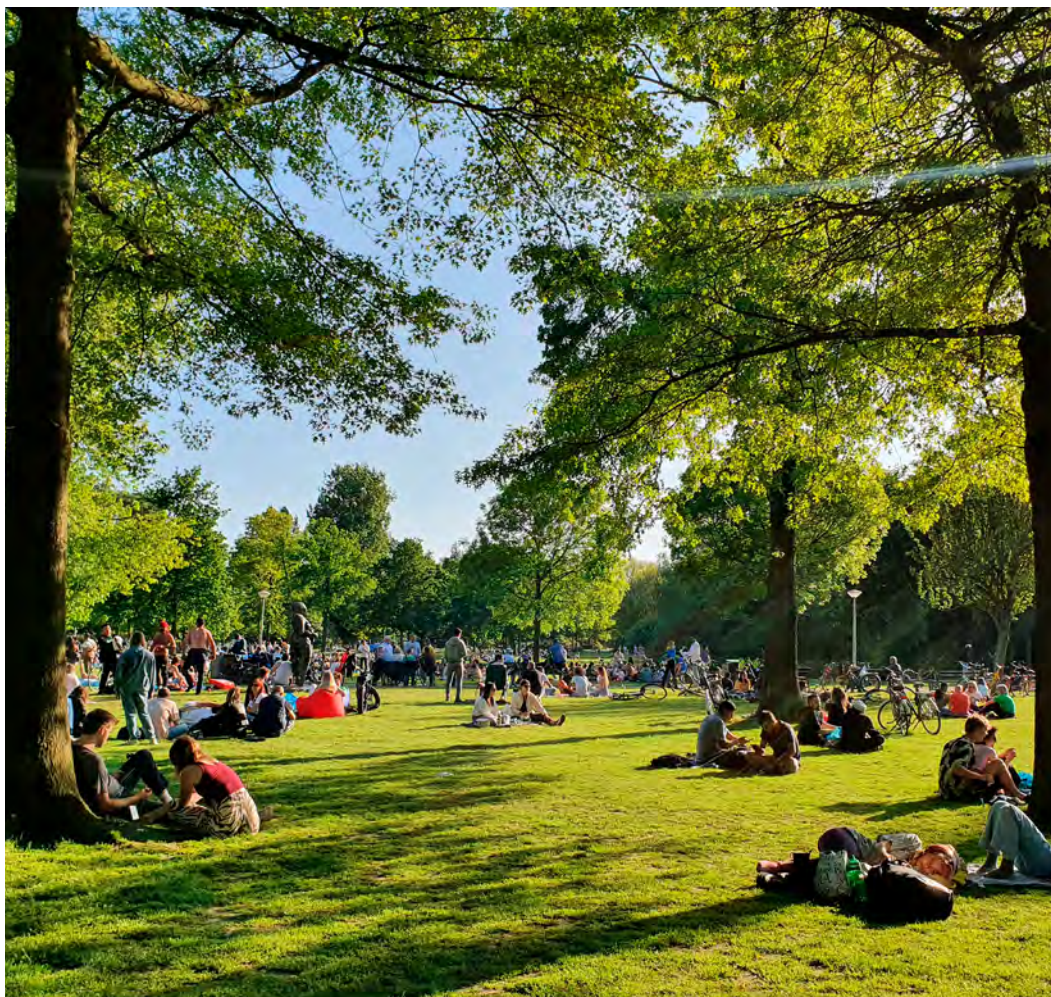


Movium Fakta # 4 2022



3-30-300-REGLN

– FÖR GRÖNARE OCH MER HÄLSOSAMMA STÄDER

Det här faktabladet är en vägledning som presenterar en ny evidensbaserad regel och dess tre sinsemellan förbundna delar.

Cecil Konijnendijk & Johan Östberg

Hälsosamma livsmiljöer – en utmaning

Att göra våra städer till mer hälsosamma livsmiljöer innebär stora utmaningar, inte minst med tanke på klimatförändringarna och de alltmer frekventa värmeböljorna.

I dag bor de flesta av oss i stadsområden, och allt fler framhåller vikten av att göra våra städer till mer hälsosamma och attraktiva livsmiljöer. Det för med sig stora utmaningar, inte minst med tanke på klimatförändringarna och de alltmer frekventa värmeböljorna. År 2018 stod EU globalt sett för en tredjedel av alla värmerelaterade dödsfall bland äldre, det vill säga 104 000 av totalt 296 000. Samma år låg temperaturen i norra Skandinavien mer än 5 °C över medeltemperaturen under perioden 1981–2010.

