

# Friluftsliv för alla



Resultat och slutsatser från en  
enkätundersökning om personer med  
funktionshinder och deras intresse för  
friluftsliv

Uppsala län 2003



Naturen är vår främsta källa till rekreation och fysisk aktivitet. Aktiviteter i naturen är det som lättast och billigast kan förbättra vår folkhälsa. Därför är det viktigt att alla, oavsett funktionshinder eller ej, har möjlighet att vistas i naturen. Det bidrar projektet *Friluftsliv för ALLA* till. Projektet drivs av Upplandsstiftelsen, HSO, Landstinget och kommunerna i länet. Projektet syftar till att kartlägga och förbättra möjligheterna för personer med funktionshinder att bedriva friluftsliv i Uppsala län.

---

*Personer med funktionshinder har samma önskemål och behov som andra när det gäller vistelse i naturen.*

---

I den här foldern lyfter vi fram de viktigaste resultaten av en enkätstudie som genomförts inom projektet. Enkäten riktades till personer som är medlemmar i någon handikappförening i Uppsala län. Frågorna handlade om intresse, vanor och önskemål vad gäller naturkontakt och friluftsliv.

Svaren visar att många är utomhus ganska ofta redan idag, mest i anslutning till hemmet. Över hälften vill besöka natur- och friluftsområden oftare. De populäraste aktiviteterna är promenader samt att bara vara i och uppleva rofylld natur.

För att kunna komma ut i naturen behöver personer med funktionshinder mer anpassningar. Det som efterfrågas är ganska enkla och billiga sådana. Det viktigaste är lättframkomliga stigar och information om vilka områden som är lämpliga att besöka. Finns det dessutom bänkar att sitta och vila på och en tillgänglig toalett så räcker det långt. Har man även möjlighet att komma nära vatten är det ännu bättre.

Det är inga avancerade anpassningar som efterfrågas. Det viktiga är att ha tillgänglighet i åtanke redan i planeringsarbetet. En hårdgjord och lättframkomlig stig är till exempel inte bara till glädje för personer med funktionshinder. Den underlättar även för många äldre och familjer med barnvagn att komma ut och njuta av naturen.





# I större friluftsområden bör det finnas:



Lättframkomliga och hårdgjorda stigar



Bänkar att vila på, helst med ryggstöd



Tydliga skyltar och vägvisare



Broar och spänger med räcke



Toaletter tillgängliga även för personer i rullstol



Gärna markerade parkeringsplatser för personer med rörelsehinder

Här är några friluftsområden i Uppsala län som har vissa anpassningar för personer med funktionshinder. För ytterligare information om tillgängligheten kontakta respektive anläggning.

### **Rullsand med Billuddens naturreservat**

Havsbad, strövstigar, servering och camping, [www.alvkarleby.se](http://www.alvkarleby.se) eller [www.rullsand.se](http://www.rullsand.se)

### **Gräsöbaden**

Havsbad, naturstig, servering och camping, [www.onab.net/turism](http://www.onab.net/turism)

### **Fjällnora friluftsgård**

Bad, vandring, skridsko, servering och camping, [www.uppsala.se](http://www.uppsala.se)

### **Stadsskogen i Uppsala**

Stadsnära strövområde med många tillgängliga vägar, [www.uppsala.se](http://www.uppsala.se)

### **Wiks slottspark**

Promenadvägar, bad och sommarcafé, [www.upplandsstiftelsen.se](http://www.upplandsstiftelsen.se)

### **Hammarskog**

Naturstig, skidspår, fågelsjö, bad och servering, [www.uppsala.se](http://www.uppsala.se)

### **Skattmansöadalen**

Naturreservat, vandring, skidbacke och servering, [www.skattman.nu](http://www.skattman.nu)

### **Härjarö**

Naturreservat, strövstigar, bad, servering, camping och stugor samt gästhamn, [www.harjaro.com](http://www.harjaro.com)



Vill du veta mer om projektet eller beställa den fullständiga rapporten kontakta Upplandsstiftelsen via e-post [info@upplandsstiftelsen.se](mailto:info@upplandsstiftelsen.se) eller telefon 018-611 62 71.

Rapporten finns även som pdf-fil på [www.upplandsstiftelsen.se](http://www.upplandsstiftelsen.se) där du också kan finna mer information om natur och friluftsliv i Uppsala län.

Projektet Friluftsliv för alla genomförs med stöd av Europeiska handikappåret 2003.



Europeiska handikappåret

