

Webinarserie

kl. 11.00-11.45

Lær mer om blågrønne
og naturbaserte løsninger

NATURBASERT SONE



Webinarserie åpen for alle:

- Inviterte foredragsholdere fra forskning og forvaltning m.fl.
- Vanligvis ca. en gang i måneden,
torsdager kl.11.00-11:45
- Info, påmelding, presentasjoner og opptak: www.niva.no/nbs
- Forslag til tema eller andre innspill: nbs@niva.no



Velkommen til Naturbasert Sone!

Bynatur og mental helse

Naturbasert sone 26.09.24

Maximilian Nawrath (NIVA)

Torunn Hognestad (SWECO)

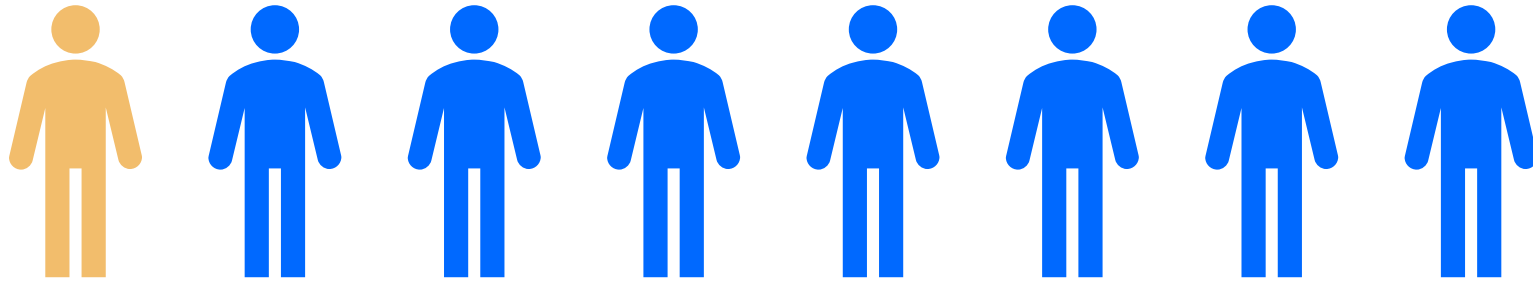


NIVA

Biomangfolds- og klimakrise



Psykiske lidelser er en global krise



**1 av 7 mennesker
lever med en
psykisk lidelse**

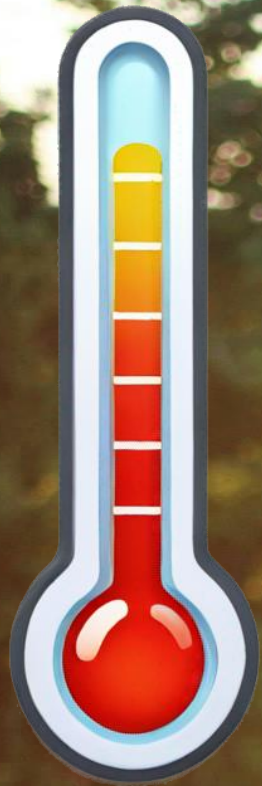


Hva er bynatur?



Urbane trær
kan redusere
temperaturene
opp til

25%



Grøntområder
kan redusere
luftforurensning
med opptil

15%





Bynatur redusere depresjon, angst og stress

Reduser risikoen for
depresjon opp til

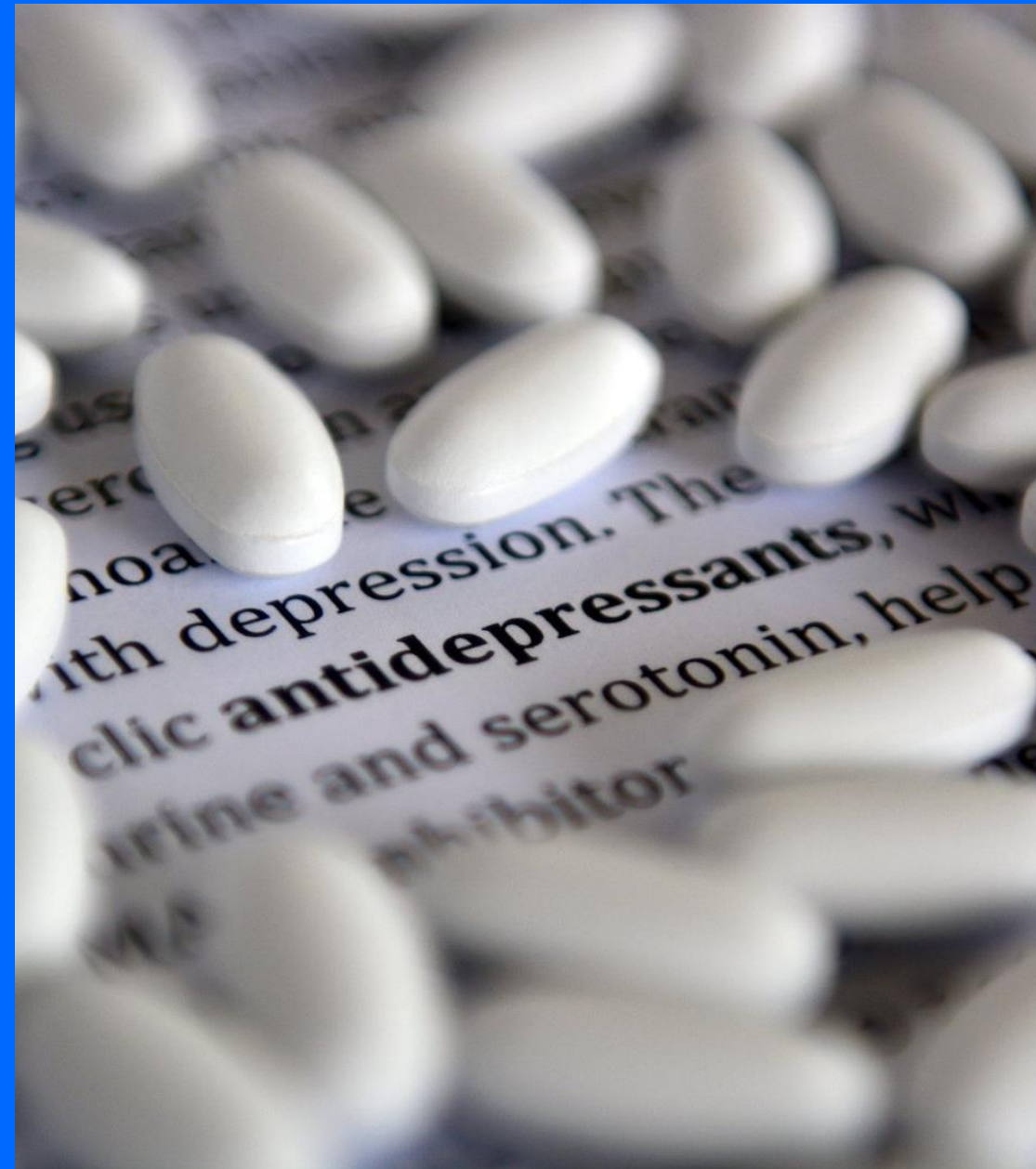
30%

Reduser kortisolnivået
(stress) opp til

15%



Mer grøntområder
rundt hjemmet er
knyttet til mindre
antidepressive
medisiner



En utsikt over naturen fra
klasserommet kan gjøre at
elever presterer bedre i
prøver

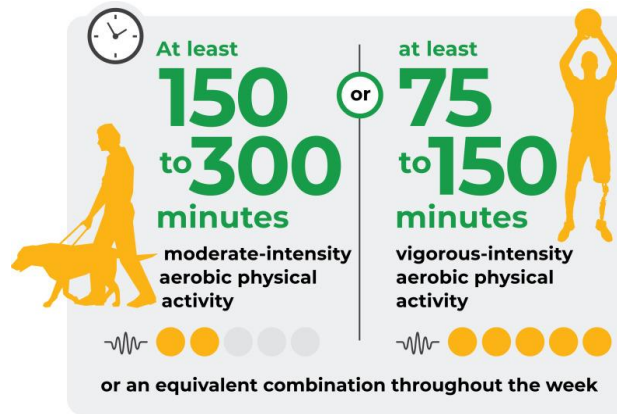


Hvor mye natur trenger vi?