Utmaningar finns också inom områden som luft, vatten och mark. Även kravet på förtätning kan medföra problem. När det spanska forskningsinstitutet ISGlobal nyligen rankade 1 000 europeiska städer låg svenska städer bättre till i fråga om luftföroreningar än de flesta av sina europeiska motsvarigheter. Trots detta skulle hundratals dödsfall kunna undvikas årligen om föroreningarna minskade. Enligt Naturvårdsverket dör 7 600 svenskar varje år av luftföroreningar.

Viktig roll

Grönområden och träd kan spela en viktig roll för att kyla ner städer och minska föroreningarna. De bidrar också till en bättre folkhälsa genom att öka det mentala välbefinnandet, uppmuntra till fysisk aktivitet och fungera som gröna, sociala mötesplatser. Skogens träd hjälper naturligtvis till att binda och lagra koldioxid, men för att kunna ge oss dessa värdefulla ekosystemtjänster måste träden och grönområdena finnas där människor bor, arbetar och promenerar.

ISGlobals ranking tog också hänsyn till tillgången till grönområden och vegetation i europeiska städer. Man drog slutsatsen att 60 procent

av alla europeiska stadsbor lever i områden utan tillräcklig grönska. En ökning av den totala grönmassan skulle kunna minska antalet förtida dödsfall med 43 000. I Storstockholm skulle till exempel en ökning av grönskan kunna resultera i 300 färre förtida dödsfall. Motsvarande siffra är 90 för Malmö och 21 för Helsingborg.

Ökat intresse

Mer grönska i våra städer kan innebära många fördelar. Den nuvarande inriktningen på använda träd och annan växtlighet, så kallade ekosystemtjänster eller naturbaserade lösningar, som medel för att anpassa våra städer till klimatförändringarna har också ökat intresset för stadsförgröning. Beslutsfattare visar en större vilja att göra träd och grönområden till en del av sina policyer och program, men de efterfrågar tydliga, evidensbaserade riktlinjer och standarder.

Flera nationella och lokala myndigheter har börjat fastställa standarder, bland annat för hur långt invånarna som mest ska ha till ett offentligt grönområde. Men hur stor krontäckningsgrad behövs för att åstadkomma hälsoeffekter och klimatanpassning? Vilken är den optimala fördelningen av trädkronor och grönområden, och vilka typer av grönska är bäst för hälsan och klimatet?



Skugga över lekplats. Foto: Johan Östberg.



Alla ska kunna se minst tre träd från sin bostad, skola eller arbetsplats. Foto: Fredrik Jergmo.

Riktlinjer och standarder

Arbetet med stadsförgröning har både i Sverige och andra länder omfattat införande av ett stort antal riktlinjer och normer för tillhandahållande av grönområden. Det har gällt allt från den totala mängden grönska i en stad till antalet och andelen offentliga parker och olika sorts grönområden och, mer nyligen, alla invånares tillgång till grönska beräknad utifrån avståndet till närmaste grönområde.

På senare år har krontäckningsgrad blivit ett känt begrepp, som en god indikator på grönska och tillhandahållande av ekosystemtjänster. Många städer runtom i världen har fastställt mål för krontäckningsgrad. Naturvårdsverket förespråkar nu att alla svenska städer ska ha en krontäckningsgrad på minst 25 procent, och att alla städer ska öka sin krontäckningsgrad med 2 procent fram till 2025 jämfört med 2015 års nivå. Den utbredda användningen av i-Tree, även i Sverige (Svenska Trädföreningen, 2022), har förstärkt den här trenden, eftersom krontäckningsgraden är en bra

indikator för ett flertal ekosystemtjänster, särskilt reglerande sådana (till exempel nedkylning och minskning av luftföroreningar).

Inkonsekventa normer

Riktlinjer och standarder (eller normer) har ofta varit inkonsekventa, och det har gjorts få försök att ta fram riktlinjer och standarder som kan tillämpas och användas för riktmärkning nationellt, eller till och med internationellt. Krontäckningsgrad och avstånd till offentliga grönområden skulle kunna användas för detta, men ett problem med krontäckningsgraden är att den ofta bedöms för en hel stad eller kommun snarare än för enskilda stadsdelar. På global nivå finns en trend som pekar på att vissa (ofta de rikare) delarna av en stad har fler träd och grönområden än andra (fattigare) delar. Därför behövs evidensbaserade riktlinjer eller normer som tar hänsyn till både grönska och människor och som har som syfte att optimera fördelarna i alla områden.

