



SUNDHEDSSTYRELSEN

[corona | covid-19]

# Undgå smitte i det offentlige rum

Inspiration til kommuner med lette løsninger

Denne håndbog giver konkrete forslag til, hvordan kommunen nemt kan indrette det offentlige rum, så risikoen for at smitte spredt sig bliver mindre.

Formålet med håndbogen er at inspirere og give gode råd til, hvordan I fx undgår at for mange mennesker samler sig for tæt i parker og på strande, eller hvordan I sikrer god afstand på smalle gågader og stier.

Alle forslag er baseret på anvendt adfærdsvidenskab – bedre kendt som 'nudging'. Effektive nudges kan ofte gøre noget svært ganske let.

Nudging er relevant som værktøj, da de fleste godt ved, at de bør holde afstand – og også har et ønske om at gøre det. Alligevel sker det ikke altid. Det kan skyldes, at vi er uopmærksomme eller glemmer den hensigtsmæssige handling – og her kan nudging hjælpe med at 'puffe' adfærden i en sund retning.

Håndbogen er inddelt i fem forskellige temaer. Flere af løsningerne har I måske allerede indført – andre vil være nye. De mest effektive løsninger er ofte meget simple og kan nærmest synes overflødige – men de er det stik modsatte.

Håndbogen er udarbejdet af iNudgeyou for Sundhedsstyrelsen.

God læselyst!

# Adfærdsoptimer dine budskaber – fx på skilte

Coronarelateret kommunikation til borgere via skilte fylder meget i bybilledet nu og spiller også en stor rolle i manualen her.

Men langt fra alle skilte lykkes med at **flytte adfærd i praksis**. Følg disse fem råd, når I udvikler COVID-19 relateret kommunikation – så sikrer I, at budskabet bliver så effektivt som muligt.

## 1 Husk afsendereffekten

Langt de fleste budskaber har større effekt, når der afsluttes med en personlig hilsen – eller når afsenderen opfattes som officiel og troværdig. Det er derfor bedre at afslutte med 'Esbjerg Kommune' eller 'Hilsen Esbjerg Kommune' end slet ikke at skrive noget. Når det er muligt, kan det være en fordel, at gøre afsenderen endnu mere personlig – fx ved at nævne en afdeling, en arbejdstitel eller ligefrem et navn.

## 2 Brug farver til at fange opmærksomheden og skabe konsistens

Brug den blå "coronafarve" som også anvendes af Sundhedsstyrelsen. På den måde er det let at afkode, hvad skiltet drejer sig om, fordi de fleste mennesker efterhånden associerer den blå farve med coronarelaterede beskeder. Sørg desuden for, at teksten er iøjnefaldende og skrevet med kontrastfarver.

## 3 Vær eksplicit i jeres budskab

Fortæl folk hvad der forventes af dem helt konkret. Det er fx ikke nok blot at stille en håndsprit til rådighed ved en legeplads med ønsket om, at den bliver anvendt. Placer i stedet et skilt med ordene 'Stop og sprit' – så er det klart, at spritten skal anvendes.

## 4 Placer skilte, nøjagtig der hvor problemet opstår

Det er afgørende hvor I placerer jeres skilte. Det er fx altid en god idé at sætte skilte i indgangen eller så tæt på den uhensigtsmæssige adfærd som muligt. Adfærdsvidenskaben viser, at informationen i situationen alle dage slår gode råd og huskeregler sagt ude af kontekst. Sørg desuden for at skiltene er store, så de kan ses på afstand.

## 5 Ved påbud: Angiv et handlingsanvisende alternativ

Fortæl ikke kun, hvad folk ikke må – husk også at fortælle, hvad de skal gøre i stedet. Fx kan budskabet 'Sid ikke her, hvis der er fyldt' forbedres ved at tilføje et handlingsanvisende alternativ: 'Gå rundt om hjørnet til græsarealet – der er mere plads'.

# 1

## God afstand på større græsarealer og strande

Når solen skinner, kan det være fristende at samles i parker, på pladser og på strande. Men mange små grupper bliver hurtigt til én stor. Det er derfor vigtigt at indføre løsninger, der instruerer grupperne i at holde afstand til hinanden.

Centrale løsninger er afmærkning af **opholdszoner** med kridtmaskine, kegler eller pæle. Nogle områder kan klare sig med et skilt placeret det helt rigtige sted.

Et vigtigt element er at gøre opmærksom på **alternative steder**, som folk kan benytte, hvis der er fyldt.

