

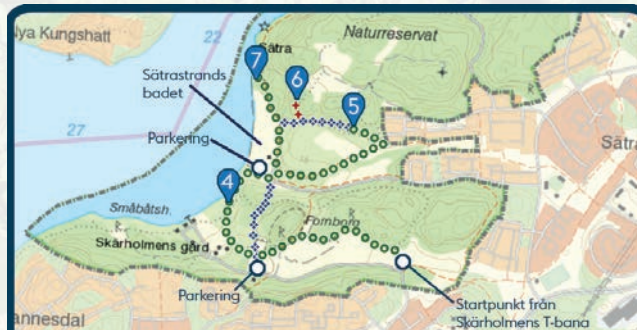


**Symboler för stigarnas svårighetsgrad**  
 ● Bred plan stig/väg små höjdskillnader    ◆ Smalare stig med en del stenar/rötter    ◆ Ojämn, stenig och/eller brant stig

### Norra promenaden

Vandringen startar vid Bredängs camping och tar dig ned till Mälarens vatten på breda släta stigar. **Plats 1** är en avstickare till en ombonad glänta i lövskogen. Vid **plats 2** nära vattnet blir vinden och ljudet från vågor ofta dominerande. På väg till plats 3 är stigen brant en kort bit, men det finns en trappa. **Plats 3** ger skogskänsla och glimtar av vattnet.

Promenaden är cirka 3 km. Avsätt 1,5 timme för en lugn långsam promenad med tre pauser.



**Symboler för stigarnas svårighetsgrad**  
 ● Bred plan stig/väg små höjdskillnader    ◆ Smalare stig med en del stenar/rötter    ◆ Ojämn, stenig och/eller brant stig

### Södra promenaden

Vandringen kan starta från de markerade parkeringarna eller reservatsentrén som du når från Skärholmens T-bana. Stora delar av promenaden går på breda släta stigar, men avstickaren till plats 6 är mycket brant och stenig. Platserna ger en rik variation på naturupplevelser och ljudmiljöer. **Plats 4** är en lummig skog där du får glimtar av vattnet. Skog med känsla av trolldom finns vid **plats 5**. Du har milsvid utsikt över vattnet vid **plats 6** och **plats 7**. Hela rundan är cirka 3,5 km. Avsätt minst 1,5 timme för en lugn, långsam promenad med några stopp.

### Tystnad, naturens ljud och buller

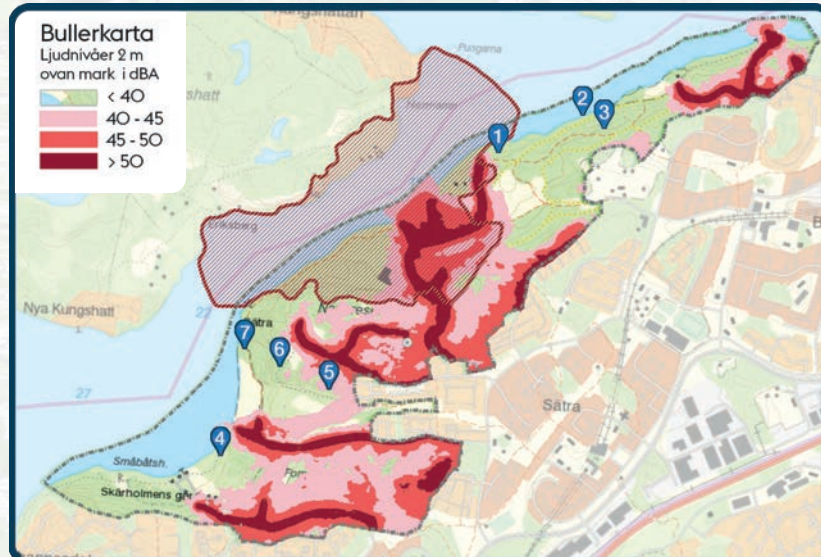
Kartan visar hur trafikens ljud sprider sig in i naturreservatet. Eventuellt buller från flygplan och båttrafik ingår inte. Naturens ljud kan vara höga, men dessa uppfattar vi oftast som behagliga och rogivande.

Ljudnivåer kan förklaras som:

Sovrumstyst.....	30 dBA
En liten fors.....	40 dBA
Ett kraftigt regn.....	45 dBA
Normalt samtal.....	60 dBA

I Sättraskogen finns det många möjligheter att finna tysta platser, till och med sovrumstysta.

Inom det streckade området kommer byggnationen av Förbifart Stockholm kunna ge bullernivåer på 50 dBA eller högre.



# Guide till tystnaden

## Sättraskogens naturreservat

### Naturlig kraft och tankepauser.

Gå en promenad i skogen för att samla tankarna. Sätt dig under ett träd i parken för en stunds avkoppling. Människor har oavsett kultur, religion och tradition i alla tider sökt kraft och avkoppling i rofylld natur.