Att se, bo nära och använda grönska

Grönområden och träd påverkar vår hälsa och vårt välbefinnande på olika sätt. Genom att kyla ner städer och anpassa dem till extrema väderhändelser ökar både vår komfort och vår säkerhet.

Att kunna se och bo nära grönska ger oss en bättre hälsa, vilket också är fallet för enkel tillgång till grönområden för olika fritidsaktiviteter. Det kommer hela tiden nya rön som visar hur naturen påverkar oss, och bland fördelarna med grönområden i städer framträder tre som särskilt viktiga:

Se grönska

Att kunna se träd och annan grönska från sin bostad, arbetsplats eller studieplats har visat sig ge bättre psykisk hälsa, minska ångest och förbättra resultat och inlärning. Man har bland annat kunnat konstatera att barn vars skolmiljö präglas av grönska är bättre på problemlösning än barn som går i skolor där det saknas grönska, och detta gäller även när man tar hänsyn till föräldrarnas inkomst och liknande faktorer. Forskningen om vikten av att kunna se grönska är ännu i sin linda, men alla bevis pekar åt samma – positiva – håll.

Bo nära grönska

Det är mycket viktigt att det finns träd och grönområden där människor bor. Invånarna i grönare stadsdelar har för det mesta bättre hälsa, oavsett inkomst och sociodemografiska faktorer. På senaste tiden har flera studier uppvisat ett positivt samband mellan krontäckningsgraden i städer och bland annat psykisk hälsa, sömn-mönster och barns födelsevikt. Personer som växer upp i grönare miljöer är också mer benägna att tillbringa tid i naturen när de blir äldre.

Använda grönska

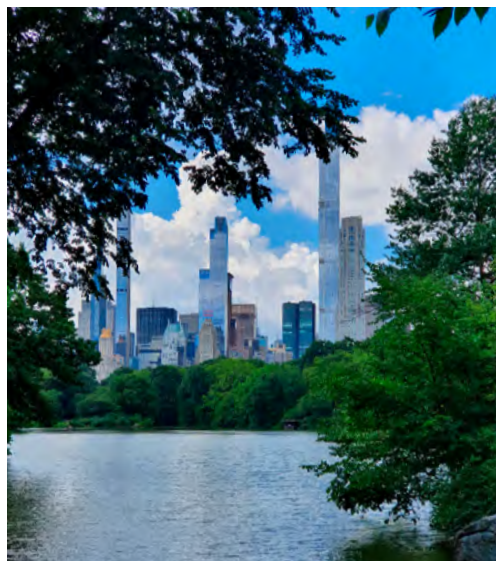
Vi vet förmodligen mest om de positiva effekter som användningen av parker, skogar och andra grönområden har på hälsan och välbefinnandet. Att ha tillgång till grönområden nära hemmet innebär att vi använder dem mer, vilket förbättrar

både vår fysiska och psykiska hälsa. Särskilt fördelaktiga är större och mer variationsrika grönområden som ger möjlighet till olika slags aktiviteter.

Men även mindre områden i form av ”fick-parker” spelar en viktig roll. Offentliga grönområden fungerar dessutom som allmänna mötesplatser. Det skapar starkare sociala band och leder därmed till större socialt välbefinnande. Detta framgick med all tydlighet under covid-19-pandemin, när människor sökte sig till sina lokala parker så fort de fick lov för att få en stunds vila från den påfrestande situationen.

3-30-300-regeln

Baserat på de vetenskapliga bevisen för vikten av att se, bo nära och använda grönska lade Cecil Konijnendijk, en av faktabladets författare, fram den så kallade 3-30-300-regeln för grönare och hälsosammare städer i februari 2021 (se Konijnendijk, 2021 och Konijnendijk, 2022 för mer bakgrundsinformation). Denna regel ger vägledning om hur man kan förbättra folkhälsan och klimatet genom att utnyttja fördelarna med träd och grönområden, genom att säkerställa att alla invånare får tillräcklig tillgång till grönska. Regeln omfattar tre sinsemellan förbundna delar (se figur på nästa sida).



Stora parker såsom Central Park är viktiga genom att vara variationsrika och passa för många olika aktiviteter. Foto: Johan Östberg



3-30-300-regeln förklarad i bild. Återgiven med tillstånd av UNECE (2022).

