

Kapitel 6 - Praktisk aktivitet

6.1. Praktisk aktivitet 1. Samhällskartläggning

Mål: identifiera och kartlägga samhällstillgångar som främjar eller hindrar sund lokal rörlighet.

Format: Gruppworkshop

Antal deltagare: 15-30 (uppdelat i grupper om 3-5)

Introduktion:

- Börja med en kort presentation om vikten av samhällskartläggning för att förstå och förbättra lokal rörlighet och hälsa.
- Förklara hur identifiering av viktiga tillgångar och utmaningar inom ett samhälle kan ge bättre beslut om stadsplanering

Instruktioner:

- Tilldela varje grupp ett specifikt område i gemenskapen eller låt dem välja ett.
- Instruera grupperna att kartlägga sina tilldelade områden, identifiera och markera:

- Hållplatser och ruttor för kollektivtrafik.
- Befintliga cykelbanor och gångvägar.
- Parker, grönområden och rekreationsområden.
- Områden med hög trafik och potentiella faror.
- Hinder för rörlighet (t.ex. brist på trottoarer, osäkra korsningar).

Diskussion: Grupper diskuterar sina resultat och föreslår förbättringar, som att lägga till cykelbanor, förbättra gångvägar eller öka tillgängligheten för kollektivtrafik.

Presentation: Varje grupp presenterar sin karta och sina förslag för den större gruppen.

Material som behövs:

Stora fysiska kartor över samhället eller digitala kartverktyg (t.ex. Google Maps), markörer, klistermärken eller digitala verktyg för att markera kartans presentationsutrustning (projektor, skärm, mikrofoner, digital presentationsprogramvara), anteckningsmaterial för varje grupp.

Förväntade resultat:

- Detaljerade samhällskartor med identifierade tillgångar och utmaningar relaterade till lokal mobilitet.
- Praktiska och kreativa förslag för att förbättra lokal rörlighet och hälsa.

Utvärderingsverktyg:

- Deltagarna kan ge feedback på varandras kartor och förslag.
- Varje grupp kommer att fylla i ett reflektionsformulär efter workshopen för att uttrycka sin förståelse och samla feedback om workshopens effektivitet.

6.2. Praktisk aktivitet 2. Simulering av policyutveckling

Mål: Att förstå komplexiteten i beslutsfattande i urban mobilitetsplanering.

Format: Rollspel och gruppdiskussion

Antal deltagare: 20-40 (uppdelat i grupper om 4-8)

Introduktion:

- Start with a brief overview of the role of policy in shaping urban mobility and public health.
- Explain the significance of different stakeholder perspectives in policy development.

Instruktioner:

- Dela in deltagare i grupper och tilldela var och en rollen som olika intressenter (t.ex. lokala myndigheter, folkhälsotjänstemän, invånare, företag).

- Varje grupp utvecklar ett policyförslag som fokuserar på en specifik stadsmobilitets- och hälsofråga (t.ex. utbyggnad av cykelbanan, prissättning av trängsel).
- Efter policyutveckling, genomför en simulerad offentlig utfrågning där varje grupp presenterar sitt förslag.
- Efter presentationer, öppna ordet för frågor, kommentarer och debatter mellan grupper, uppmuntra kritiskt tänkande och förhandlingar.
- Ge grupper tid att förfina sina policyer baserat på feedback och presentera sitt slutliga förslag.

Material som behövs:

Utdelat material eller bilder om grunderna för beslutsfattande och intressentroller, skrivmaterial för policyutveckling (papper, pennor, bärbara datorer), presentationsutrustning (projektor, skärm, mikrofoner, programvara för digital presentation), timer för att hantera presentations- och diskussionstid.

Förväntade resultat:

- En rad politiska förslag som tar upp olika aspekter av stadsrörlighet och hälsa.

Utvärderingsverktyg:

- Deltagarna ger feedback om varje grupps policy baserat på tydlighet, praktiska egenskaper och representation av intressenter.
- Deltagarna fyllde i ett formulär efter aktiviteten för att reflektera över vad de lärde sig om beslutsfattande och ge feedback om simuleringsupplevelsen.

