

Benker og hvileplasser



Tilgang til sitteplasser er en viktig forutsetning for at flere grupper, og da særlig eldre, skal ha mulighet til å ferdes/oppholde seg i et område. For at alle skulle benytte seg av et område anbefales det en maks avstand på 100-150 meter mellom hver benk. I områder der mange ferdes bør avstanden reduseres. Universell utforming og hensyn til mikroklimatiske forhold er viktig med hensyn til utforming og plassering av benkene.

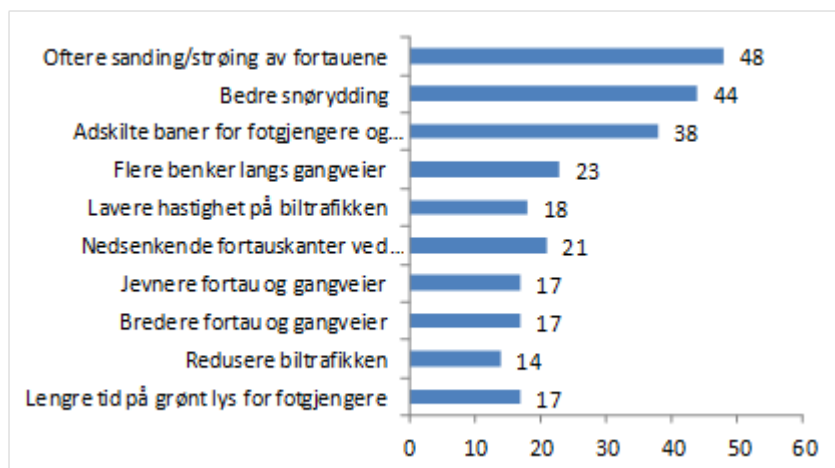
1. Problem og formål

I følge [Diskriminerings- og tilgjengelighetsloven](#) skal alle ha lik mulighet til samfunnsdeltagelse, uavhengig av funksjonsevne (§1). Videre står det i §9 at offentlig og privat virksomhet rettet mot allmenheten har plikt å sikre universell utforming, og at det særlig skal legges vekt på tilrettelegging for å nedbygge funksjonshemmende barrierer.

I §1-1 i [plan og bygningsloven](#) står det: «*Prinsippet om universell utforming skal ivaretas i planleggingen og kravene til det enkelte byggetiltak*». Universell utforming er ikke minst viktig for fotgjengere som er en transportgruppe med høyere ulykkesrisiko, høyere andel som

har bevegelysesproblemer enn bilister og kollektivreisende, se Statens vegvesen (2011) og tiltaket [Universell utforming](#).

Muligheten for å sitte/hvile har store konsekvenser for hvordan byrommet brukes, og av hvem (Noorradin 2006). For å kunne oppnå målet om at flere skal gå mer, er det viktig at det offentlige rom er utformet slik at flest mulig kan benytte det, se også tiltaket [Nasjonal gåstrategi](#). For en stor del av befolkningen, og da særlig eldre er tilgang på hvileplasser viktig for om de kan benytte et område eller ikke, se figur 1.



[Skansen park. Kilde: Statens](#)

[vegvesen](#)

Figur 1: Tiltak som gjør det bedre å gå for eldre. Andelen eldre som svarer at tiltaket er «svært viktig» for at de skal gå mer. Prosent. Kilde: Hjorthol m fl 2013.

Byrommet danner rammen for folks daglige liv. Ulike grupper setter preg på byrommet med sine hverdagshandlinger. Det er i det offentlige byrommet at byens kvaliteter og bykultur kommer til syne (Statens vegvesen 2012 og 2014). Gode byrom er levende byrom som inviterer til opphold ved at folk synes det er interessant og attraktivt å være der. Der hvor det er folk, kommer det ofte flere. Gode byrom frister til å gå til fots, til å se på livet, nyte det fine været, treffe andre eller bare være for seg selv blant mange andre (Ibid, Bjerkreim 2012).

Benker/hvileplasser kan også fungere som viktige sosiale møteplasser eller der en bare kan sitte å se på livet. I flere byområder er leilighetene små, og tilgangen på balkong begrenset. Benker og hvileplasser kan fungere som en forlengelse av dagligstuen, et sted hvor en kan lese en bok, nyte en kaffekopp eller studere bylivet. Byens hvileplasser/møteplasser er en viktig del av det sosiale livet i byrommet.