3 träd inom synhåll från varje bostad

Varje invånare i en stad, ett mindre samhälle eller till och med en by ska kunna se minst tre träd från sin bostad, skola eller arbetsplats. Dessa träd ska helst ha hunnit växa till sig. Ett mindre antal större träd påverkar invånarnas psykiska hälsa mer positivt än ett större antal mindre träd.

De tre träden kan ses som en proxyindikator för synliga grönområden, eftersom träd tenderar att uppskattas av personer från alla kulturer och vara vanligt förekommande. Såsom redan har konstaterats är träd viktiga när det gäller synlighetsaspekten på växtlighet. De är också hem för djur, till exempel fåglar, och synliggör årstidernas skiftningar. Just antalet tre är inte vetenskapligt bevisat, utan valdes för att passa ihop med siffrorna 30 och 300 och ge budskapet större kommunikationsvärde och genomslagskraft.

30 procent krontäckningsgrad i varje stadsdel

Enligt aktuell forskning ska minst 30 procent av varje stadsdel täckas av trädkronor, och städer bör om möjligt sträva efter en ännu högre krontäckningsgrad. Observera att 30 procent inte ska räknas på stadsnivå, eftersom det exempelvis kan leda till en ojämn fördelning av träd i staden. Därför ska regeln tillämpas på varje separat stadsdel, liksom på varje nytt bostadsområde där det finns en möjlighet att planera in träd från första början.

Krontäckningsgraden, särskilt för nya områden, fastställs vid mättillfället och omfattar därmed inte nyplanterade trädets framtida krontäckningsgrad. Träd ger många olika fördelar, men i vissa fall kan det vara svårt att nå en täckningsgrad på 30 procent med bara träd i befintliga tätbebyggda områden. På platser där träd har svårt att växa, till exempel i torra områden, bör det gröna målet vara 30 procent växtlighet, dock alltid med en stor andel träd.

300 meter till närmaste park eller grönområde

I linje med forskning och Världshälsoorganisationens rekommendationer bör varje medborgare ha tillgång till ett större offentligt grönområde högst 300 meter, eller cirka 5 minuters promenad, från sin bostad. WHO föreslår att dessa offentliga grönområden ska omfatta minst 1 hektar, men detta mål kan ibland vara svårt att uppnå. Storleken på grönområden är viktig, eftersom större parker och andra grönområden brukar innebära fler möjligheter till fritidsaktiviteter, vara mer populära och innehålla större biologisk mångfald.

Man bör dock komma ihåg att offentliga grönområden kan se ut på många olika sätt. I städer i Medelhavsområdet kan grönområden till exempel utgöras av trädkantade boulevarder, även när de fungerar som trafikkorridorer. Det är emellertid viktigt att grönområdena håller hög kvalitet och ger möjlighet till olika fritids-

aktiviteter, inbegripet att fungera som sociala mötesplatser, samt att barn har möjlighet att leka där. Det bör också finnas tillräckligt med träd och växtlighet för att ge skugga och skapa en tredimensionell naturupplevelse. En bra tumregel är att en besökare ska kunna "stiga in i" grönområdet och uppleva en miljö som skiljer sig från den omgivande stadsmiljön.

Genomförande av regeln

Den nya regeln eller riktlinjen förefaller ha fyllt ett behov att döma av den uppmärksamhet som den har rönt sedan den först presenterades. Den har inte bara fått ett brett genomslag bland dem som planerar och ansvarar för grönområden utan även bland stadsplanerare och arkitekter med flera. Många kommuner och organisationer har börjat använda regeln i sina policyer och program, däribland städer som Antalya och Sankt Petersburg, regionala myndigheter från Skåne liksom i Skottland samt nationella och internationella organisationer som Greenpeace, Nature Canada och FN:s ekonomiska kommission för Europa. Lokalpolitiker har använt 3-30-300-regeln i sina kampanjer i Kanada, Nederländerna och Sverige.

