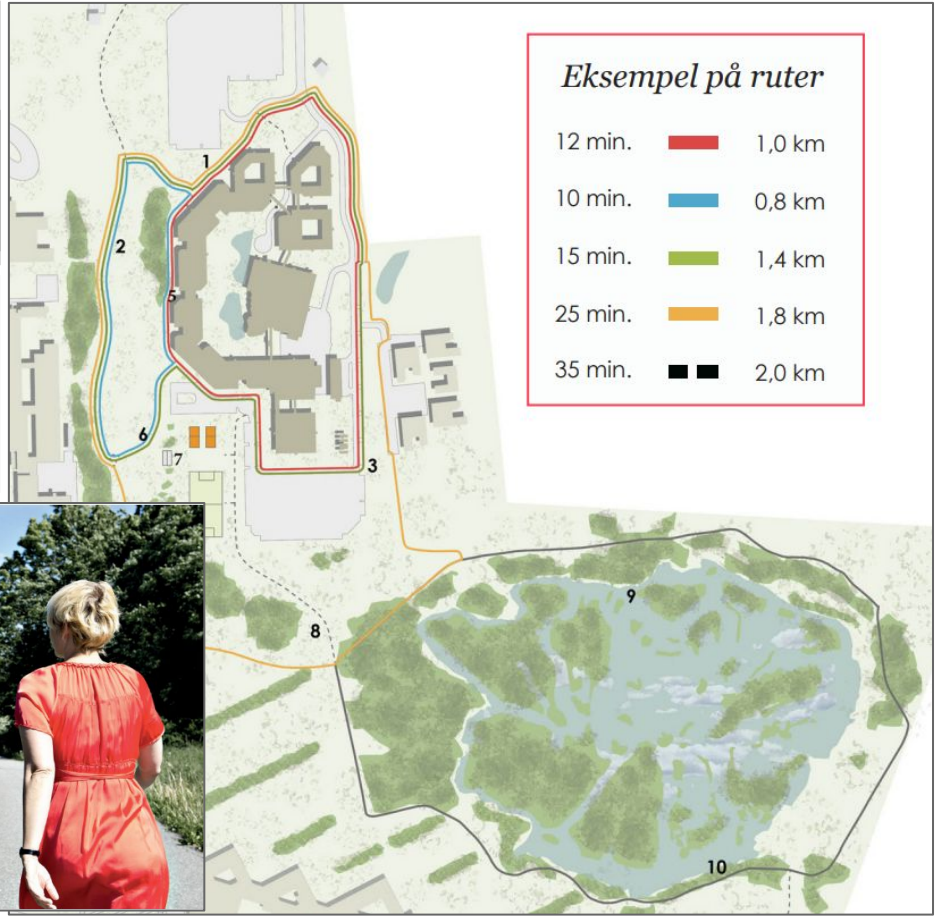
- ...forskningsstudier viser, at 30 minutters gå-tur i naturen sætter en person i stand til at løse prob-lemer, de ellers ikke kunne løse.

