

3–30–300-regelen

**Tre trær fra vinduet. Tretti prosent trekronedekning i nabolaget.
Tre hundre meter til nærmeste gode grøntområde.**



AI-generert illustrasjon..

3–30–300-regelen ble utviklet av Cecil Konijnendijk, en internasjonalt anerkjent forsker og professor innen urbant skogbruk og grønn byutvikling. Hensikten var å gjøre omfattende kunnskap om trær, natur og helse om til tre enkle mål som kan brukes i praktisk by- og stedsplanlegging.

Alle bør kunne se minst tre godt etablerte trær fra boligen sin – og gjerne også fra arbeidsplassen, skolen eller barnehagen. Det handler ikke bare om at det finnes trær et sted i området, men at naturen faktisk er synlig i hverdagen.

Utsyn til trær og vegetasjon kan bidra til mindre stress, bedre mental helse og en sterkere opplevelse av årstider, natur og sted. Tre små nyplantede pinner oppfyller ikke helt intensjonen. Trærne bør på sikt få en størrelse og en krone som virkelig merkes i omgivelsene.

30 – minst 30 prosent trekronedekning

Minst 30 prosent av arealet i hvert boligområde bør være dekket av trekroner sett ovenfra. Dette kalles trekronedekning eller *canopy cover*.

Store trær gir skygge, kjøler ned gater og bygninger, demper vind, holder tilbake regnvann, binder karbon og gir leveområder for fugler og insekter. De reduserer også faren for at nye boligområder blir harde landskap av asfalt, takflater, støttemurer og parkeringsplasser.

Det avgjørende er at målet gjelder hvert nabolag – ikke bare kommunen samlet. En stor skog i utkanten kan derfor ikke brukes som unnskyldning for treløse boligområder andre steder.

I tette historiske byområder kan 30 prosent være vanskelig å oppnå. Konijnendijk omtaler derfor regelen som en retningslinje som må tilpasses lokale forhold. Men også der bør man komme så nær målet som mulig gjennom gatetrær, gårdsrom, små parker, grønne forbindelser og vern av eksisterende trær.

300 – maksimalt 300 meter til et godt grøntområde

Alle bør ha høyst 300 meters faktisk gangavstand til en offentlig park eller et annet grøntområde av god kvalitet. Det tilsvarer omtrent fem minutters gange for mange voksne.

Det er altså ikke nok å måle 300 meter i luftlinje. En motorvei, jernbane, elv uten bro eller inngjerdet eiendom kan gjøre et nærliggende grøntområde utilgjengelig. Forskere anbefaler derfor å måle avstanden langs det reelle gangnettet.

Parken må dessuten ha en kvalitet og størrelse som gjør at den faktisk kan brukes. Den bør gi mulighet for opphold, lek, bevegelse, møter mellom mennesker og kontakt med natur – ikke bare være en rabatt eller en resttomt som har fått grønn farge på plankartet.

Hvorfor er regelen interessant?

Styrken ligger i at den forbinder tre forskjellige nivåer:

- naturen man ser fra sitt eget vindu
- grønnstrukturen i hele nabolaget
- tilgangen til et sted der man kan oppholde seg i naturen

Dermed handler grønn stedsutvikling om mer enn å plante noen trær etter at bygningene, veiene og parkeringsplassene er ferdig prosjektert. Trærne og grøntområdene må inn tidlig som en del av stedets grunnstruktur.

En studie fra Barcelona fant sammenheng mellom bedre oppfyllelse av 3–30–300-regelen og bedre mental helse, mindre bruk av medisiner og færre besøk hos psykolog eller psykiater. Forskerne understreket samtidig at det var en observasjonsstudie, og at resultatene ikke alene beviser årsak og virkning.

Relevans for Hundremeterbyen

For Hundremeterbyen kan regelen utvides fra et grønt miljøkrav til et konkret prinsipp for stedsutvikling:

En gangbar og tett landsby behøver ikke være en treløs landsby. Tvert imot kan 3–30–300-regelen brukes som en kontroll på om fortettingen også gir nærhet til natur. Minst tre trær skal være synlige fra boligen, trekronene skal dekke rundt 30 prosent av nabolaget, og ingen skal ha mer enn 300 meter å gå til en god park eller et offentlig grøntområde. Trær, parker, gatetun og grønne forbindelser må derfor tegnes inn før tomtene fylles med bygninger og biler. Da blir naturen ikke pynt som tilføyes til slutt, men en del av stedets bærende struktur.

En enkel regel – og en ganske avslørende test på om vi virkelig bygger menneskevennlige steder.

Til fordypning:

1. [3+30+300 – den offisielle hovedsiden](#)

Cecil Konijnendijks eget institutt forklarer bakgrunnen, de tre kravene og hvordan regelen brukes internasjonalt.

2. [Yggdrasil – nordisk håndbok og veiledning](#)

Dette er den mest relevante siden for norske forhold. Her finnes håndboken på engelsk og svensk, filmer, rapporter og praktiske eksempler. Prosjektet er utviklet som del av Nordisk ministerråds arbeid med naturbaserte løsninger.

3. [Nordisk ministerråd: Yggdrasil – The Living Nordic City](#)

En omfattende nettrapport om hvordan prinsippet kan brukes i nordiske byer. Den omfatter blant annet analyser av **Stavanger**, der bygninger og områder er kartlagt etter hvor godt de oppfyller 3–30–300.

4. [Vitenskapelig artikkel om hvordan regelen kan måles](#)

Forklarer hvordan man kan måle synlige trær, trekronedekning og reell gangavstand til grøntområder.

Yggdrasil-siden gjør 3–30–300 om fra et godt slagord til et praktisk planleggingsverktøy. Håndboken viser blant annet:

- hvordan dagens situasjon kan kartlegges
- hvordan utsatte og lite grønne områder kan prioriteres
- hvordan prinsippet kan innarbeides i kommuneplaner og reguleringsplaner
- hvordan utviklingen kan kontrolleres over 20–30 år
- hvordan beboerne kan delta i registrering og planlegging

Den nordiske veiledningen presiserer også at grøntområdet innen 300 meter helst bør være offentlig tilgjengelig, av god kvalitet og omtrent **0,5–1 hektar stort**. En ensom gressflekk mellom parkeringsplassen og rundkjøringen får altså ikke automatisk rykke opp til «park».