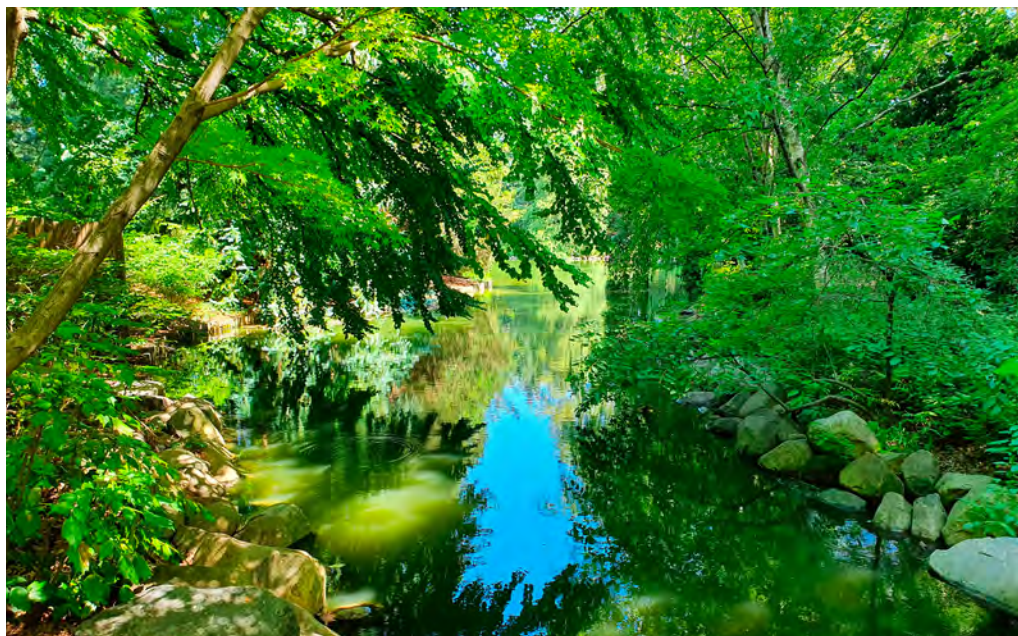
Olika användningssätt

Kommunikation och medvetandehöjande insatser

Trean som tal har en viss dragningskraft och har ofta betraktats som magisk genom historien. Därför kommer det inte som en överraskning att regeln om "treor för träd" är enkel att lägga på minnet och kan användas för att skapa uppmärksamhet. Den har gett upphov till ett stort antal artiklar i media och livliga diskussioner. På detta sätt riktar regeln fokus mot träd och grönområden och kopplar dem till bredare diskussioner om frågor som klimatförändringar, levnadsförhållandena i våra städer och bevarande av den biologiska mångfalden.

Inkludering i policy

3-30-300-regeln kan användas i policyer och planer för grönområden i städer, men även i bredare planer för miljön i städer och klimatåtgärder. Den fungerar som en standard och visar på ambitionen samtidigt som den stöder vår övergripande vision om att göra livsmiljön i våra städer grönare, hälsosammare och mer motståndskraftig. Som ett politiskt mål tillgodoser den behovet av att låta alla ta del av de hälso-



En besökare i grönområdet ska helst kunna uppleva en miljö som skiljer sig från den omgivande stadsmiljön.
Foto: Johan Östberg.

och klimatfördelar som följer av satsningar på fler träd och grönområden.

Underlättande av dialoger

Regeln är enkel att använda och förstå för personer med olika yrkesbakgrund, liksom för experter och invånare. Den är ett bra sätt att skapa en gemensam förståelse och få igång en dialog om vikten av träd och grönområden. Den skapar diskussion om de respektive rollerna för träd, offentliga grönområden och andra naturinslag i stadsmiljö. Även för fastighetsutvecklare och ingenjörer är regeln tydlig och ger vägledning för bostads- och infrastrukturprojekt.

Övervakning av förändringar

3-30-300-regeln kan utvärderas och övervakas och är ett bra verktyg för riktmärkning. Många städer kan göra detaljerade bedömningar av krontäckningsgraden med hjälp av GIS och andra verktyg. På liknande sätt kan man mäta avståndet till offentliga grönområden från varje bostad. Här bör man dock mäta det "verkliga" avstånd som folk måste färdas och inte det "faktiska" avståndet, eftersom det senare inte alltid tar hänsyn till hinder som motorvägar, vattendrag eller privata tomter. Regeln om tre träd kan vara svårare att tillämpa, men flera företag har tagit fram proxyvariabler för att även kunna bedöma detta. Exempelvis använder nederländska Cobra Groeninzicht en viss buffertzona kring varje byggnad för att räkna ut hur många större trädäckta områden (på minst 25 m²) som finns inom zonen i fråga. Vid en inledande bedömning kan man använda sig av buffertzoner på 25 eller 30 meter för de tre träden, 300 meter för tillgång till ett närliggande grönområde och 1 000 meter för stadsdelars krontäckning.