### 1. Afmærk opholdszoner

Afmærk tydelige zoner, hvor folk må sidde i parker, på græsarealer og på strande. Vi foreslår at anvende to størrelser af zoner:

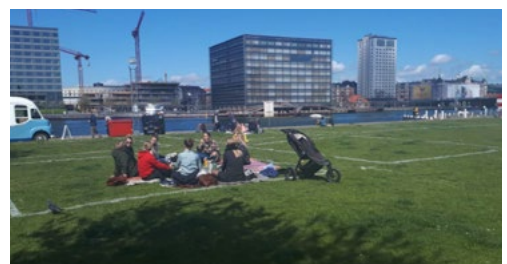
- Firkanter på 20 kvadratmeter for op til 5 personer
- Firkanter på 40 kvadratmeter for op til 10 personer

Suppler altid med et skilt, der fortæller, hvor mange personer hver zone er beregnet til. Fx *'Der må max være 10 personer i de afmærkede zoner – er der er fyldt, så gå videre'*.

#### Sådan gør du

1. Afmærk felter (kvadrater eller cirkler) med en kridtmaskine, kegler eller pæle. Anvend zoner på 40 kvadratmeter til store områder og 20 kvadratmeter til mindre.
2. Suppler med skilte, der forklarer reglerne for de afmærkede felter.

**TIP** Hvis I har mulighed for det, så slå græsset i de afmærkede felter og lad resten gro højere. Det indbyder til, at man kun tager ophold i de zoner, hvor græsset er slået.



To løsninger til markering af opholdsfelter på græsarealer.



Som alternativ til zoner for 5 og 10 personer kan I lave zoner af forskellig størrelse. Her er der i cirklerne noteret antallet for, hvor mange der må sidde.

**TIP** Kontakt Vej og Park eller den lokale fodboldforening for at låne en kridtmaskine til at afmærke opholdszoner.

## 2. Gør jeres forventning eksplicit

Det er vigtigt eksplicit at kommunikere, hvad I ønsker af folk. Hvis I fx ønsker, at der holdes to meters afstand til andre mennesker på en strand, skal det stå helt konkret.

Understøt det eksplicitte budskab med skilte eller bannere i indgangen af parker og strande.

### Sådan gør du

1. Udpeg risikozoner, hvor I ønsker, at folk holder særlig afstand, fx på en populær strand.
2. Sæt skilte op ved indgangen og i risikozonen med eksplicitte budskaber. Fx *'Velkommen – her holder vi to meters afstand'*.



Suppler altid med skilte, der forklarer, hvad felterne betyder, og hvorfor de er nødvendige.



Snart kalder stranden! Forbered jer i tide og lav bannere, der ved indgangen eksplicit gør opmærksom på den ønskede adfærd.

## 3. Henvi til alternativer i området

Det er altid en fordel at fortælle folk, hvad de må, i stedet for kun at informere om, hvad de ikke må. Fx virker 'rygning forbudt'-skilte bedre, hvis skiltet samtidig fortæller, hvor man alternativt må ryge.

I denne kontekst skal I fortælle folk, hvor de alternativt må opholde sig, hvis der er for mange på ét sted.

Det kan gøres helt simpelt ved at skrive 'Kan du ikke finde et sted med 2 meter til alle? Så gå videre'. Eller 'Havnekajen er lang – der er mere plads længere nede'.

### Sådan gør du

1. Udpeg områder, hvor det er oplagt at henvise folk til andre mere skjulte steder tæt på risikozonen.
2. Placer skilte med henvisning til det alternative område – fx ved at tegne ruten på et kort. Skriv altid hvor lang tid det tager at komme derhen, fx 1 minut.



Et fiktivt eksempel der illustrerer, hvordan et skilt med anvisning af alternative steder kan se ud.

# 2

## Hold afstand på stier, gågader og strandpromenader

På stier, gågader og strandpromenader kan det være svært at holde afstand til forbipasserende. Her er det særligt vigtigt at holde afstand, da man ofte passerer hinanden ansigt til ansigt.

**Hold til højre**-løsninger bør anvendes på gågader og strækninger, hvor mange færdes i en travl hverdag, mens **ensretning** af forgængertrafik er effektivt, når fodgængere har bedre tid til at orientere sig.