2. Beskrivelse av tiltaket

Hvileplasser kan deles i tre kategorier (Dahlman 2005):

- Primære sitteplasser

Er planlagt og tilrettelagt for dette formålet, og kan brukes av alle. Eksempler: benker og stoler.

- Sekundære sitteplasser
Mer uformelle. Kan tas i bruk ved behov. Kan tilgodese et skiftende sittebehov i byrommet, og supplerer de primære sitteplassene. Kan ikke brukes av alle. Eksempler: trapper, rekkverk, kanter, fontener, gressplener, store stener og lignende
- Kommersielle sitteplasser
Plasser der det koster penger å sitte. Eksempler: steder med uteservering

Utformingen av benker og hvileplasser bør i størst mulig grad ta hensyn til stedets arkitektur og byrommets karakter. På steder hvor det er et stort antall av en bestemt brukergruppe (studenter, ungdom, barnefamilier, eldre el) bør benkene plasseres og utformes slik at de tiltrekkende og dekker denne brukergruppens behov. For eksempel: langs gater nær skoler, universiteter, barnehager, kjøpesentre, parker bør benkenes brukergruppe være i fokus. Tilpasset utforming kan bringe nye og flere brukere til gaten, noe som kan skape nye sosiale møteplasser.

Før det utføres prosjekter som omfatter utplassering av benker og uteplasser bør det utføres en grundig gateanalyse, som blant annet omfatter: brukere (hvem er de/hvor mange er de/hvilke behov har de), arkitektur, byrom og livsstil (nåværende samt evt ønske om endringer).

Plassering og utforming av hvileplassene er viktig.

Plassering

Hvileplasser langs gangforbindelser og for vente-situasjoner bør primært etableres der det er attraktivt og hyggelig å sitte, og på steder som kan utvikles til møtesteder (Statens vegvesen 2012). Det er spesielt viktig å ha hvileplasser på strekninger med stor gangtrafikk og der det er mange eldre.

Det bør i utgangspunktet være en avstand på 100-150 meter mellom hvileplassene i byer og tettsteder (Noorradin 2006). Dette justeres avhengig av behov. I travle sentra kan det for eksempel være aktuelt med plassering av sitteplasser hver 10-30 meter. Avstanden på 100-150 meter skal gjøre det mulig for de som er dårlig til bens å bruke området.

Det er en fordel om en kan ta hensyn til mikroklimaet når en plasserer hvileplassene. Hvileplasser som er plassert slik at de fanger opp den første vårsolen kan bli attraktive. Samtidig er det en fordel om en også har hvileplasser som kan gi mulighet for skygge på varme sommerdager, og le på dager med mye vind. Det er en fordel om noen av hvileplassene kan plasseres under tak, slik at det også er mulig å få hvilt på dager med regn.

Muligheten til å observere byens liv, en fin utsikt, vegetasjon eller et kunstverk (fontene) er med på å øke trivselen til en hvileplass. Belysning, søppelkasser, og plass til plassering av barnevogn er andre faktorer som kan være med på å gjøre hvileplassen mer attraktiv.



Figur 2: En hvileplass i solen. Kilde: Statens vegvesen 2012 (s. 109), fotografert av Amund Johne.

Utforming

Det er viktig å sikre tilgjengelighet og deltagelse for de som har problemer med å bevege seg, som for eksempel eldre og personer med fysiske funksjonsnedsettelse (Statens vegvesen 2012 og 14). Hver eneste sitteplass trenger ikke å fylle de strengeste kravene til tilgjengelighet og komfort, hvis det i umiddelbar nærhet fins tilgang til hvileplasser som er [universelt utformet](#).



Figur 3: Benk med fotstøtte. Kilde: [Euroform](#)

Eldre har ofte større krav/behov for sittekomfort, i form av armlener, ryggstøtte og materialbruk enn andre, og det er viktig at dette tas hensyn til når det gjelder valg av løsninger.