walk-talk-circles

Søren Femmer Jensen & Sofie von der Pahlen

WALK & TALK metodehåndbog

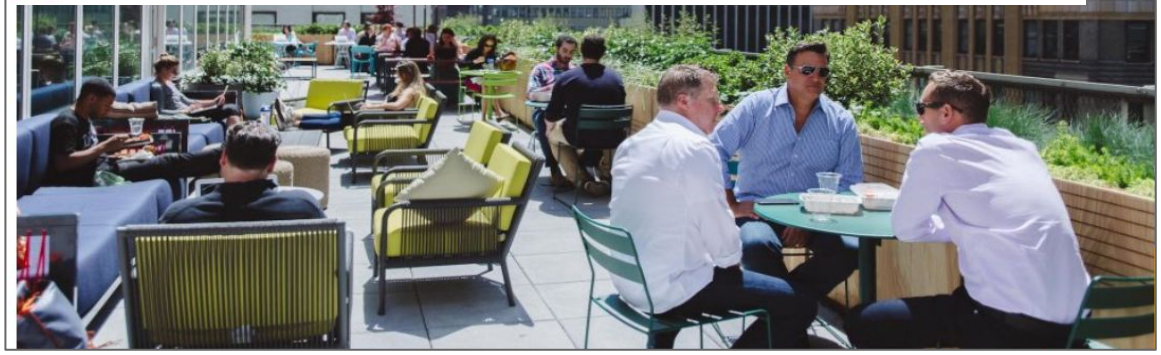
KOM GODT I GANG MED UDEMØDER



Úti-fundar-herbergi

Working Outside Is Good For Your Mental Health

Conor Cawley | July 28th 2017 - 11:30 am



SAMGÖNGU-KERFI

Landnotkunarmynstur, þéttleiki, gatnaskipulag og umhverfishönnun sem styður við almenningssamgöngur og virka fararmáta

Þættir sem skipta máli fyrir virka fararmáta

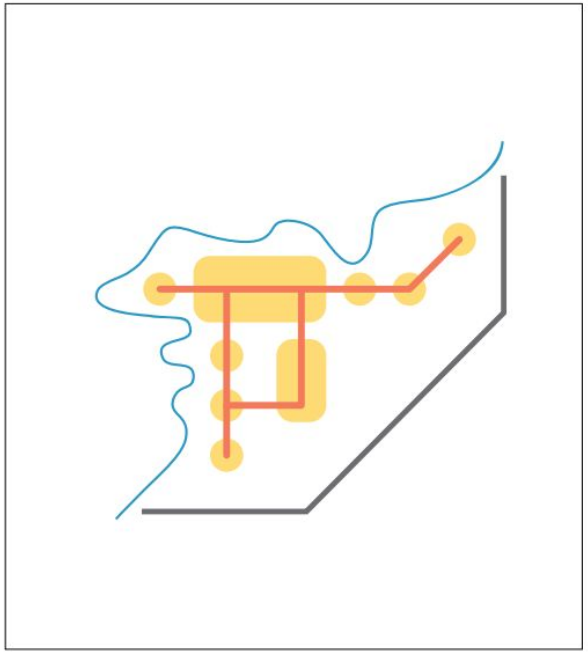
„D-in 5“		Skýring:
Distance	**Fjarlægð**	• Í almenningssamgöngur • Á milli helstu áfangastaða
Density	**Þéttleiki**	• Meiri þéttleiki, meiri notkun virkra fararmáta
Design	**Hönnun**	• Gatnakerfi, göturými, göngustígar, hjólastígar, götugögn, lýsing, skilti, gróður
Diversity	**Fjölbreytileiki**	• Blönduð landnotkun
Destinations	**Áfangastaðir**	• Fjöldi staða sem eru aðgengilegir innan ákveðins ferðatíma

Heimild: Jennifer L. Kent and Susan Thompson 2019: ***Planning Australia's Healthy Built Environments***. New York: Routledge.

Móta byggðarmynstur sem styður við almenningssgöngur

Skipulag landnotkunar og þéttleika:

Ásar og kjarnar



Höfuðborgarsvæðið 2040

Strætóskýli sem veita skjól og yl

Frétt árið 2009:

Fyrsta upphitaða strætóskýlið!