Ernæring



Fysisk aktivitet



Tid ute i naturen



Fra *kvantitet* til *kvalitet*



Lavere grad av antidepressive medisiner i områder med mer treslagsmangfold



Lavere depresjonsrate med høyere fugleslagsmangfold



De som trenger det
mest har minst tilgang



Natur som terapi?

- Grønt resept bør utvides til psykisk helse
- Organiserte, samfunnsbaserte aktiviteter
 - Shinrin-Yoku (skogsbading)
 - Hagearbeid som terapi



Bynatur kan bidra til biologisk mangfold, klimatilpassning og folkehelse samtittig

- *Alle* må ha tilgang til bynatur
- Løfte *kvaliteten* på bynatur
- Klare retningslinjer for *hvor mye* nature vi faktisk trenger
- Utvide *grønt resept*
- Bedre flersektoriell governance
- Bedre kunnskap om økonomisk gjennomførbarhet



I et forhold



Bynatur – et uttrykk for vår tids naturesyn

<https://kunstavisen.no/artikkel/2022/bynatur-et-uttrykk-var-tids-naturesyn>



OSLO by's arkitekturpris 2023

Skarnes –før og nå

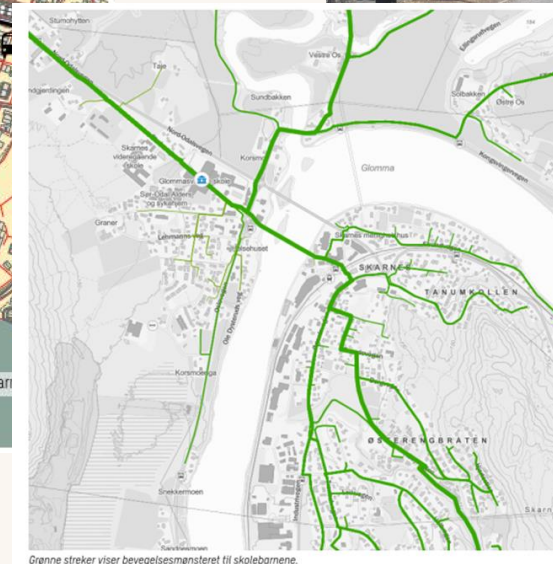
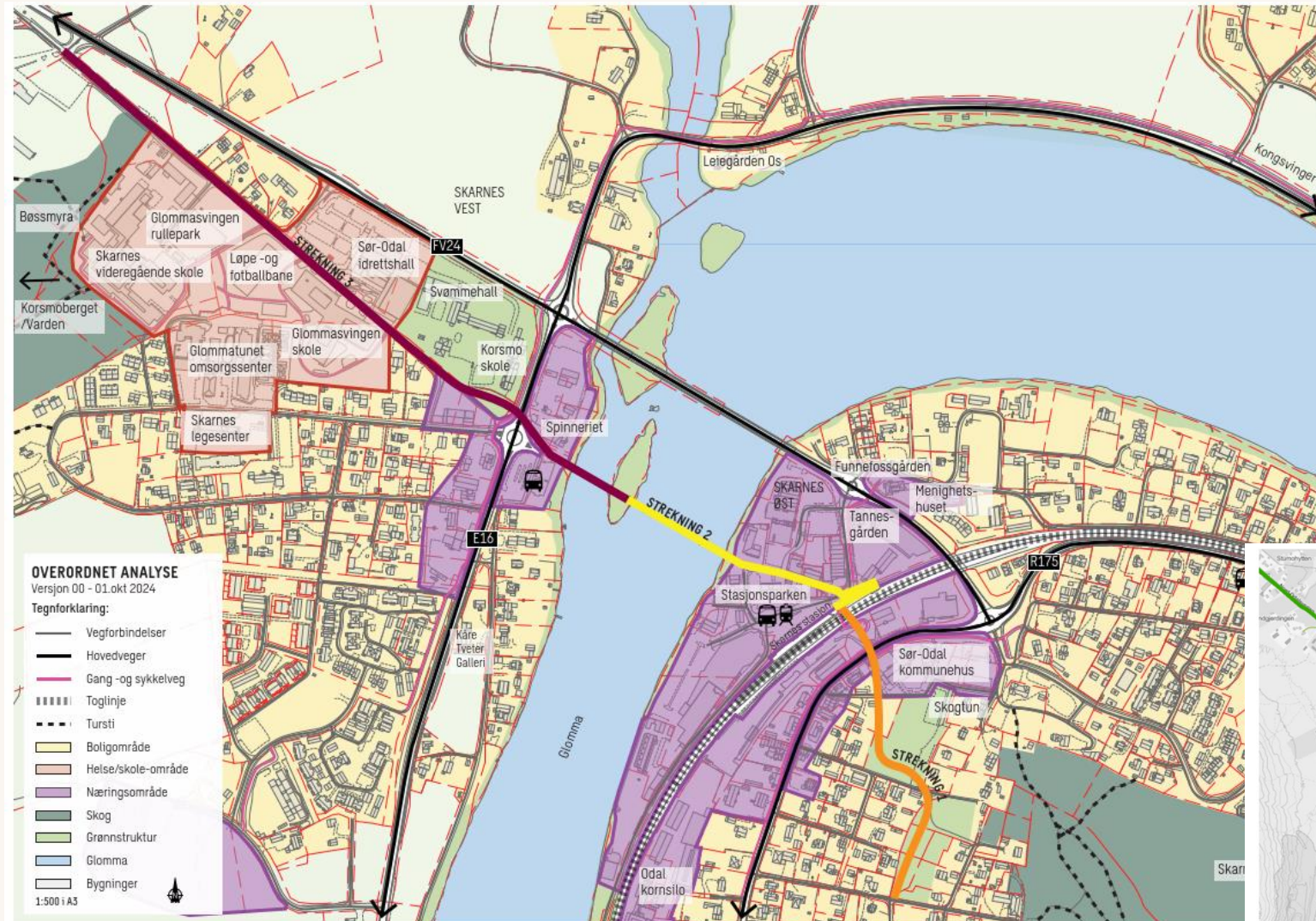
Dagens situasjon - andel tette flater 95/5 ?