Tabell 1: Noen anbefalinger mhp utforming av benker. Kilde: Whyte 1988, Gehl 2010, Noorradin 2006, Statens vegvesen 2012

	Anbefaling
--	------------

Sittehøyde	Ca 40-50 cm
Sittedybde (enkle/dobbeltsidige benker)	Ca 40-80 cm
Sittebredde	Ca 50 cm
Høyde på rygg	Ca 40-50 cm

Hvileplasser bør ha et helhetlig uttrykk, og kan være et kunstverk i seg selv, men det er viktig at en ikke glemmer at de skal være komfortable å sitte på (Statens vegvesen 2014). Noen sitteplasser er kun ment å gi de gående/handlende en kort hvile før de går videre, mens andre er ment å for lengre opphold (hvileplassen som sosialt samlingspunkt). Utforming av sitteplassene kan tilpasses ønsket bruk av området.

Bruk av materiale bør i størst mulig grad tilpasses det nordiske klimaet, samt være i et materiale som trenger minst mulig vedlikehold. Benker i granitt/marmor kan være ideelle mhp vedlikehold, men kan bli veldig kaldt å sitte på om vinteren. I den grad det er mulig bør skarpe kanter unngås.

Mer informasjon om utforming av hvileplasser/benker finns blant annet i: Noorradin 2006, Oslo Kommune 2009, Statens vegvesen 2011, Kommunal- og moderniseringsdepartementet 2016, Norsk Standard 11005/2011. Se også tiltaket [Aktivitetsskapende bymøbler](#).

3. Supplerende tiltak

Etablering av en [lokal gåstrategi](#) kan være med på å sette fokuset på gåing, og de gåendes behov. Dersom man ønsker mer gåing er det også behov for andre tiltak, se f. eks. Kommunal- og moderniseringsdepartementets idèbok (2016) og tiltaksgruppen [Tilrettelegging for gåing](#). Statens vegvesen og Riksantikvaren samarbeider for tiden om programmet «Våre gater og plasser» som vil gi veiledning i beplantning, møblering mv for gode byrom.

Etablering av en [kommunal gåstrategi](#) kan være med på å sette fokuset på gåing, og de gåendes behov.

Drift og vedlikehold av hvileplassene er viktig for trivselen og bruken. I dette inngår blant annet å fjerne snø (og løv) og søppel fra benkene, og vaske dem ved behov. Ny maling/beis, fjerning av tagging eller nedsliping er også viktig.

Om området i umiddelbar nærhet til sitteplassene også innbyr til trivsel og trygghet er det en fordel. Dette kan for eksempel omfatte at adkomsten til benkene ryddes, god [belysning](#) for gående og at området rundt gir et innbydende inntrykk.

4. Hvor tiltaket er egnet

Tiltaket er egnet mer eller mindre overalt hvor folk ferdes til fots, og hvor det er naturlig å

sette seg ned eller ta en hvil under gåturen.

5. Bruk av tiltaket - eksempler

Benker/hvileplasser finnes i alle norske byer og tettsteder av en viss størrelse.

I Oslo kommune er det utviklet en kommunedelplan for torg og møteplasser (Oslo kommune 2009). Her står det blant annet at: «*Alle overordnede møteplasser og torg skal ha minst 3 ulike allment tilgjengelige sittegrupper, plassert slik at det om sommeren er mulig å velge plassering i sol eller skygge. Ved vår/høstjevndøgn skal sitteplassene kunne ha minst 4 timer sollys.*» Torg/møteplasser skal finnes i minst 200 meters (luftlinje) avstand i indre by, og i minst 300 meters avstand i ytre by (Oslo kommune 2009). Krav om etablering av møteplasser er innarbeidet i reguleringsplaner som omfatter en viss bebyggelsesmasse.

Oslo kommune har også fått utarbeidet et kunnskapsgrunnlag for gåstratgier som blant annet oppsummerer kunnskap fra byer som har jobbet med planlegging for gående og/eller har høye andeler gående (Hagen m. fl. 2019).