Ritstjórn vefsins | 4. nóvember 2009 | Leave a comment

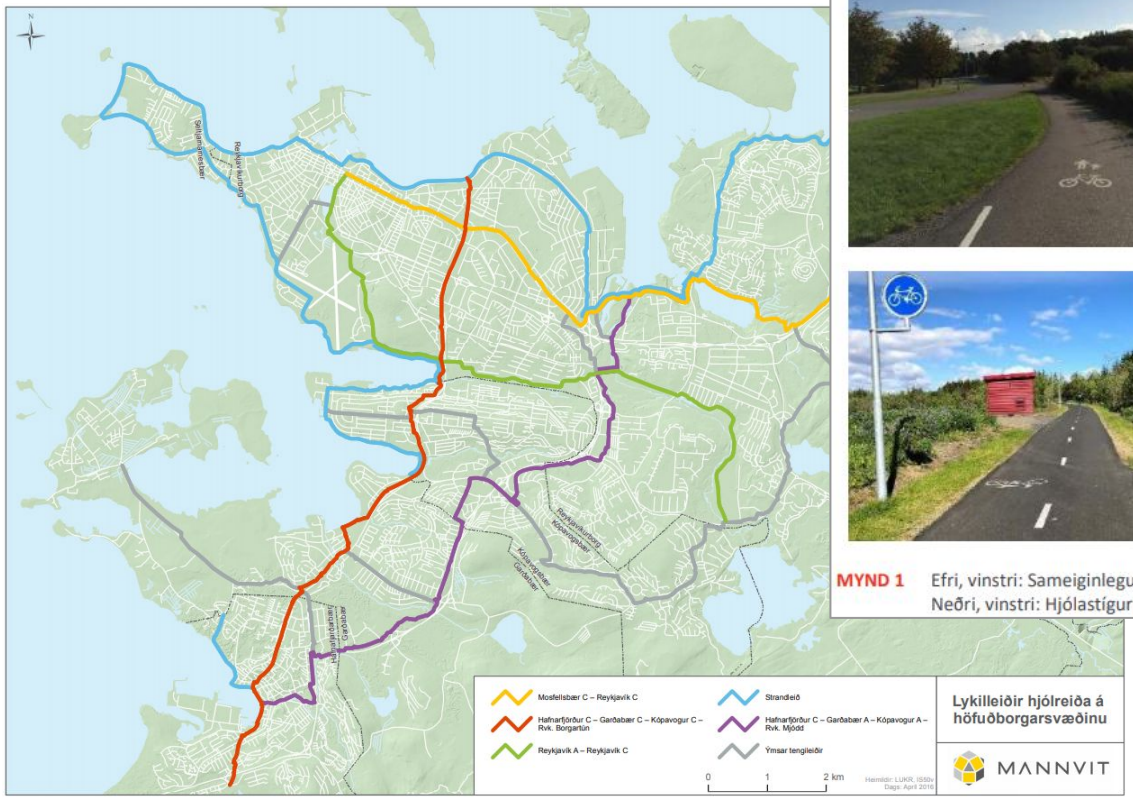
Fyrsta upphitaða strætóskýli landsins var afhjúpað við hátíðlega athöfn klukkan 16:30 í dag.

Skýlið, sem er samstarfsverkefni Orkusölunnar og Stúdentaráðs HÍ verður upplýst, upphitað og búið stafrænu neti!

Við óskum stúdentum, sem og öðrum vegfarendum um strætóskýlið við Hringbraut innilega til hamingju með þessa stórkostlegu lífsgæðabót, sem mun eflaust verma marga rassana á komandi vetri!

billaus.is

Svæðisbundið hjólastígakerfi



MYND 1 Efri, vinstri: Sameiginlegur göngu- og hjólastígur. Efri, hægri: Hjólarein.
Neðri, vinstri: Hjólastígur með tvístefnu. Neðri, hægri: Hjólastígur með einstefnu.

HÖNNUNARLEIÐBEININGAR FYRIR HJÓLREIÐAR

Leiðbeiningar sveitarfélaga höfuðborgarsvæðisins og Vegagerðarinnar

19.12.2019

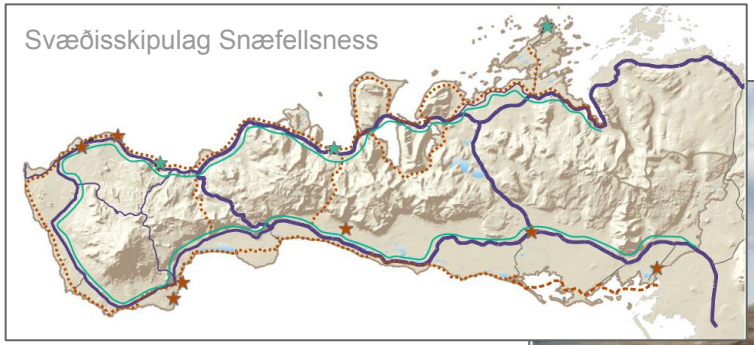
ssh.is

Allt sem auðveldar lífið ... hjálpar

- Hjólaskýi - lokuð og læst
- Hjólið með í strætó
- Hjólageymslur á vinnustöðum
- Hleðslustöðvar fyrir rafhjól