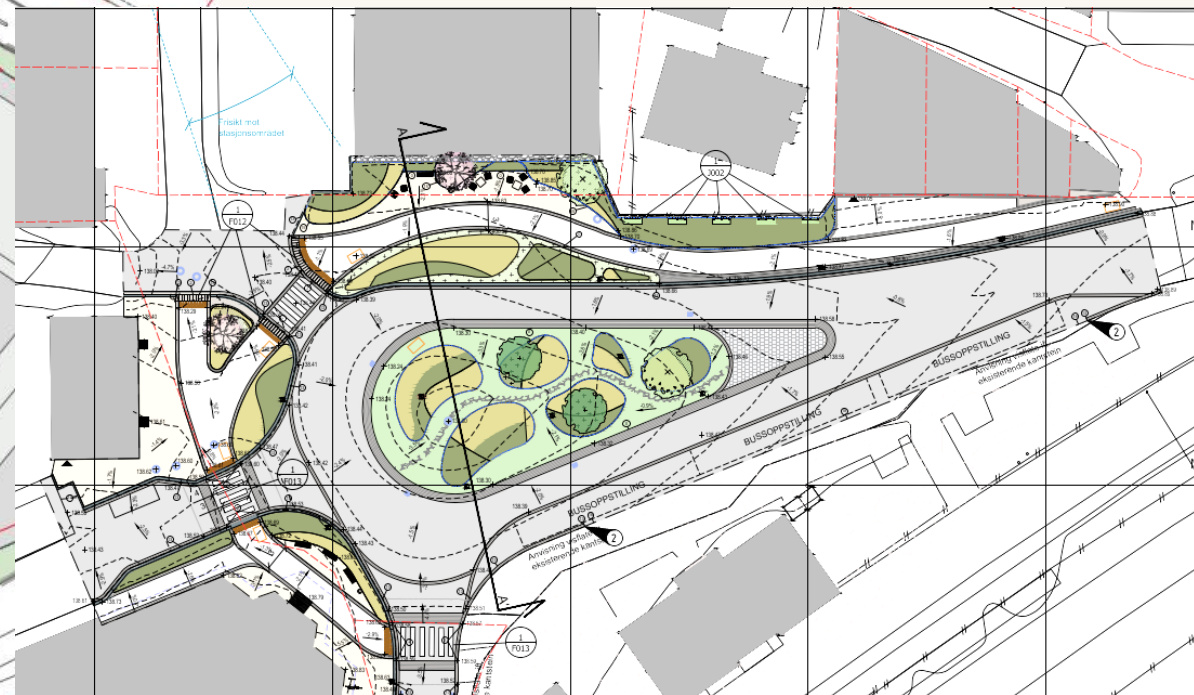


1946 situasjon - andel tette flater 5/95 ?



Hadde de bitt litt hardere fra seg på Skarnes, kunne Harald Zwart-serien «Post Mortem» blitt skummel, og litt morsommere.