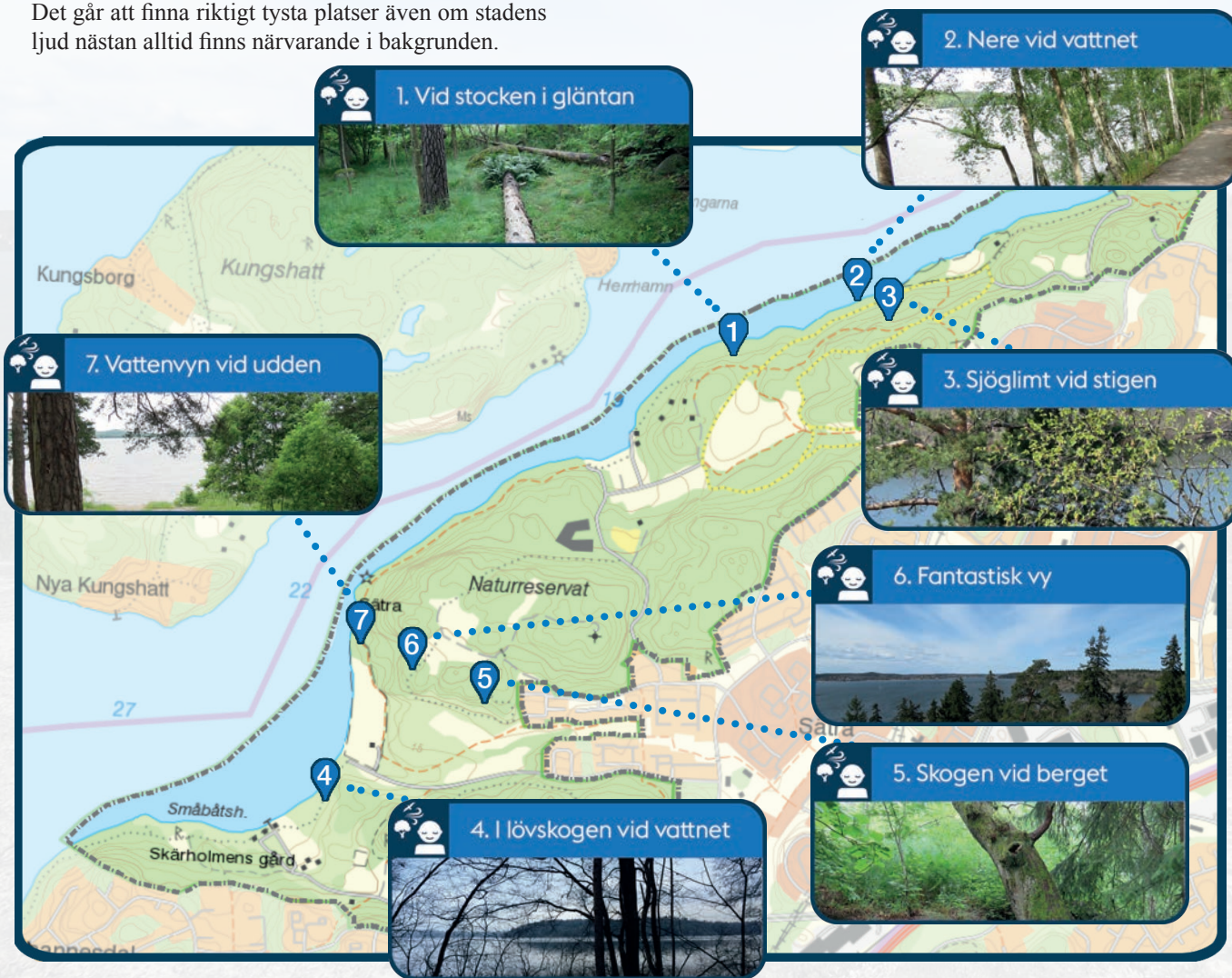
## Sju rofyllda platser i Sätmaskogens naturreservat

Det här är en guide som vill locka dig till att gå ut och för en stund bara vara i naturen. Ett besök i rofylld natur är positivt både för välbefinnande och hälsa. Den natur som finns nära dig, den gröna lugna platsen du kan besöka ofta, har extra stort värde.

Sätmaskogen erbjuder stor variation av lövskog, mossig barrskog, klipphöllar och vidsträckt vy. Det går att finna riktigt tysta platser även om stadens ljud nästan alltid finns närvarande i bakgrunden.

Vindriktning, väder och årstid påverkar hur tysta platserna är. Naturens egna ljud är en del av den rofyllda upplevelsen.

Guiden visar vägen till sju platser som nås via två olika promenader. Promenaderna är i de flesta fall lättillgängliga. Du kan givetvis också välja att besöka enstaka platser. Läs mer om respektive promenad på nästa sida.



## Förstärk upplevelsen

**Stäng av.** Stäng av telefonen och ta en paus från måsten, planer och oro.

**Prioritera stunden.** Prioritera tiden för din promenad. Den stora behållningen av ett besök i naturen kommer när du är helt och fullt närvarande.

**Gå långsamt.** När du går lite långsammare så flyttas uppmärksamheten från dit du ska till steget du tar och platsen du är på.

**Lyssna.** Vi behöver tankepauser. Att lägga fokus på naturen som omger dig och lyssna kan få tankarna att tystna för en stund.

**Lukta och känn.** Naturen har sina distinkta dofter som varierar med årstid och väder. Lukta på löv, gräs och mossa. Vinden kan kännas kall, varm, smekande eller bitande. Men känn också på ekens sträva bark och den mjuka mossan.



Denna bild symboliserar rofyllda platser där du kan uppleva naturens ljud som fåglar, vind och vägor.

### Guide till tystnaden i Stockholms stad

Det finns guider till tystnaden för elva av Stockholms stads befintliga och blivande natur- och kulturresevat. Du kan finna mer information och kontaktuppgifter här:

- [www.stockholm.se/guidetilltystnaden](http://www.stockholm.se/guidetilltystnaden)
- [www.stockholm.se/satmaskogen](http://www.stockholm.se/satmaskogen)

Du kan även gå in på Google maps och sök efter Guide till tystnaden för att hitta en plats nära dig.

Projekt Guide till tystnaden har genomförts under 2015 av Miljöförvaltningen i Stockholms stad med stöd av konsulten Ulf Bohman. Projektet har delfinansierats med miljöanslag från Stockholms Läns Landsting.