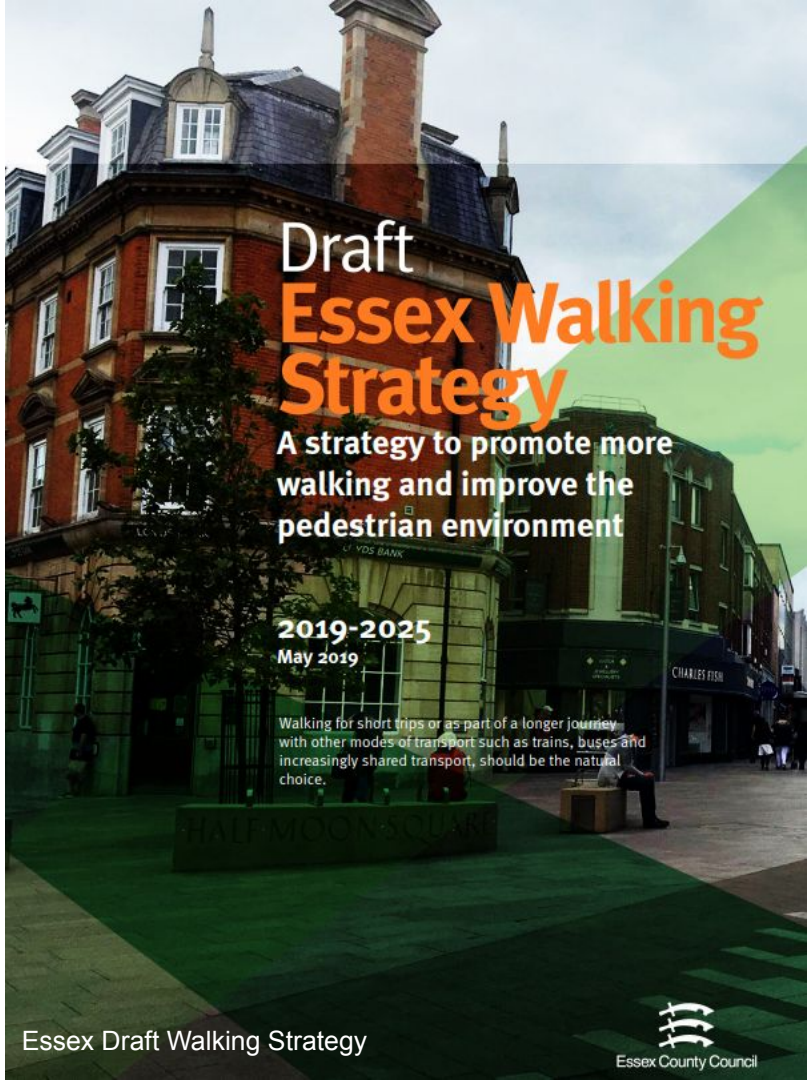
Hjólastígar í dreifbýli - útivist og samgöngur

- Tengja þéttbýli og áfangastaði í dreifbýli



- Nýta gamla vegi og lagnaleiðir

Mynd 6.1 Gamlir aflagðir malarvegir geta nýst vel til hjólreiða ef yfirborð þeirra er slétt og velþjappað.