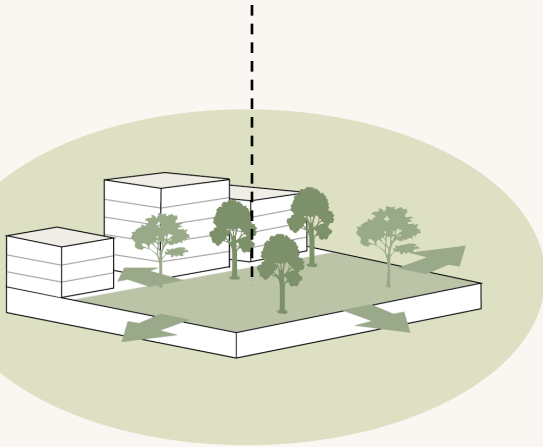


— STUDIEOMRÅDE
--- UTREDNINGSOMRÅDE

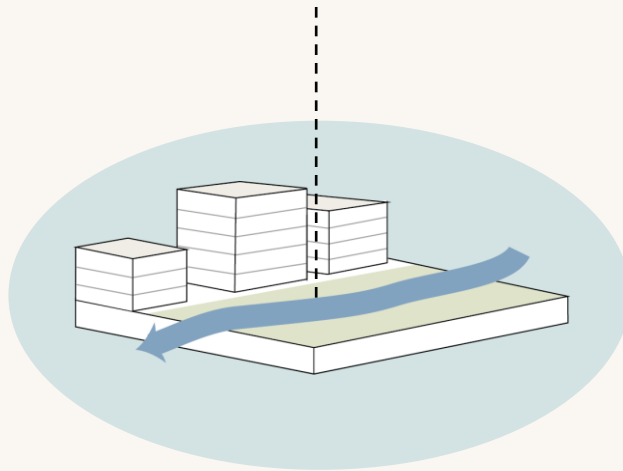


PLANHIERARKI OG DET STORE BILDET

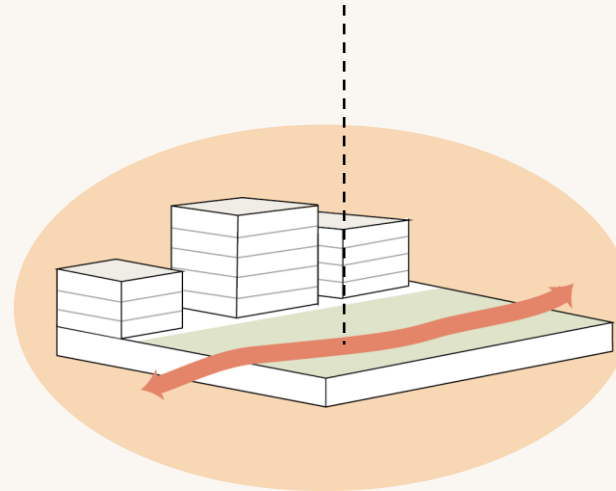
GRØNNSTRUKTUR



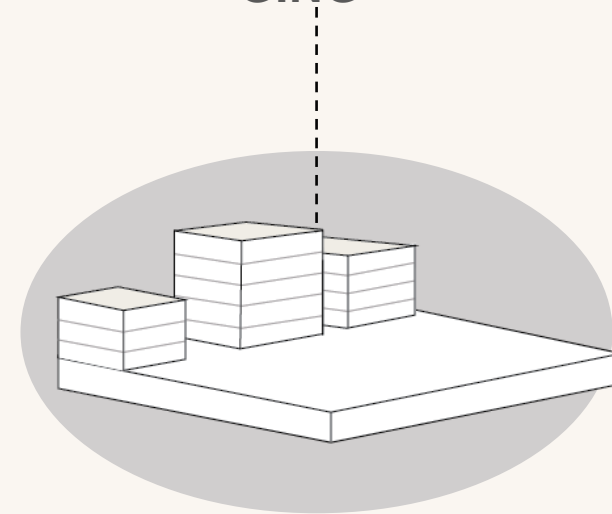
BREDDER OG STØRRELSER PÅ VANNVEIER



GATETVERRSNITT FOR SYKLENDE OG GÅENDE. SIKRE GOD MOBILITET

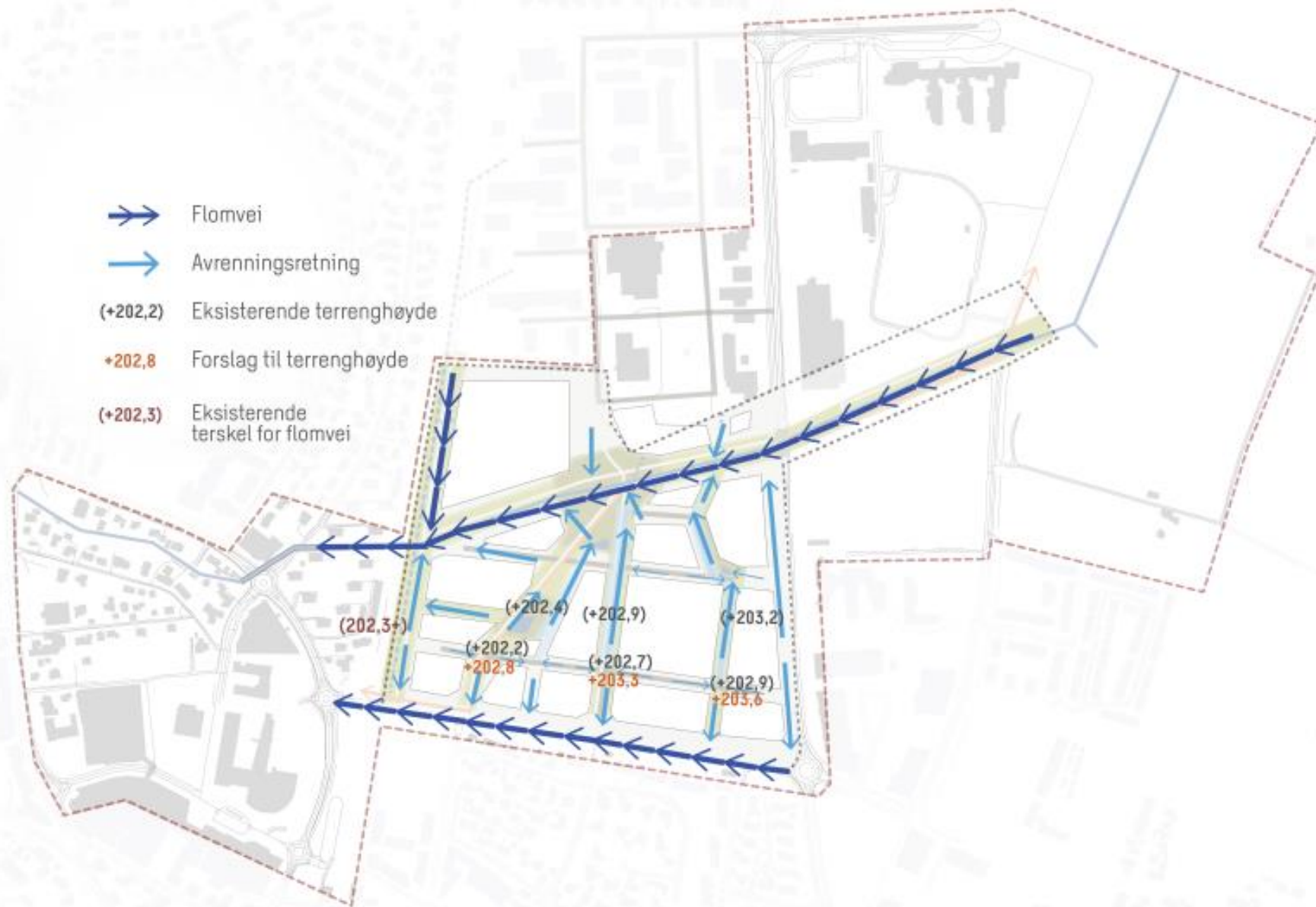


AREAL TIL KVARTALSUTBYGGING



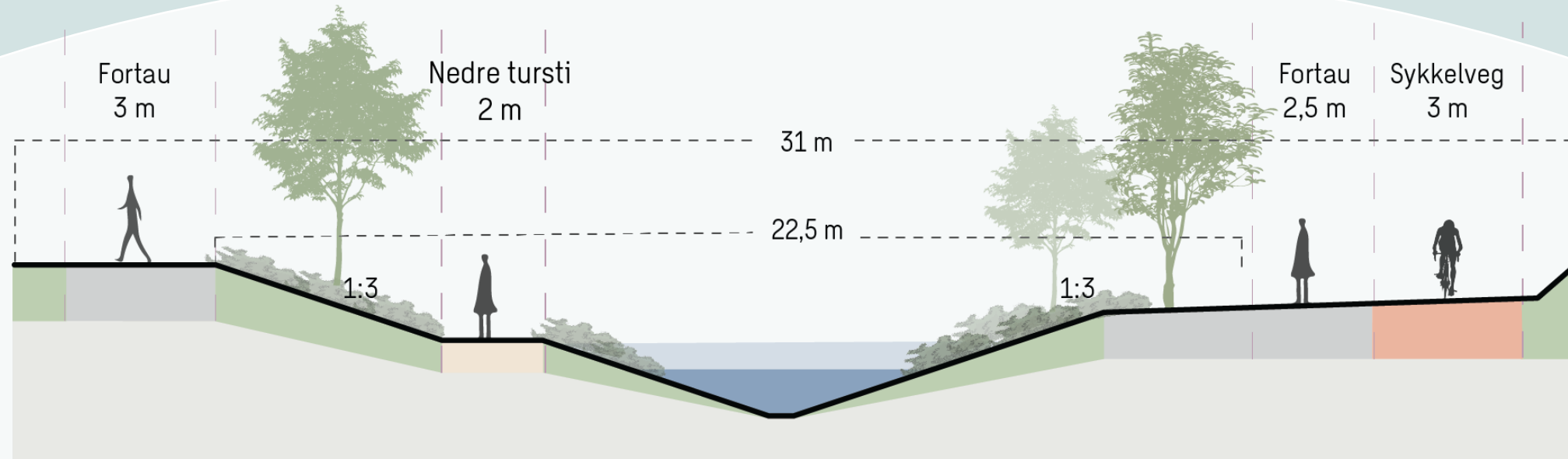
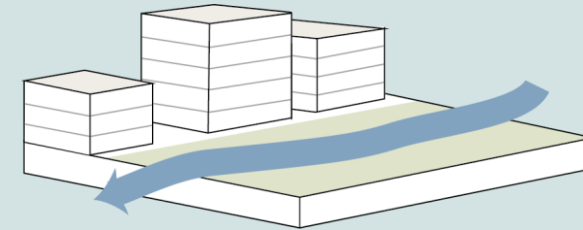
UTVIKLING AV K6

