

Grøna lungor viktiga i førtätningstider

Av førsteamanuensis Helena Nordh

I den førtätningstid som råder er det viktig å bevare og skapa plasser der folk som bor og vistas i stader kan slappna av og återhämta sig frå stress. Naturen har en unik förmåga till att skapa rum för återhämtning. I stadsmiljø blir naturen tillgänglig via parker, det är därför avgjørende hur parker utformas for att invånarna ska oppleve trivsel og mőjlighet till återhämtning.

Betydelsen av parker og natur for folkehelse

Som presenterats i forskning de senaste åren har natur en viktig inverkan på människors velferding. Studier har visat att tilgang på natur kan ge økt fysisk aktivitet, mőjlighet till återhämtning og inte minst mer trivsel. For mennesker som bor i staden fyller dermed parker en viktig funksjon. Den vanligaste årsaken til at besøke en park er for de fleste opplevelsen av lugn og ro.

En brist på parker

Cirka 80% av befolkningen i de fleste Europeiske lānder bor i stader. I takt med at stāderna vāxer, bāde via førtätning og spirdning, minskar tilgangen til parker og rekreasjonsområdene. Kompakta stader har mānga klimatomāssige fördelar sā som reducere oppvārmningsressurser og effektivere lokaltransport. Men førtätning sker ofta på bekostnad av de grønne lungorna vilket i det långa løppet kan gå på bekostnad av folks helse.

Små parker i ett grønt nātverk

Ett sāt at kombinere førtätning og natur er at satsa på små grønne lungor sā kallade *pocket parks*. Till trots for en begrenset storlek, kan dessa små parker ha kvaliteter som frāmjer avslappning og återhämtning. Den lille intime parken i nærheten av bostaden er oftast den høgst vārderte parken og utgøre ett viktig

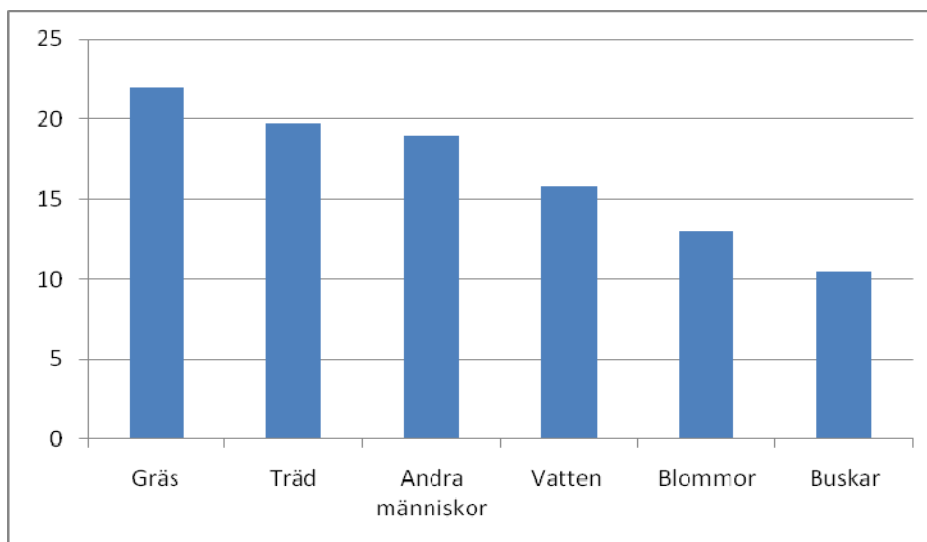
inslag av natur i vardagen. Nārhet er helt avgjørende for om parken blir anvēnd. De små parkerna bør vāre sammanlānkede med grønne korridorer i form av til eksempel allēer. Ett parksystem bestāende av små og store parker sammanbundne med grønne korridorer skapar ett nātverk av grønne ytor. Varje liten park utgør en viktig bricke i dette grønne nātverk som gynner bāde mennesker og dyr.



*Ett eksempel på en pocket park.
Foto: Helena Nordh*

Parkkomponenter

Vissa parkkomponenter er viktigere ān andre. I en situation der man māste vālja mellom grās, trād, buskar, vattenelement og blommer har det visat sig at trād og grās er de komponenter som flest mennesker fōredrar.



Figuren viser resultatet från en studie i samarbeide med 154 OBOS medlemmar. Deltagarna blev ombodet å velje mellom ulike kombinasjoner av parkkomponenter. Som man ser i figuren så var mengde grås og tråder viktigast, därefter antal andra mennesker i parken fólgt av vattenelement, blomsterbedder

Gråsytor appellerer særskilt till yngre personer medan vatten og blomster er viktigare for eldre. Intresset for vegetation og specifikt grås er i kontrast till mange av de parker og platter vi idag finner i de nordiske stæderne. I det siste årtionet har det varit en trend att skapa "urbane" parker bestående av tråd og granit eller andra hårdgjorda material.



Exempel på en pocket park med gode kvaliteter.
Foto: Helena Nordh

Dessa mer torgliknande platter skulle med fordel kunne erstattes av mer grønne oaser bestående av tråd, grås, lite buskar, några blomstrende planter og bænker i sol og skugga.

For utførligere beskrivning av betydelsen av natur i staden og vilka komponenter i parker som er viktige for folks helse, se doktorsavhandling av Helena Nordh ved Universitetet for miljø og biovitenskap.

Helena Nordh er doktor i landskapsarkitektur og jobber som førsteamanuensis ved institutt for landskapsplanlegging, Universitetet for miljø og biovitenskap.

Dette FAGUS Fakta er utkommet i januar 2011.