Figur 4: Gode sitteplasser med en attraktiv plassering tiltrekker seg mennesker. Kilde: Statens vegvesen 2012 (s.78), fotografert av Dagrunn Husum

6. Miljø- og klimavirkninger

Gode bymøbler er en del av gode byrom og møteplasser og grunnlaget for et trivelig bymiljø. Etablering av tilpassede hvileplasser er med på å gjøre et område mer attraktivt både for eksisterende og for nye brukere av området. God tilgang til gode sitteplasser fører til at personer med begrenset bevegelse i større grad kan benytte området. Se også tiltakene

[Fysiske anlegg for gående](#) og [Aktivitetsskapende bymøbler](#).

7. Andre virkninger

Benker/hvileplasser kan i flere tilfeller sees på som kunst, og være med på å bedre det estetiske inntrykket av et område. Velfungerende hvileplasser kan bedre tryggheten i et område, samt fungere som en sosial møteplass i nærmiljøet.

8. Kostnader for tiltaket

Finansiering av benker/hvileplasser er hovedsakelig et offentlig ansvar. Men det er mulig å inngå samarbeide med private aktører. Enten via reklamefinansiering, eller ved sponning.

Her er linken til noen forhandlere av gatemøblement: [Laud](#), [Extery](#) og [Miljø og sikkerhet](#).

9. Formelt ansvar

Etablering av hvileplasser og benker er i hovedsak et kommunalt ansvar, mens Statens vegvesen har ansvar for etablering av hvileplasser langs riksveiene. På holdeplasser er kollektivselskapene ansvarlig for etablering av venteplasser. Krav om universell utforming og pålegg i reguleringsplaner gjelder både for offentlige og private aktører.

10. utfordringer og muligheter

Benker kan utformes som kunstverk, men det er viktig at en ikke glemmer at sitteplassen skal kunne fungere for flere grupper av brukere. Ulike grupper har ulike behov.



Figur 5: Benk med bord til PC/kaffekopp. Kilde: [DaringIdeas](#)

Benker og hvileplasser vil ikke bare kunne føre til at flere har mulighet til å gå mer, men bedre byen/tettstedet som sosial arena og dagligstue for innbyggerne.

Form og materialvalg på sitteplassene og øvrig gatemøblering bør ha en helhetlig karakter, og i den grad det er mulig tilpasses stedets karakter (og ønsket bruk av området).

11. Referanser

Bjerkreim, I. 2012

Sitteplassers betydning for gode byrom. Masteroppgave, Stavanger universitet.

Dahlman, I. 2005

Gåboka. Oslo, Statens vegvesen Vegdirektoratet. UTB publikasjon 2005/05.

Gehl, J. 2010

Byer for mennesker. København, Bogværket.

Hagen, O.H., Tennøy, A. og Knapskog, M. 2010

Kunnskapsgrunnlag for gåstrategier. TØI rapport 1688/2019.

Hjorthol, R., Krogstad, J. R. og Tennøy, A. 2013

Gåstrategi for eldre- kunnskapsgrunnlag for planlegging i Kristiansand. Oslo, Transportøkonomisk institutt. TØI rapport 1265/2013.

Kommunal- og moderniseringsdepartement. 2016

Byrom -en idehåndbok. Hvordan utvikle byromsnettverk i byer og tettsteder. Ideer, strategier, eksempler.

Noorradin, H. 2006

Utforming av høytrafikkerte gater HTG. Analyse og planleggingsmetode med eksempler. Oslo, Statens vegvesen, Region Øst. Rapport UTB 2006/7.

Norsk Standard 2011

Universell utforming av opparbeidete uteområder. Krav og anbefalinger. Lysaker, Norsk Standard. [NS 11005:2011](#).

Oslo kommune 2009

[Kommunedelplan for torg og møteplasser](#). Oslo, Plan- og bygningsetaten, Oslo kommune. Kdp nr 17. Vedtatt 22. april 2009.

Statens vegvesen

- 2012: [Nasjonal gåstrategi](#). Strategi for å fremme gåing som transportform og hverdagsaktivitet. Oslo, Statens vegvesen, Vegdirektoratet. Rapport nr. 87.
- 2014a: [Universell utforming av veger og gater](#). Håndbok V129.
- 2014b: Lokale gåstrategier og planer for gående. Veiledning for kommuner. Rapport nr. 280.
- 2022: [Veg- og gateutforming](#). Normal. Håndbok N100.

Whyte, W. 1988

Rediscovering the city. New York, Doubleday.