PLANGREP



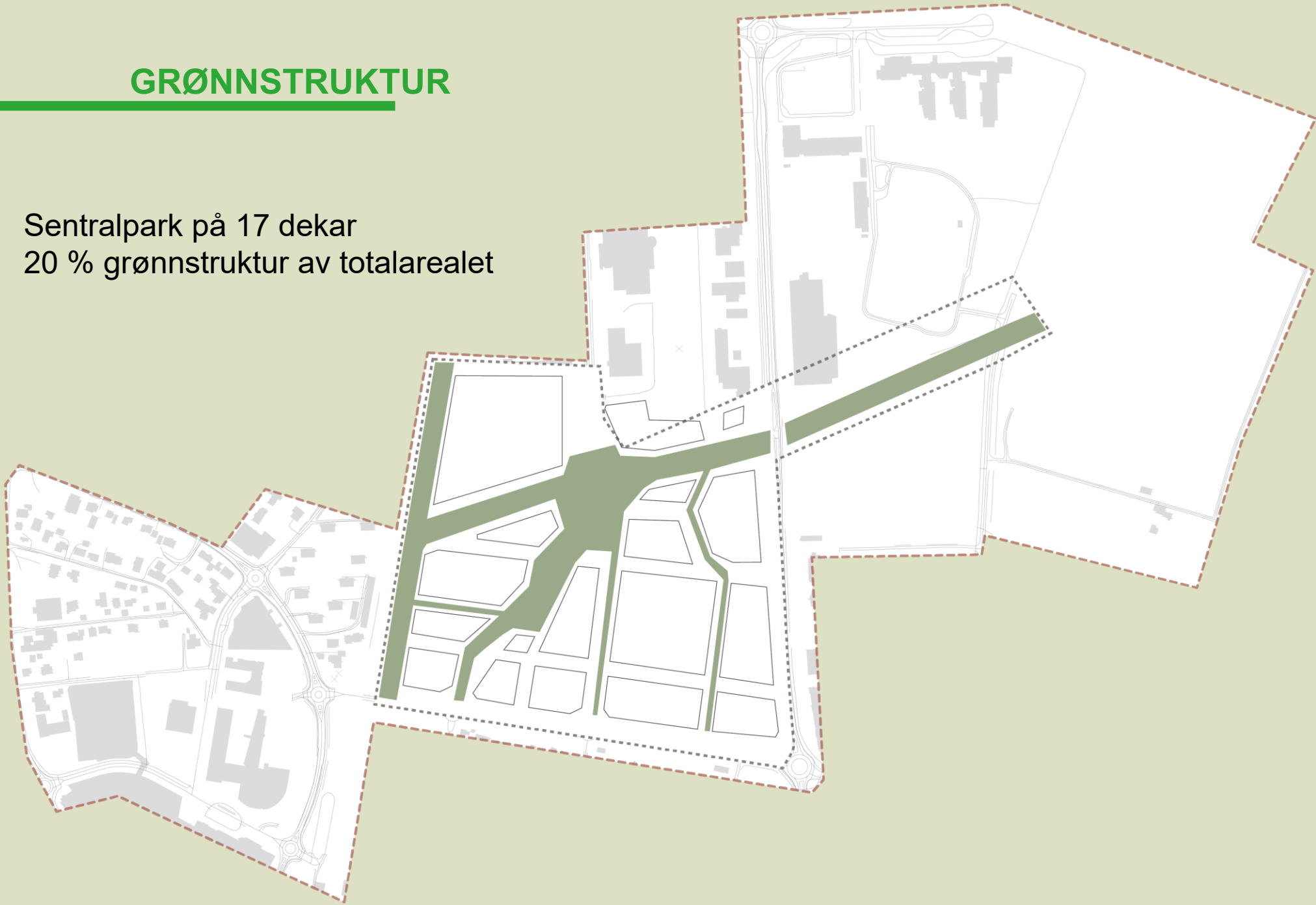
BEKKEÅPNING

- Få den historiske, lukkede delen av bekken opp i dagen
- Bekken fra Gystadmarka renner delvis åpen/lukket gjennom området i dag



GRØNNSTRUKTUR

- Sentralpark på 17 dekar
- 20 % grønnstruktur av totalarealet

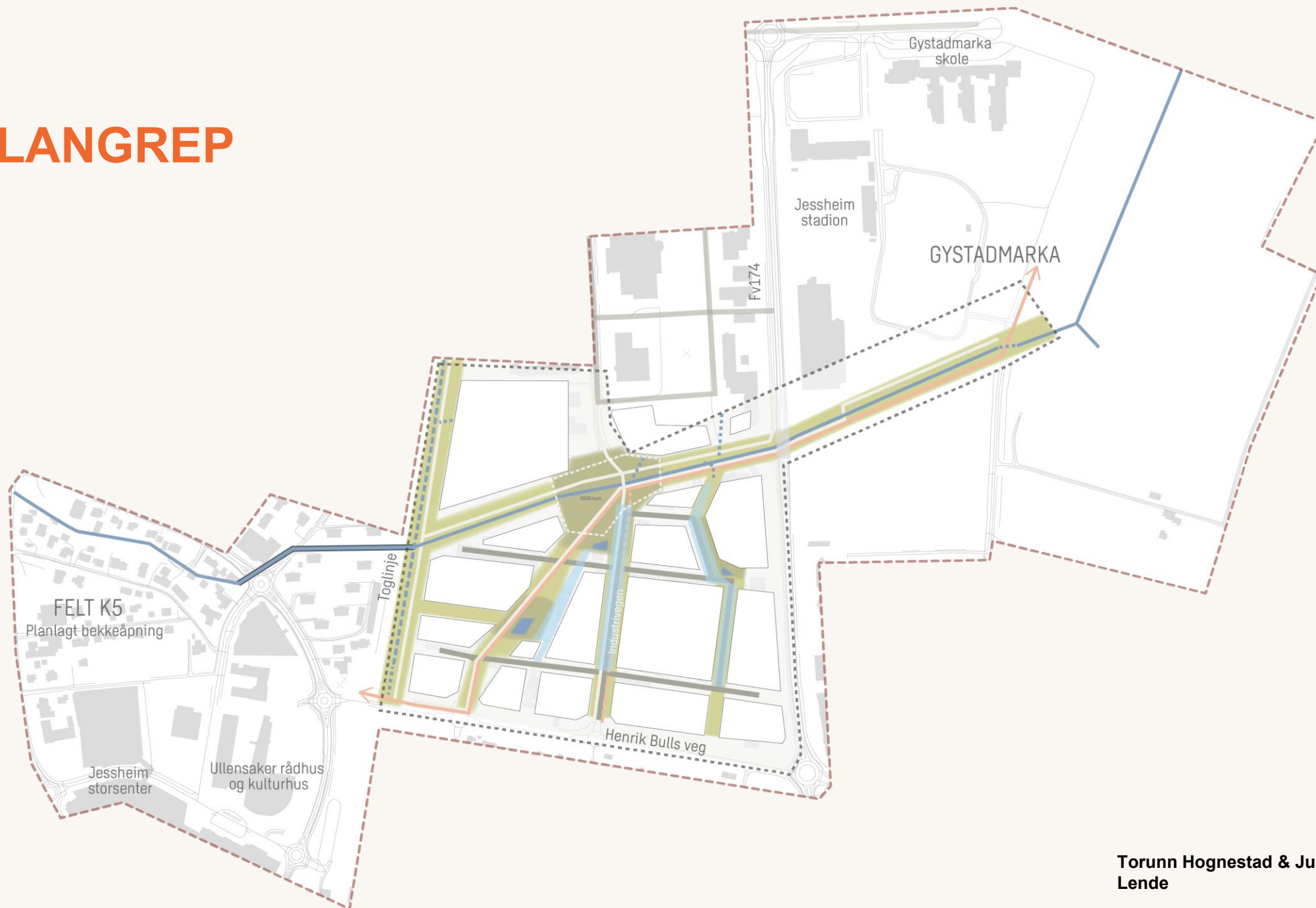


GANG- OG SYKKELVEGSTRUKTUR

- Hovedsykkelveg fra Gystad gjennom felt K6 til Jessheim sentrum
- Færrest mulig krysnings- og konfliktpunkter med kjørende
- Tilkobling til parkdrag



