

# Hur kan man få människor att röra sig mer i urban miljö?

- En studie i Hacksta/Berga-området i Österåkers kommun

*Att röra på sig är och har alltid varit en grundförutsättning för vår hälsa och välbefinnande. Dessvärre tyder dagens samhällsutveckling på att allt fler har en stillasittande livsstil. Hur ska man få fler människor att röra på sig och vad påverkar viljan att röra sig i ett visst område?*

Bristen på fysisk aktivitet är en av de största hälsoutmaningarna idag och individers levnadsvanor har konstaterats vara en anledning till detta. Det har traditionellt sett varit individens eget ansvar att se till att denna motionerar och utövar fysisk aktivitet. Att människor har ett eget ansvar över hur de ska röra sig räcker dock inte i dagens samhälle. Forskning visar att det är viktigt att skapa bättre förutsättningar i samhällsstrukturen och på så vis främja fysisk aktivitet för de som rör sig i den urbana miljön.

Examensarbetet ”hur får man fler att röra sig i urban miljö” har syftet att undersöka och analysera hur man får människor att röra sig mer i urban miljö. För att förstå varför människor har ett visst rörelsemönster behöver det studeras vad som påverkar individernas sätt att röra sig. Detta gjordes genom att besvara fyra frågeställningar genom enkätundersökning, intervjuer samt undersökning av strategier och visioner i relevanta planer för studiens valda område Hacksta/Berga.

## **Städers utformning har stor påverkan på individers hälsa**

Det handlar om att utforma städer med tillgängliga stråk och närhet till olika målpunkter för att på så sätt öka förutsättningarna för rörelse genom gång- och cykeltrafik. Är bilen det mest tillgängliga och smidiga sättet att transportera sig på kommer de flesta att fortsätta ta bilen istället för att gå eller cykla. Individer har svårigheter att själva använda sig av hållbara transportsätt om de inte är det mest självklara och naturliga valet att ta.

## **Många element bidrar till ökad rörelse för människor i den urbana miljön**

Otrygghet har visat sig vara den vanligaste anledningen till att många vill och inte vill röra sig i ett visst område. En annan viktig faktor är tillgängligheten. Närhet till olika målpunkter och hur tillgängliga områden är spelar stor roll. Det ska vara tillgängligt för alla och barriärer, höjdskillnader och underlag påverkar tillgängligheten negativt vilket leder till att färre vill röra sig där.

## **Grönområden påverkar individers hälsa positivt**

I Hacksta/Berga-området finns det mycket grönområden vilket de som svarade på enkäten ansåg var bra. Dock utnyttjas inte grönområdena särskilt bra och många upplever saknad av kvalitet. Synpunkterna som framkom visade en brist på bland annat identitet, attraktivitet, grönska, sittplatser, belysning och aktiviteter. Dessa brister påverkar att färre vill röra sig i området, vilket minskar möjligheten till fysisk aktivitet och en god hälsa.

## **Försvåra för biltrafiken i den mån det går**

Genom att skapa bättre förutsättningar för att transportera sig via gång eller cykel bidrar detta till att gång eller cykel för många blir det mest självklara och naturliga valet. Förutsättningarna skapas genom att försvåra för biltrafiken i den mån det går och samtidigt utveckla faktorer som trygghet, säkerhet, tillgänglighet och tillgång till grönområden med kvalitet.

Jonna Lindberg  
Civilingenjör inom Lantmäteri, LTH