### 1. Hold-til-højre-løsninger

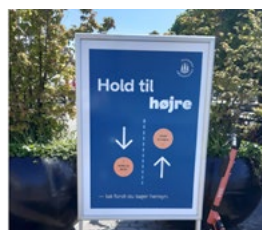
Handlingsinstruerende løsninger, der beder fodgængere om at holde til højre, er et effektivt værktøj til at styre flowet på stier, gågader og strandpromenader. Benyt asfaltfolie til at placere budskabet på asfalten eller placer skilte løbende.

Anlæg gerne en tydelig stribe eller en stiplede linje i midten af gaden, så den deles i en højre og en venstre bane. Tilføj evt. pile i gæretningen.

#### Sådan gør du

1. Udvælg strækninger der behøver hold-til-højre-løsninger, fx gågader eller strandpromenader.
2. Placer asfaltfolie med budskabet på strækningen eller placer skilte langs strækningen.
3. Anlæg en stribe i midten af vejen for tydeligt at dele strækningen i en højre og venstre bane.

**TIP** På nogle gågader kan det være en god idé at indgå aftale med butiksejere, kommune og politiet om at holde udevarer inde i butikkerne. Det skaber mere plads på gågaden og kan være et godt alternativ til streger eller ensretning.



Hold-til-højre-løsninger er gode på meget befærdede ruter, fx i byens travle gader.



**TIP** Hvis I har områder, fx en gågade, hvor parkerede cykler fylder store dele af gangarealet, så indkøb ekstra cykelstativer og placer dem i sidegaderne. Gør opmærksom på ændringen med et skilt – og forklar gerne, hvorfor ændringen er foretaget.

## 2. Ensret stier

Nogle stier benyttes af mange mennesker på samme tid. Her kan det være oplagt at indføre ensretning, så alle går i samme retning og ikke skal passere hinanden ansigt til ansigt.

Denne løsning fungerer kun, når der findes gode alternative ruter, og når folk har tid til at orientere sig efter dem.

### Sådan gør du

1. Udvælg populære stier, som anvendes til gåture.
2. Placer ensrettet-skilte langs stien.
3. Placer et skilt ved starten af stien, der forklarer hvor langt ensretningen gælder, og som angiver en alternativ rute, hvis man skal den modsatte vej af ensretningen.



Anvend ensretning på stier, som mange normalt benytter. Løsningen er dog kun ideel på stier, som ikke bruges til at komme effektivt fra A til B. Overvej derfor altid om hold-til-højre-løsningen er mere passende.



## 3. Afstand ved fodgængerovergange

Har I særlige fodgængerovergange, hvor mange mennesker samles, når de venter for rødt? Måske på travle gågader? Det er let at overse, men vigtigt at sætte ind netop her, da mange mennesker hurtigt kan samles for tæt.

For at sikre afstand kan I anlægge brede striber på tværs af fortovet, der markerer at folk skal vente i rækker.

### Sådan gør du

1. Udpeg særligt udsatte fodgængerovergange hvor mange samles, når de venter for rødt.
2. Aftegn fire tykke striber på langs. Brug en iøjnefaldende farve og changér gerne farverne fra fx orange til gul for at tiltrække opmærksomheden.
3. Suppler med 'Vis hensyn' eller 'Stå her' på asfalten.



## Udeservering og smalle passager

Udeservering på de danske restauranter kan skabe problemer med afstand ved gågader og pladser. En løsning er hold-til-højre-mærkater på asfalten. Det gør det lettere for forbigående at holde afstand til restaurantgæsterne. Alternativt kan der anvendes stiplede zonemarkering eller blomsterkasser (eller andet byrumsinventar) for at afskærme restauranternes arealer til udeservering fra fodgængere.

# 3

## Håndtering af køer og ventesituationer

Mange steder i det offentlige rum kan der let opstå spontane køer. Det gælder fx ved hæveautomater, isbutikker, turistattraktioner og parkeringsautomater. Også når man venter på bussen, kan der opstå situationer, hvor man står for tæt.

Her er det vigtigt at gøre folk **opmærksomme** på den rette adfærd **i situationen** – og gøre det **let og intuitivt** at placere sig hensigtsmæssigt.

### 1. Anvend afstandsmarkører

Afstandsmarkører er ideelle, når der opstår køer med rækkefølge – dvs. køer, hvor folk venter efter hinanden. Det gælder fx ved hæveautomater og isbutikker. Suppler gerne med en pil foran hver afstandsmarkør for at forstærke budskabet.