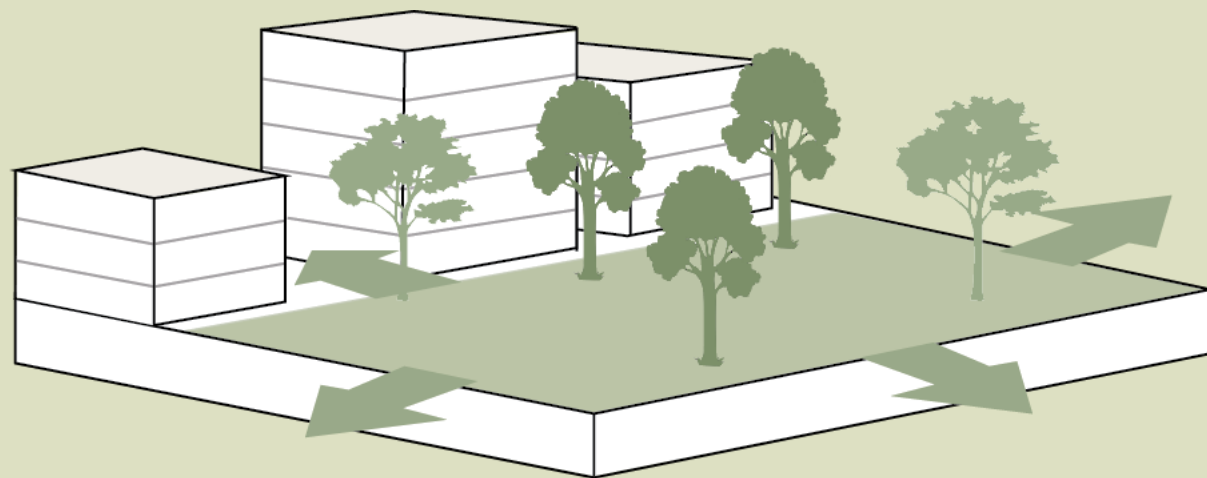
PLANGREP



GRØNNSTRUKTUR

HVORFOR TRENGER VI 20 % GRØNTAREAL?

- Viktig tiltak for overvannshåndtering
- Robusthet for fremtiden
- «Det er i mellomrommene løsningene ligger»
- Trygghet, rekreasjon, biologisk mangfold, mosjon ++



HVORDAN KAN DETTE SIKRES PÅ K6?

- Felles planlegging
- Blågrønn infrastruktur som et premiss for videre planlegging

BEKKEÅPNING

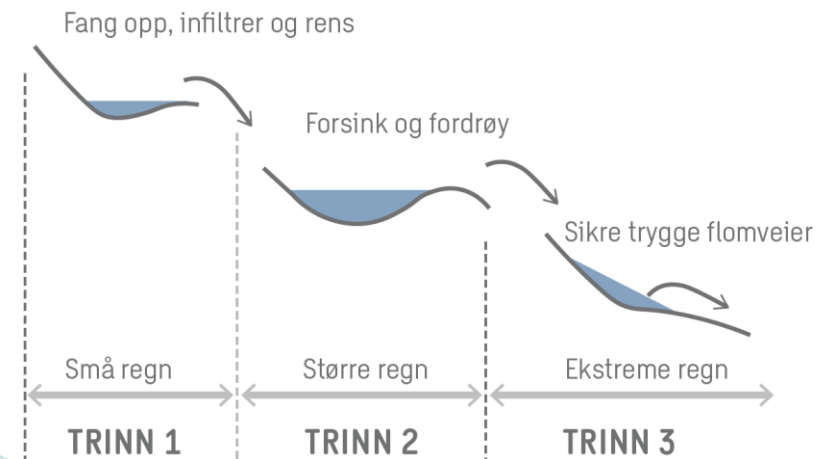
HVORFOR ÅPNE BEKKEN?

- Viktig tiltak for å tilpasse seg framtidens klimaendringer. Ekstremvær kan føre til store vannmengder på kort tid
- Felt K6 ligger i en aktsomhetssone (NVE) for flom
- Bekkeåpningen vil kunne holde igjen 20 ganger så mye vann som dagens lukkede løsning



TRETRINNSSTRATEGIEN

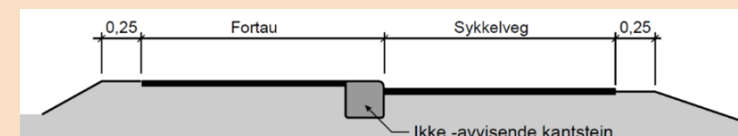
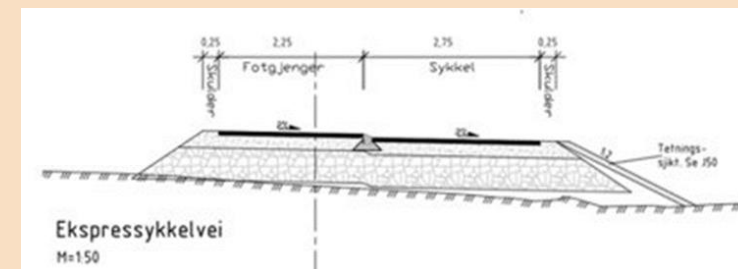
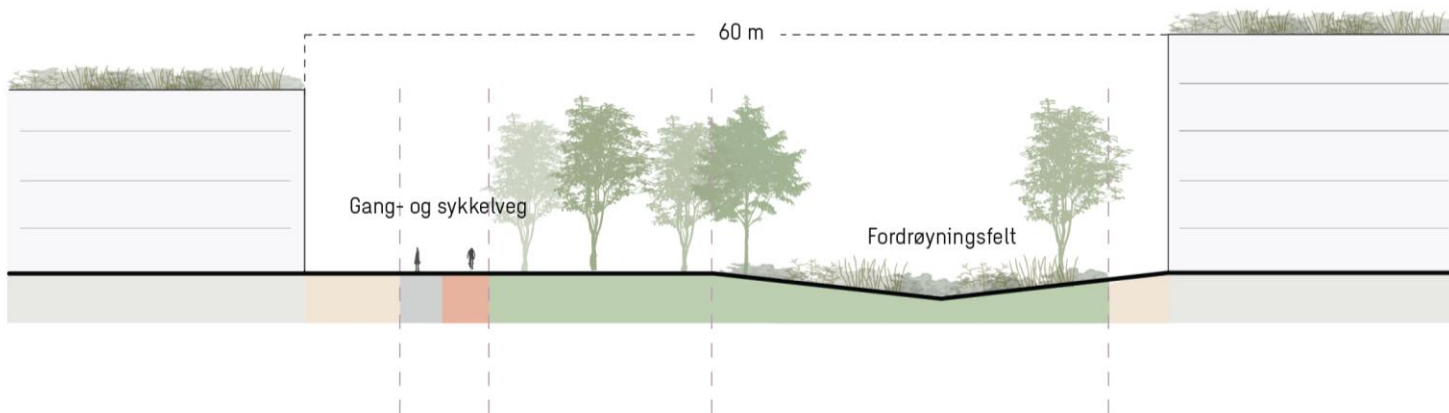
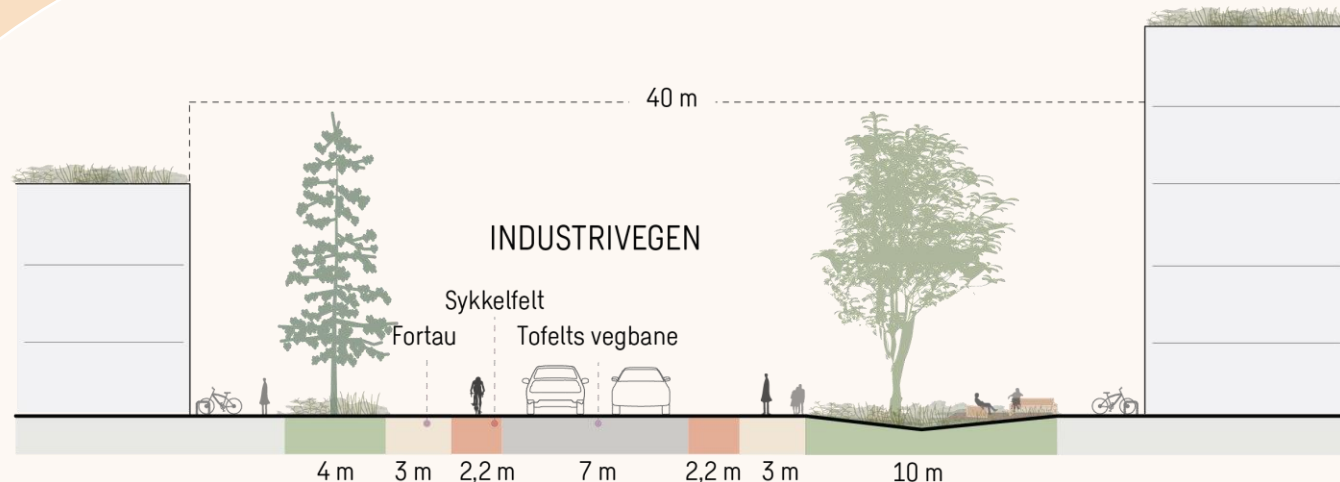
1. Små regn skal trekke ned i grunnen (infiltrere) og fordampe fra vegetasjon og overflater
2. Større regn håndteres i fordypninger og/eller gjennom blågrønne løsninger som regnbed o.l. i utbyggingsområdene
3. Ekstreme regn ledes til resipienten, via naturlige og/eller planlagte flomveier.



