



Riktlinjer Hälsans Stig

Hälsans Stig ska vara en trygg och säker promenadväg som passar de flesta. Det ska vara lätt att ta sig till Hälsans Stig och lätt att använda den. Stigen ska vara utformad som en slinga, möjlig att kliva på och av där man vill, och som man kan gå åt båda hållen. Underlaget ska vara jämnt och enkelt att gå på, stigen ska inte bjuda på överraskningar som branta backar och trappor. Skyltningen ska göra det möjligt att hitta vägen utan andra hjälpmedel. Hälsans Stig ska erbjuda en enkel möjlighet till vardagsmotion för många människor.

Riktlinjer när du anlägger Hälsans Stig:

- Stigen ska gå genom områden där det finns människor i rörelse, så det känns tryggt att promenera och det går att få hjälp om det skulle behövas.
- Stigen ska vara lätt att ta sig till och från.
- Rekommenderad längd är mellan 3 och 6 kilometer.
- Stigen ska utformas som en slinga som går att gå åt båda hållen.
- Underlaget ska vara jämnt och hårt, till exempel asfalt eller hårt grus, så att en rollator eller rullstol kan komma fram.
- Tillgängligheten är viktig, undvik backar och trappor. Om det förekommer stigningar och trappor längst den tänkta sträckningen, kan ett alternativ vara att anlägga en omväg/passage runt hindret.
- Stigen ska helst inte löpa invid hårt trafikerade platser.
- Stigen ska vara tydligt skyltad, den som promenerar ska inte behöva ha med sig en karta för att hitta.
- Det ska finnas minst en informationstavla med karta över hela stigens sträckning.
- Varje kilometer ska vara utmärkt med kilometerskyltar.
- Varje delning eller korsning vara utmärkt med vägvisningsskyltar.
- Skyltningen ska fungera från båda hållen.
- God belysning är en fördel.
- Snöröjning och sandning vintertid är en fördel.