

Stillheit i naturen

Innholdsfortegnelse

Stillheit i naturen

Publisert 18.12.2018 av Miljødirektoratet

Stillheita i naturen og fråværet av støy er viktig for helsa og livskvaliteten til mange. Samtidig blir det stadig meir menneskeskapt støy. Vi treng meir kunnskap om stille område og om plager frå støy i friluftsområde i Noreg.



Vi veit mykje om negative helseeffektar av støy. Foto: Tim Norris, Flickr



Å oppleve stillheita er ein viktig motivasjon for å dra ut i naturen for mange. Foto: Kim Abel, Naturarkivet.no



Naturen kan imidlertid også laga lyd - som denne spettmeisen. Foto: Kim Abel, Naturarkivet.no

TILSTAND

Stillheit ein viktig kvalitet

«Det er så stille at du kan høyre mange lydar.» Denne utsegna grip tak i kva stillheita i naturen er. Det inneber fråvær av støy – det vil seie menneskeskapt lyd. Eit miljø treng altså ikkje vere heilt stille, men menneskeskapt lyd må vere fråverande eller så lågmælte at du kan høyre lydane i naturen.

Vi kan finne ut kvar stillheita i naturen er, ved å måle og berekne i kva grad og i kva område det er menneskeskapt lyd.

Opplevinga av stillheit er subjektiv. Nokre liker lydar som andre ser på som støy. I tillegg kan visuell og annan påverknad verke inn på opplevinga av stillheit, fred og ro. Det gjeld òg motsett – det er dokumentert at støy kan påverke opplevinga av landskapet i negativ retning.

Kvifor stillheit er viktig

Høvet til å oppleve stillheita i naturen er viktig for mange, både der dei bur, og der dei ferdast i kvardagen og på fritida. Nærmiljøet og friluftsområda blir brukte til å kople av frå ein kvardag med mykje støy. Dei gir oss rekreasjon og avkopling, og vi stressar ned.

Studiar viser at natur og naturlege sanseintrykk påverkar helsa positivt og gir energi, i motsetning til menneskeskapte sanseintrykk, som krev energi og gjer oss mentalt trøytte. Fleire forskingsarbeid viser òg at høvet til å oppleve stillheit og ro og til å sleppe unna stress og mas er svært viktig for helsa og trivselen til mange.

Å oppleve stillheit og ro er blant dei viktigaste årsakene til at folk går på tur og driv med andre former for friluftsliv. For turistar som kjem til Noreg, er stillheita ein viktig kvalitet, og ho er dermed ein ressurs for turistnæringa òg. Vi må derfor verne om og forvalte henne.

PÅVIRKNING

Stadig meir støy frå fleire kantar

Stadig meir støy frå fleire kantar truar stillheita i naturen. Det blir fleire køyretøy og fartøy og fleire dispensasjonar til motorisert ferdsel i utmark og vassdrag. Samtidig aukar biltrafikken, og utbygginga av vegar fører støy til nye område.

I tillegg er det eit generelt utbyggingspress i kommunane. Den sivile luftfarten aukar. Kraftlinjer og vindmøller påverkar landskap i stadig nye område. Fleire støyande produkt som grasklippingar og snøfresarar blir brukte. Samtidig blir stadig nye naturområde bygde ned, slik at arealet med inngrepsfrie naturområde blir mindre.

Vi veit mykje om negative helseeffektar av støy. Vi veit at relativt høge støynivå kan vere både direkte helseskadelege og føre til irritasjon og plage i og ved bustader. Vi veit òg at stillheit og tilgang til stille område kan dempe støyplager, og at det er ein samanheng mellom kor mykje vi blir utsette for stillheit og støy, og kor mykje vi blir plaga totalt sett. Kunnskapen om plager ved lågare støynivå og utanfor utbygde område er likevel mangelfull.

TILTAK

Behov for meir kunnskap om verdien av stillheita i naturen

Mykje tyder på at vi enno har område i Noreg der det er mogleg å oppleve stillheit, men at vi har få naturområde der menneskeskapte lydar er heilt fråverande over lengre tid. Dette veit vi for lite om. I tillegg er omfanget av støyplager i parkar, friluftsområde og andre naturområde lite undersøkt.

For å kunne ta vare på stillheita i naturen er det nødvendig å hindre at støyomfanget aukar, og helst redusere det. Det er òg nødvendig å kartleggje kvar det er stille område og støy i kommunane. Ei samla kartlegging av støykjelder og støysoner kan vere ein mogleg veg for å finne fram til kvar ein har område som er stille eller har mindre støy enn omkringliggjande område.

Det er behov for meir kunnskap om verdien av stillheita i naturen og om høvet til å oppleve stillheita i naturen. Når vi veit kvar det er mogleg å oppleve stillheit, kan vi gjere tiltak for å verne og forvalte desse områda. Då vil det òg vere mogleg å skape nye, større og stillare område.

Kommuner som har utarbeidd eller er i gang med å utarbeide handlingsplanar mot støy har i samband med dette også arbeidd med å kartlegge stille område. Dei har i nokon grad utvikla metodikk for slik kartlegging. Dette gjeld dei største byane i landet og i hovudsak område inne i byane.

Oslo kommune har gjennom handlingsplan mot støy, og frå 2015 også i kommuneplan, vedteke stille område i byggesona, - sjå kartet under.

Klikk her for å åpne interaktivt kart

Kartet viser vedtekne stille område i Oslo. Klikk på symbola for meir informasjon.