Gönguáætlun

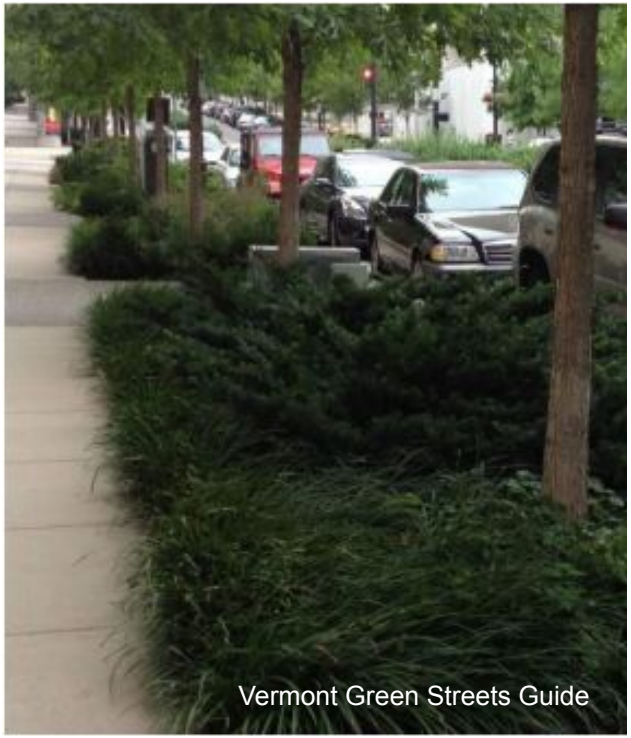
- Greina hindranir, áskoranir og tækifæri til að fjölga gangandi vegfarendum.
- Styðja við göngu sem fararmáta að og frá almenningssamgöngum.
- Styðja við göngu sem fararmáta innan göngu-vegalengda.

BLÁGRÆN GRUNNGERÐ

Heilbrigð vistkerfi, hreint loft og vatn, holl matvæli og tengsl við náttúru

Verndarsvæði
Villtur gróður
Græn þök
Gróðurveggir
Runnar
Garður
Matjurtagarðar
Býflugnabú
Græn brú
Votlendi
Laxastigi
Rachel Hudson/butterfly track
Green Infrastucture

Auka gróður í götum með blágrænum ofanvatnslausnum



Vermont Green Streets Guide

Blágrænar ofanvatnslausnir

Skapa tækifæri til að rækta matjurtir

„Vildi óska að skólagarðar væru í hverri borg og hverjum bæ. Þar sem börnum væri kennt að rækta og vinna afurðirnar.“ (Facebook 2020)

Skólagarðar á Klambratúni 1956. Ljósmynd: Gunnar Rúnar Ólafsson
Heimild: https://www.facebook.com/groups/149822718489181/about/

... líka á fjölbýlishúsalóðum

Í Þverholti í Reykjavík

Við Þorragötu í Reykjavík

Veita tækifæri til að nýta ber, rabarbara og jurtir

Tryggja svæði til að hlaupa með hundinn

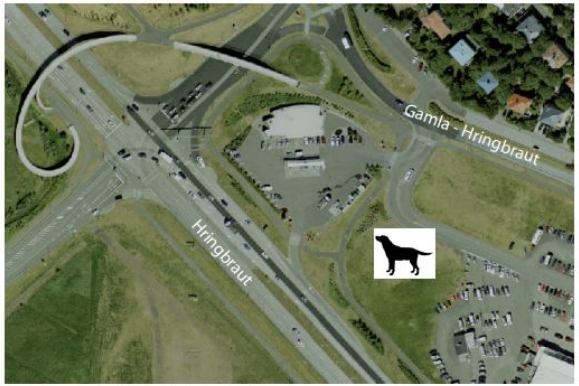
Hundagerði í Reykjavík

Þrjú ný hundagerði hafa verið opnuð í Reykjavík til að mæta óskum íbúa. Gerðin eru öll um 600 fermetrar að stærð með 1,2 metra hárri girðingu umhverfis og við þau hefur verið komið fyrir bekkjum og ruslastömpum. Hundagerðin voru á verkefnaskrá Betri hverfa árið 2012 en þá sendu íbúar inn hugmyndir sem síðan var kosið um í opinni rafrænni kosningu.