- Handledare observerar gruppdynamik och diskussioner, vilket ger insikter i deltagarnas engagemang och förståelse.

6.3. Practical Activity 3. Plan a healthy route challenge

Mål:: Att planera en hälsosam ruttutmaning

Format: Individuell uppgift och gruppdiskussion

Antal deltagare: Vilket nummer som helst (kan fungera för både små och stora grupper)

Introduktion:

- Börja med en förklaring av hur ruttplanering kan påverka hälsan, både personligt och miljömässigt.
- Diskutera vikten av att ta hänsyn till olika faktorer som avstånd, tid, säkerhet och miljöpåverkan när du väljer transportalternativ

Instruktioner:

- Ge deltagarna olika scenarier (t.ex. att pendla till jobbet, göra ett ärende, besöka en vän) som kräver ruttplanering.
- Deltagarna planerar individuellt en rutt baserat på deras givna scenario med hjälp av de hälsosammaste transportalternativen som finns tillgängliga, såsom promenader, cykling eller kollektivtrafik. De bör ta hänsyn till faktorer som det kortaste avståndet, tidseffektivitet, säkerhet och minimal miljöpåverkan.
- Deltagarna dokumenterar sina valda vägar och logiken bakom sina val, med fokus på hälso- och miljöaspekter.

- Deltagarna delar med sig av sina planerade rutter och resonemang i små grupper eller med hela klassen och diskuterar de olika tillvägagångssätten och valen.
- Efter diskussionen reflekterar deltagarna över träningen och ger feedback om genomförbarheten och hälsofördelarna med de planerade rutterna.

Material som behövs:

Tryckta eller digitala scenarier för ruttplanering, tillgång till ruttplaneringsverktyg (t.ex. Google Maps, stadstrafikappar) och skrivmaterial för att dokumentera rutter och skäl.

Förväntade resultat:

- Olika sträckningsplaner som prioriterar hälso- och miljöhänsyn.
- Ökad medvetenhet om de praktiska aspekterna av att välja hälsosammare transportalternativ.

Utvärderingsverktyg:

- Utvärdera de planerade rutterna utifrån kriterier som hälsofördelar, miljöpåverkan och praktiska egenskaper.
- Bedöm tankeprocessen bakom varje vägval, med fokus på hur väl hälso- och miljöfaktorer beaktades.
- Tillåt deltagarna att ge feedback om varandras ruttplaner, vilket främjar kamratlärande.

6.4. Praktisk aktivitet 4. Flervalsfrågor

Vänligen läs följande frågor som är utformade för att testa dina kunskaper om olika aspekter av lokal rörlighet och hälsa som omfattades av modulen.

Fråga	Möjliga svar	Rätt svar
Fråga 1. Vilken är den främsta fördelen med att implementera Neighbourhood Accessibility Planning (NAP) i stadsområden?	A) Att höja hastighetsgränserna för att förbättra trafikflödet. B) Utbyggnad av parkeringsplatser för privata fordon. C) Förbättra tillgängligheten för stadsdelar för promenader och cykling. D) Bygga fler motorvägar för att minska trängseln.	C) Förbättra tillgängligheten för stadsdelar för promenader och cykling.
Fråga 2. Enligt Health Economic Assessment Tool (HEAT) som utvecklats av Världshälsoorganisationen, vad är en	A) Ökad luftförorening.	C) Minskad risk för kroniska sjukdomar.



viktig hälsofördel med ökad cykling och gång?	B) Högre bränsleförbrukning. C) Minskad risk för kroniska sjukdomar. D) Ökad trafikstockning.	
Fråga 3. Vad är en betydande utmaning när det gäller att integrera hälsoaspekter i planering av stadsmobilitet, som diskuteras i modulen?	A) Överdriven samverkan mellan olika sektorer. B) Överbetoning av digital teknik i transporter. C) Brist på tvärvetenskapligt samarbete mellan stadsplanerare, folkhälsopersonal och transportingenjörer. D) Minskat allmänhetens intresse för hälsa och fitness.	C) Brist på tvärvetenskapligt samarbete mellan stadsplanerare, folkhälsopersonal och transportingenjörer.



GREENMOBILITY

Lifelong Learning on sustainable urban mobility