Hvis den ekstra afstand gør køen meget lang, kan flowet med fordel styres ved at dreje køen langs en væg og/eller anvende tensabarrierer (som man kender fra køer i lufthavne).

#### Sådan gør du

1. Kæm kommunen for steder, hvor spontane køer kan opstå i det offentlige rum.
2. Anvend afstandsmarkører, der hvor køen normalt opstår.
3. Sørg for at dreje køen hensigtsmæssigt, så den ekstra afstand ikke vil skabe nye problemer med for kort afstand til forbipasserende.
4. Anvend eventuelt tensabarrierer på områder, hvor flowet i køen kan være svært at styre.



Der kan let opstå spontane køer ved hæveautomater. Overvej at anlægge afstandsmarkører på fortovet ved særligt brugte hæveautomater for at sikre, at folk holder afstand. I nogle tilfælde er det nødvendigt at "dreje" køen for at undgå at stå i vejen for forbipasserende.



## 2. Brug ventespots og fotospots

Anvend cirkler med ikoner af fodspor eller kameraer de steder, hvor mange står tæt, men uden at der er tale om en kø med rækkefølge. Det gælder fx ved busstoppesteder, udsigtsposter og turistattraktioner.

Cirkelformede spots gør det intuitivt og let at afkode, hvor man kan vente på bussen eller betragte et monument med hensigtsmæssig afstand. Fotospots ved turistattraktioner, monumenter og udsigtsposter signalerer, hvor det er hensigtsmæssigt at tage billeder.

### Sådan gør du

1. Udpeg særlige busstoppesteder eller monumenter, hvor mange kan samles
2. Placer cirkelformede spots på området med cirka to meters afstand. Anvend fotospots ved særlige turistattraktioner eller monumenter.

**TIP** På nogle gågader kan det være en god idé at indgå aftale med butiksejere, kommune og politiet om at holde udevarer inde i butikkerne. Det skaber mere plads på gågaden og kan være et godt alternativ til streger eller ensretning.



Benyt fotospots for at fordele folk rundt om et monument eller en statue.



Afmærk hvor folk skal stå, når de venter på bussen. Det virker i sig selv som en reminder om at huske at holde afstand – også når man venter på bussen. Husk at benytte en iøjnefaldende farve.

### OBS

Har I overvejet **alle** risikozoner i kommunen? Har I fx en turistattraktion eller en smal gade, som mange besøger? Overvej hvordan I kan være på forkant med løsninger til kommende problemområder. Måske er området ikke eksplicit nævnt i håndbogen her – men koncepterne kan let overføres til andre situationer.

# 4

## Rene hænder og god afstand ved offentlige toiletter

Efter en længere nedlukning er de fleste af landets offentlige toiletter genåbnet. God håndhygiejne og afstand i køen til toiletterne er ekstra vigtigt for at undgå smittespredning. Derfor skal der benyttes afstandsmarkører på de helt rigtige steder, og alle bør påmindes om, hvor vigtig håndvask er i denne tid.

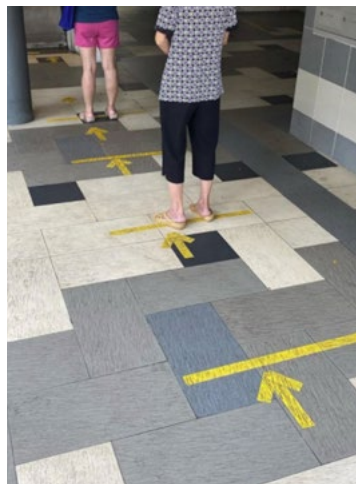
### 1. God afstand i køen

For at sikre at folk ikke står for tæt i køen til det offentlige toilet, er det en god ide at benytte afstandsmarkører ved indgangen.

#### Sådan gør du

1. Udpeg offentlige toiletter, som anvendes hyppigt.
2. Placer afstandsmarkører foran toilettet for at markere, hvor man bør vente. Suppler eventuelt med ordene 'Vent her'.

**TIP** Skab god afstand på herretoilettet ved at afskærme hver anden kumme med tape.



Afmærk køen ved de travleste af jeres offentlige toiletter ligesom det er gjort her.



Afmærk hver anden kumme på herretoilettet for at sikre afstand.

## 2. Brug reminders til at fremme brug af håndvask og sprit

Det er ikke alle, der vasker hænder, når vi bruger et offentligt toilet. Årsagen er *ikke*, at vi glemmer det – det er bare noget vi siger, fordi det er pinligt at indrømme, at det er et bevidst fravalg.