GANG- OG SYKKELVEGSTRUKTUR

HVORFOR TRENGER VI EN HOVEDSYKKELVEG?

- Det skaper en trygg og effektiv reiserute som gjør det attraktivt å være syklist
- Folkehelse: Det skaper et godt grunnlag for mosjon og fysisk aktivitet
- Det vil binde Gystadmarka og Jessheim sentrum sammen



MULIGHETSSTUDIE FOR FELT K6 I BYPLAN JESSHEIM



INTRODUKSJON

KJÆRE JESSHEIMBEBOERE!

Ullensaker kommune ruller Byplanen våren 2023. Felt K6, nordøst for togstasjonen vil på sikt bli en ny og urban bydel med bolig og næring. Sweco har i samarbeid med Ullensaker kommune undersøkt gevinsten av bekkeåpning, grønnstruktur og hovedsykkelveg i en arealsmart og felles struktur. Mål for planarbeidet;

- Tilrettelegge for effektive og attraktive sykkelforbindelser med en hovedsykkelveg
- Tilrettelegge for attraktive gangforbindelser
- Skape løsninger for åpen overvannshåndtering med historisk bekkeåpning
- Tilrettelegge for en park på 7-9 dekar

Felt K6 ligger i nær tilknytning til Gystadmarka og Jessheim sentrum. Med sentral plassering blir dette et viktig område for fremtidige Jessheim.

STUDIEOMRÅDE
UTREDNINGSOMRÅDE



TEMAER I M

BEKKEÅPNING

"GYSTADBEKKEN"

KJÆRE JESSHEIMBEBOERE!

GRØNNSTRUKTUR

GANG- OG SYKKELVEG

ANDRE SENTRALE KVARTALSTRUKTUR

GYSTADMARKA SKOLE

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

GYSTADMARKA

MULIGHETSSTUDIE FOR FELT K6 I BYPLAN JESSHEIM



BEKKEÅPNING

"GYSTADBEKKEN"

KJÆRE JESSHEIMBEBOERE!

HVA INNEBÆRER EN BEKKEÅPNING?

En bekkeåpning innebærer å få den historiske lukkede delen av bekken opp i dagen. Bekken fra Gystadmarka renner delvis åpen og delvis lukket i rør gjennom området i dag. Før Brannmannsvegen ble bygget lå bekken åpen. I studiet refereres den til som "Gystadbekken".



FARE! FARE! VI ØNSKER IKKE
OVERSVØMMELSE I JESSHEIM!

Ekstremvær kan føre til store vannmengder. Undergangen i Henrik Bulls veg er et godt eksempel på et sårbar punkt ved styrtregn. Ettersom det forventes hyppigere, ekstreme regnhendelser vil oversvømmelse oftere kunne skje her. Generelt kan man si at store mengder overvann uten trygge flomveier vil skape store skader på bygninger og infrastruktur og i verste fall sette liv og helse i fare.

HVORDAN HÅNDTERE OVERVANNET?

Tretrinnstrategien benyttes som strategi for å håndtere ulike mengder overvann.

- Små regn skal trekke ned ned i grunnen (infiltrere) og fordampe fra vegetasjon og overflater
- Større regn håndteres i fordypninger og/eller gjennom blågrønne løsninger som regnbødder o.l. i utbyggingområdene
- Ekstreme regn ledes til resipienten, Tveia (elv) via naturlige og/eller planlagte flomveier



MULIGHETSSTUDIE FOR FELT K6 I BYPLAN JESSHEIM



GRØNNSTRUKTUR/PARKDRAG

KJÆRE JESSHEIMBEBOERE!

GRØNNSTRUKTUR PÅ K6?

Det foreslås en sentralpark på ca. 17 dekar og totalt er 20 % av felt K6 avsatt til grønnstruktur. Både park og prosentandelen inkluderer bekkeåpning, og gang- og sykkelvegstruktur. Dette vil sikre en blågrønn forbindelse fra Gystadmarka til sentrum og vil som et naturlig lavpunkt håndtere overvann fra resten av feltet.

20 %
grønnstruktur
av totalareal



VI ØNSKER GRØNNE OG ROBUSTE
OMGIVELSER FOR FREMTIDENS JESSHEIM!

HVORFOR TRE
20 % GRØNTA

Et stort grøntareal overvannshåndterer aktsomhetssone (robusthet for fremtidig tilpasning. I tillegg

- Trygghet for in gang- og sykkelveg
- Rekreasjon, miljø
- Byøkologi og biodiversitet

HVORDAN KAN DETTE SIKRES PÅ K6?

Ved å beslutte et stort grøntareal i reguleringsplanen kan man sikre felles planlegging i byutviklingen. Ved å gjøre dette tidlig i prosessen sikrer man en helhetlig blågrønn infrastruktur som et premiss for videre planlegging.