Medborgarengagemang

Det finns flera exempel som visar att 3-30-300-regeln är ett lovande verktyg för att öka medborgarnas engagemang. Organisationer som Greenspace Spain och lokala myndigheter har bitt invånare att titta ut genom sitt fönster

och räkna antalet (stora) träd som de kan se. En medborgargrupp i Bryssel använder 3-30-300-regeln som utgångspunkt för klimatåtgärder och identifiering av "svala platser".

3-30-300-perspektivet

Som redan har nämnts kan 3-30-300-regeln användas som en riktlinje eller ett mål. Den erbjuder evidensbaserade minimistandarder för stadsförgröning. Men alla situationer skiljer sig naturligtvis åt. Ibland finns det helt enkelt ingen plats för nya träd, eller så kan träd inte växa på grund av det lokala klimatet. I sådana fall kan en eller flera av regelns beståndsdelar anpassas. Man kan även använda sig av andra typer av växtlighet. Just träd ger emellertid de största fördelarna och bör ges prioritet närhelst det är möjligt. Kommuner som har svårt att tillämpa 3-30-300-regeln i befintliga tätbebyggda områden kan trots detta använda den som en standard för nya bostadsområden och andra stadsbyggnadsprojekt.

3-30-300-regeln ger naturligtvis upphov till frågor som: Vilken sorts träd ska vi använda? Hur kan vi öka mångfalden av arter för bättre motståndskraft? Vad är egentligen ett "högkvalitativt offentligt grönområde"? Kan alltför många träd vara ett problem i vissa områden, genom att exempelvis ge för mycket skugga?

Alla dessa frågor bör diskuteras ingående av dem som arbetar med att planera, designa och sköta om grönområden liksom av andra experter. Även i mycket tätbebyggda områden kan man få goda resultat genom god design, användning av lämpliga typer av grönska och arter samt utnyttjande av teknik och metoder som underlättar trädens och växternas tillväxt.

Nästa steg är att dra lärdom av erfarenheterna från de kommuner och organisationer som tillämpar 3-30-300-regeln, både i Sverige och utomlands. Regeln bör fungera som ett komplement till andra standarder och mål istället för att användas på egen hand. I takt med att vi delar med oss av våra erfarenheter och lär oss mer kan vi steg för steg närma oss målet att skapa grönnare, hälsosammare och mer motståndskraftiga städer.

Läs mer

Green Cities Europe (2022). *Fakta om 3-30-300*. <https://se.thegreencities.eu/fakta-om-3-30-300/>.

ISGlobal (2022). *ISGlobal Ranking of Cities*. <https://isglobalranking.org/>

Konijnendijk, C. (2021). *Promoting health and wellbeing through urban forests: introducing the 3-30-300 rule*. IUCN Urban Alliances blogg, 22 februari 2022. <https://iucnurbanalliance.org/promoting-health-and-wellbeing-through-urban-forests-introducing-the-3-30-300-rule/>

Konijnendijk, C. (2022). "Evidence-based guidelines for greener, healthier, more resilient neighbourhoods: Introducing the 3-30-300 rule". *Journal of Forestry Research*. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11676-022-01523-z>

Svenska Trädföreningen (2022). *i-Tree*. <https://www.tradforeningen.org/publikationer/i-tree/>

Svenska Trädföreningen (2022). "i-Tree – Hur används det i Sverige idag?". *Trädbladet* 1:2022 <https://www.tradforeningen.org/wp-content/uploads/2022/04/Tra%CC%88dbladet-%E2%80%93-2022-1-%E2%80%93-Low.pdf>

Taylor, K. (2020). *Europe has world's highest death rate from heatwaves: study*. Euraktiv, 3 december 2020. Hämtad den 15 oktober 2021 från <https://www.euractiv.com/section/climate-environment/news/europe-has-highest-share-of-global-deaths-from-heatwaves-and-air-pollution-study/>

WHO (2017). *Urban green spaces: A brief for action*. Världshälsoorganisationens regionkontor för Europa. Bonn. Hämtad den 1 oktober 2021 från <https://www.euro.who.int/en/health-topics/environment-and-health/urban-health/publications/2017/urban-green-spaces-a-brief-for-action-2017>

Om författarna

Johan Östberg är landskapsingenjör och docent. Han arbetar som konsult på Trädkontoret och på Nature Based Solution Institute AB (svb).

Cecil Konijnendijk är verksamhetsledare på Nature Based Solutions Institute. Han är också hedersprofessor i urban forestry vid University of British Columbia och gästforskare vid Wageningen University.

Omslagsbild

Park i Amsterdam. Foto: Johan Östberg