Løsningen er derfor ikke blot at minde folk om, at de skal vaske hænder, men derimod at minde folk om vigtigheden af at vaske hænder og bruge håndsprit i lyset af coronavirussen.



Selvom det er simpelt, er det effektivt: Usynlige bakterier kan gøres synlige i vores bevidsthed ved at placere ikoner af bakterier på dørhåndtag eller spejle.

### Sådan gør du

1. Placer et klistermærke med ordlyd a la 'Pas på dig selv og andre – vask dine hænder' eller '*Husk at bruge håndsprit før du går*' på spejlet på offentlige toiletter. Det skal placeres i øjenhøjde.
2. Suppler teksten med udtryk, der gør det tydeligt, at budskabet er relateret til coronavirussen. Det kan fx være bakteriesymboler. Benyt gerne de blå coronafarver, så modtagerne let associerer budskabet til det rette tema.



**TIP** Er der lyskontakter på nogle af kommunens offentlige toiletter? Husk folk på at bruge albuen og undgå smitte ved at placere en reminder over kontakten.

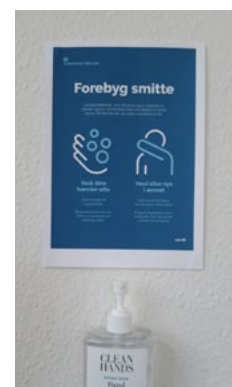
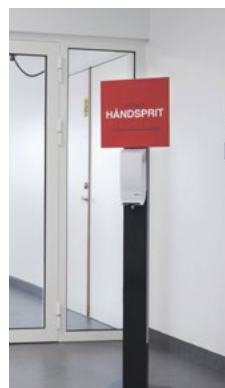
## 3. Strategisk placering af håndsprit

Det er en rigtig god idé at stille håndsprit til rådighed på offentlige toiletter. Placer en håndsprit ved indgangen til toiletter med ordene '*Stop og sprit*', for at sikre at alle har rene hænder, når de træder ind på toilettet.

Placer også gerne en håndsprit ved vasken eller ved udgangen, som kan bruges efter endt håndvask. Gør opmærksom på håndspritten ved at anvende farvet tape.

### Sådan gør du

1. Placer en håndspritdispenser ved indgangen til toilettet. Placer den synligt i indgangen og suppler med et skilt '*Stop og sprit*' og en pil af tape.
2. Placer endnu en håndsprit ved håndvasken eller lige ved udgangen. Hvis håndspritten er ved udgangen, kan I supplere med skiltet '*Stop og sprit*' og tilføje en linje af tape på gulvet før udgangen.



Det er en god ide at have håndsprit til rådighed på offentlige toiletter. Sørg for at placere en håndsprit ved *indgangen* til toilettet. Gør den synlig med et skilt. Lav jeres eget eller benyt Sundhedsstyrelsens materiale.

### TIP

Skal toiletterne alligevel snart renoveres, så udskift sæbedispensere og vandhaner med automatiske versioner, vælg toiletter med automatisk skyl og automatiseret lys. Det forbedrer hygiejnen, og skaber mindre risiko for bakteriespredning.

# 5

## Hensigtsmæssigt ophold på trapper, havnefronter og bænke

Trapper, havnefronter og bænke er et oplagt sted for mange at samles. Men hurtigt kommer man til at sidde for tæt på én lang række eller i flere "etager". Her duer opholdszoner ikke, men løsningskonceptet er det samme: Marker tydeligt, hvor man må sidde, og hvor meget afstand, man bør have til andre.

### 1. Marker siddepladser tydeligt

På længere trappearealer eller havnefronter er det en god idé at afmærke zoner af fx to meter og placere et tydeligt kryds på en meter i mellem hver zone.

Det er vigtigt, at løsningerne udføres professionelt, så det er klart for alle, at det er et offentligt initiativ. Utydelig spraymaling vil let kunne overses og tages ikke alvorligt.

#### Sådan gør du

1. Udpeg områder, hvor mange ofte samles på række fx trapper eller havnefronter.
2. Aftegn striber med fx to meters mellemrum og placer et kryds i hver anden "boks". Se eksempler på næste side.



Marker tydeligt, hvor folk må sidde på trapper og havnefronter. Det kan gøres på mange måder, og I skal vælge den løsning, der passer bedst i forhold til de gældende retningslinjer og omgivelserne det pågældende sted.