VARIERT PROGRAMMERING I PARKDRAGET

URBAN PARK LEKEPLASSER HUNDREMETERSSKOG
TUROMRÅDER SOSIALE MØTEPLASSER VANNLEK
GRESSLETTE TUFTEPARK



MULIGHETSSTUDIE FOR FELT K6 I BYPLAN JESSHEIM

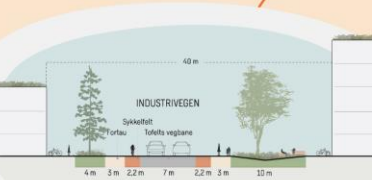


GANG- OG SYKKELVEGSTRUKTUR

KJÆRE JESSHEIMBEBOERE!

HVA ER EN HOVEDSYKKELVEG?

Det foreslås en hovedsykkelveg som går fra Gystadmarka gjennom felt K6 til Jessheim sentrum. Den diagonale forbindelsen skal ha færrest mulig krysnings- og konfliktpunkter med kjørende, og gående og sykklende prioriteres før bilen. Ruten er tilkoblet parkdraget som bidrar til en trygg og opplevelsesrik ferdsel.



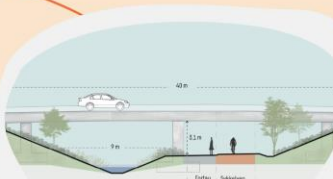
Prinsipsnittet viser hvordan det kan bli i Industrivegen.

HVORFOR TRENGER VI EN HOVEDSYKKELVEG?

- Det skaper en trygg og effektiv reiserute som gjør det attraktivt å være syklist i Jessheim
- Det skaper et godt grunnlag for mosjon og fysisk aktivitet, samt skaper trivsel i hverdagen
- Det vil binde Gystadmarka og Jessheim sentrum sammen

HVORDAN FÅ DET TIL?

En planfri kryssing av Fv. 174 gir gang- og sykkelveg en effektiv, tilrettelagt og trygg rute. Det er undersøkt ulike alternativer for kryssing av Fv. 174. En planfri kryssing under Fv. 174 presenteres som den beste løsningen for å gi størst brukervennlighet og prioritering for de gående og sykklende.



Prinsipsnittet viser foretrukket fremtidsbilde for planfri kryssing under Fv. 174.



Planleggingshierarki til nå vs. hvordan man bør se på fremtidig hierarki.

For mer info scan eller trykk



Her sjokkeres Anne-Berit og Gunnar: - Skremmende å se



OVERRASKET: Gunnar Wilhelmsen ble skremt av det han fikk se av Tromsø i år 2100. Foto: Torgrim Rath Olsen

Av [Torgrim Rath Olsen](#) og [Robin Andersen](#)

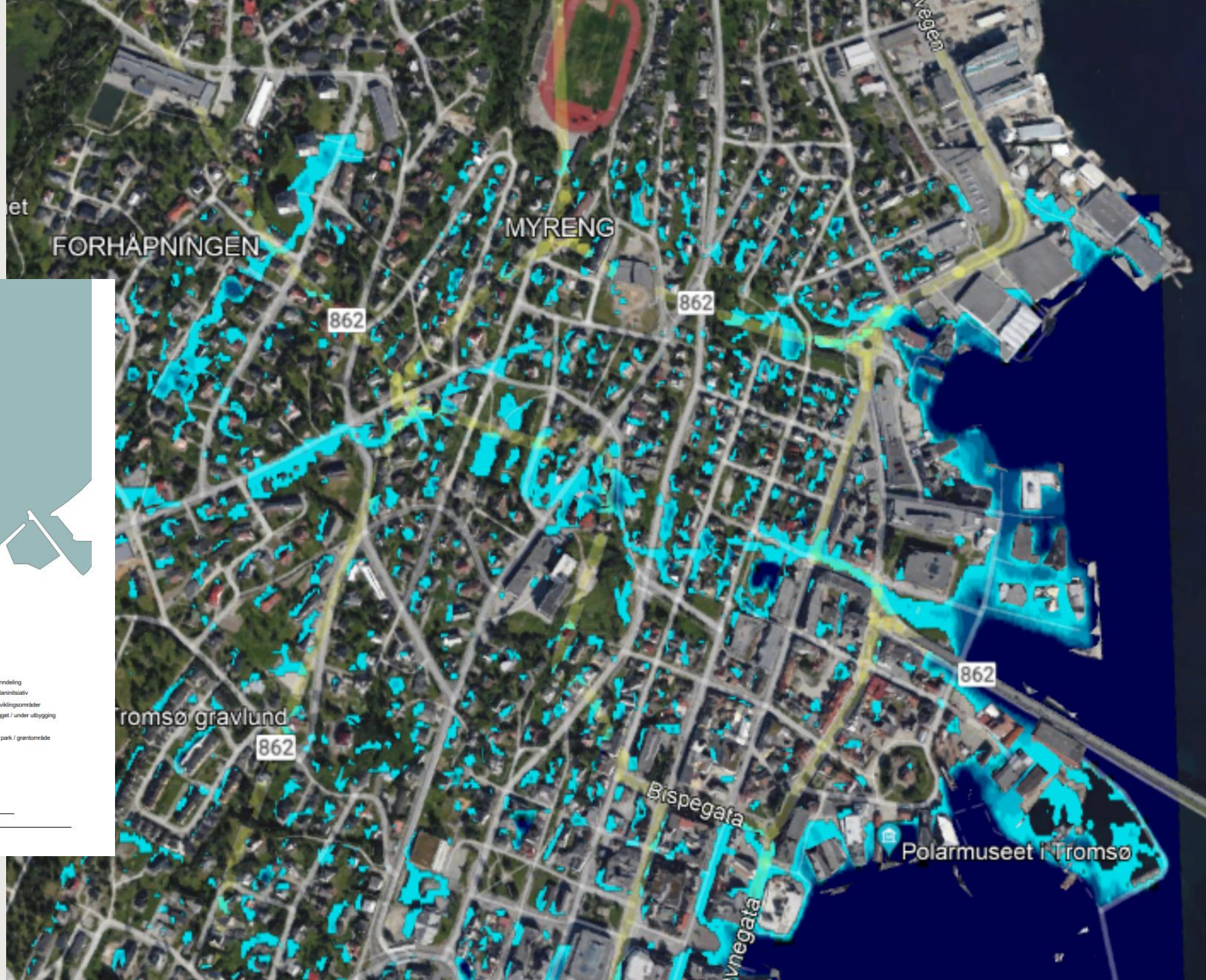
Publisert: 27.04.23 09:50

Del

Gunnar Wilhelmsen (Ap) og Anne-Berit Figenschau (H) fikk se et Tromsø sentrum under vann.

Prosjektnavn:

Konsept for klimatilpasset
utbygging langs sjøen for
Tromsø by



Periode:

11-2020/ 03-2021

- Sammenheng gjennom overordnede planer (KDP)
- Finne Columbi egg for bynatur; Klima, folkehelse og biodiversitet
- Beslutningstakere – Det er lysta som driver verket

Takk for i dag!

Velkommen til neste
#naturbasertsone

31. Oktober 2024

«Skogbruk»

Mer info: niva.no/nbs
Kontakt: nbs@niva.no

Foto: I. Furuseth