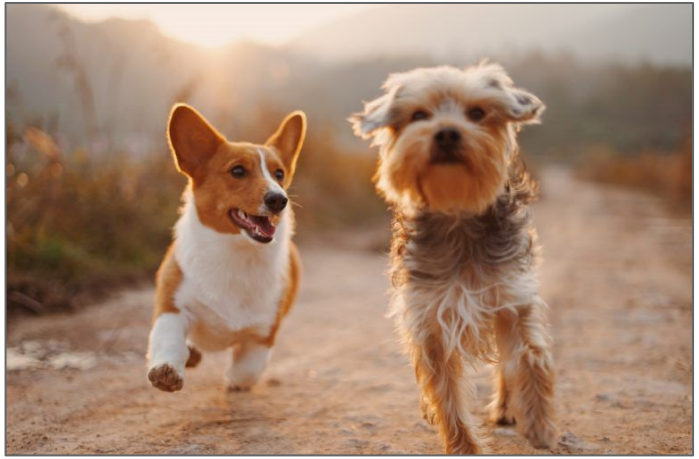
reykjavik.is

Í Breiðholti við göngustíga fyrir ofan Arnarbakka

Í Laugardal sunnan við Fjölskyldu- og húsdýragarðinn.



Í miðborginni við Umferðarmiðstöðina



Skapa tækifæri til að komast í skógarbað í „bæjarskógi“

Í Garðabæ

Á Kirkjubæjarklaustri

Við Siglufjörð

Við Djúpavog

Í Grundarfirði

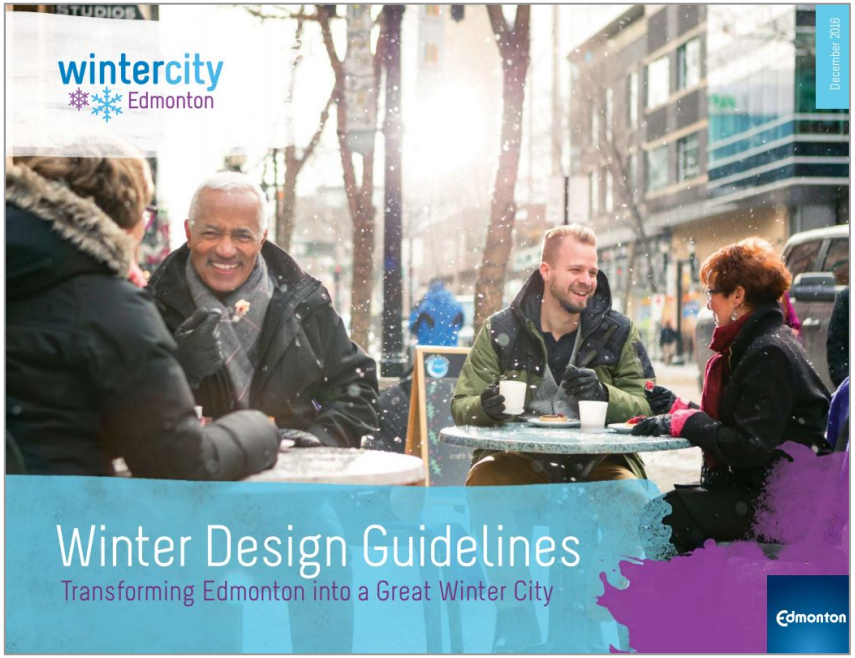
Við Grindavík

STAÐARANDI

Sérkenni veðurs og landslags, saga, litir, form, mynstur, áferð, ilmur, hljóð, byggingarlist og önnur list

Bæir fyrir allar árstíðir

Edmonton Winter Strategy



Edmonton Winter Design Guidelines

Skipulag fyrir skynfærin

Sjón Heyrn Lykt Bragð Snerting

Designing Gardens for Healing and Health

Hreyfing
Samskipti
Skemmtun
Ánægja
Vellíðan

Thomas Heatherwick

Legepladsen er (også) for voksne

Future of Art in Public Spaces

Van Gogh Path

Á hvaða á að leggja áherslu í landsskipulagsstefnu?

Tillögur!

1. Gönguhæfi þéttbýlis
   - Ásar og kjarnar
   - Öryggi, skjól, áning
   - Hönnun fyrir skynfærin
   - Börn og eldri borgarar

2. Skipulag sem slær margar flugur í einu höggi
   - Grænar aðalgötur
   - Bæjarskógar
   - Staðarandi