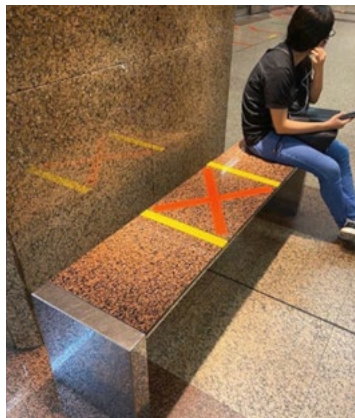
## 2. Opdel bænke

Placer et kryds i midten af brede bænke for at signalere, at der skal holdes afstand.

Nogle steder kan det være en god ide at placere et kryds på hver side af en smal bænk, for at sikre at kun én person bruger den.

### Sådan gør du

1. Udvalg særlige partier af bænke eller enkeltbænke, hvor folk normalt sidder tæt.
2. Marker et tydeligt kryds i midten for at adskille bænken og sikre afstand.



Hvis I ikke ønsker, at mere end én person sidder på et bestemt bænk, så vis det ved at afmærke bænken, så kun én person kan sidde der.

## 3. Fjern eller tilføj bænke

Som alternativ til de to ovenstående løsninger, kan I også helt *fjerne* bænke de steder, hvor mange folk samles. Andre steder giver det måske mere mening at *opsætte nye* og *flere* bænke eller at henvise til steder i nærheden, hvor man kan tage ophold.

### Sådan gør du

1. Undersøg om nogle af de bænke, I allerede har udpeget som "risikobænke", kan fjernes. Er det ikke muligt, så undersøg om I kan tilføje flere bænke i stedet.

## OBS

Det er afgørende, at I anvender iøjnefaldende, tydelige markeringer på trapper og havnefronter. Utydelige streger tegnet med en spraydåse er fx ikke en god løsning. Benyt materialer, der er iøjnefaldende og tåler regn og slid, fx vandfast tape til multi-anvendelse. Det fås på nettet i farverne blå, rød og sort og ses tydeligt på beton og asfalt.

# Hvad er adfærdsforskning og hvorfor virker det?

Mange af løsningerne præsenteret i denne manual trækker på indsigter og resultater fra anvendt adfærdsforskning. Eksempelvis vil brug af eksplícitte handlingsanvisninger og reminders bidrage til, at den hensigtsmæssige handling udføres i en given kontekst.

Manualen er udarbejdet af iNudgeyou, som er en forskningsvirksomhed specialiseret i anvendt adfærdsvidenskab – måske bedre kendt som 'nudging'. Målet i iNudgeyou er at udvikle og kommunikere evidensbaserede og pro-sociale løsninger, der overkommer de adfærdsproblemer, som vi alle sammen møder i dagligdagen.

De sidste 40 års adfærdsforskning (adfærdsøkonomi, kognitions- og social psykologi) har vist, at vi mennesker ikke er fuldt ud rationelle. Det betyder, at faktorer, som ikke burde påvirke vores adfærd i princippet, faktisk gør det i praksis. Og det er hér adfærdsproblemet opstår.

Måske har du selv oplevet at stå i supermarkedet og glemme at holde afstand, selvom du godt ved, at det er fornuftigt. Eller også har du givet et kram eller et håndtryk til en ven eller nyst i din hånd i stedet for i ærmet. Det er svært at ændre vaner og overholde nye retningslinjer, når de strider med gængs hverdagsadfærd.

Nudging er en metode til at overkomme adfærdsproblemer ved først at forstå adfærden i sin kontekst og dernæst udvikle passende løsninger. Selve løsningen kaldes et nudge.

## **Undgå smitte i det offentlige rum**

Inspiration til kommuner med lette løsninger

© Sundhedsstyrelsen, 2020.

Udgivelsen kan frit refereres  
med tydelig kildeangivelse.

### **Sundhedsstyrelsen**

Islands Brygge 67  
2300 København S  
[www.sst.dk](http://www.sst.dk)

**Emneord:** Undgå smitte i offentlige rum,  
smittespredning, ny coronavirus, nudging, COVID-19

**Sprog:** Dansk

**1. udgave**

**Foto:** iNudgeyou

**Versionsdato:** 13. august 2020

**Elektronisk ISBN:** 978-87-7014-210-6

Udarbejdet af iNudgeyou for undhedsstyrelsen  
[www.iNudgeyou.com](http://www.iNudgeyou.com)

Udgivet af Sundhedsstyrelsen, september 2020.