



Three T
Interreg Europe



European Union
European Regional
Development Fund

Pilot Action ThreeT Silent Areas as Tourism Attraction

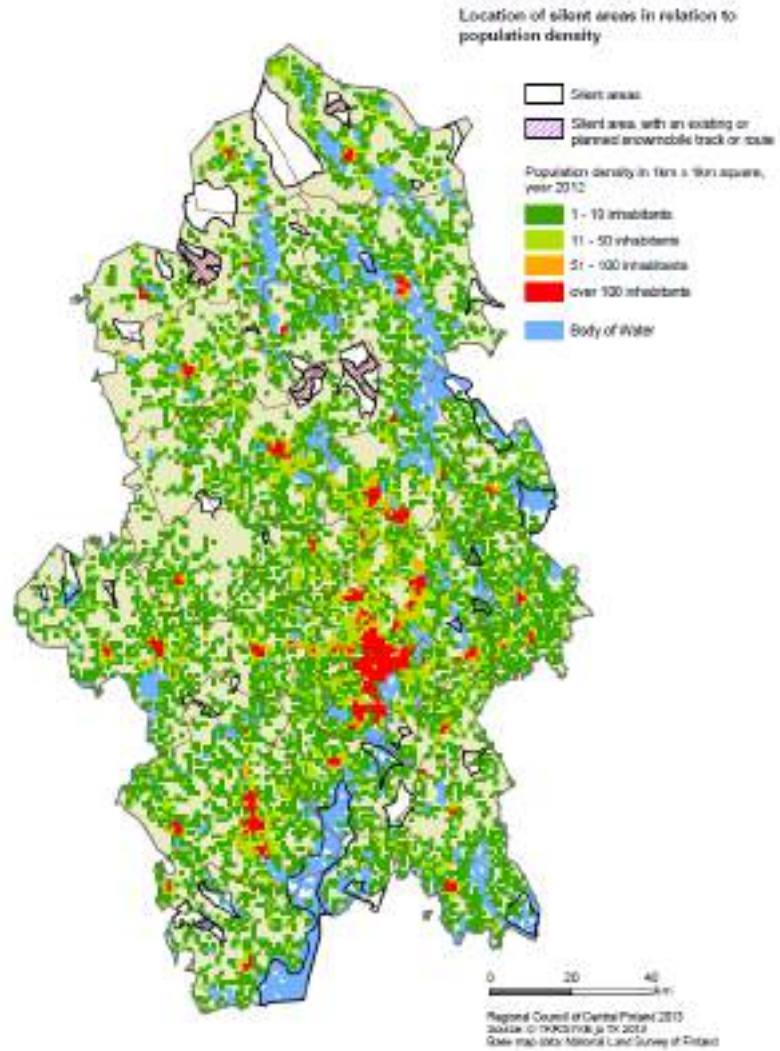
Final Conference_Malta _14.09.2022

KUJAWSKO-POMORSKIE REGION



Partner 5 - (PL)
Rafał Modrzewski

The inspiration



Silent areas in Central Finland

The background

Natural soundscapes are an indicator of the quality of the environment, important for the preservation of biodiversity, are important in shaping the character of a region, and are an asset that increases the attractiveness of areas and a place for rest, contemplation and tranquility.

Silence can be an asset for building a **tourism product** that also takes into account other attractions of a region. Silent areas can respond to the demand for quiet. Residents of large cities are increasingly looking for areas to relax away from the hustle and bustle of the city.



Silent Areas as a Tourism Attraction pilot project

The scope:

- Implementing provisions in the **policy documents** (planning, strategic)
 - ✓ New provisions on silent areas in the Environmental Protection Program (KPV) 2022-2030 - done
- Creating interesting tourist and business offer
- Increasing capacity for education activities
- Marking of the route

Pilot Project

Step 1 - Mapping

- Designation of **buffer zones** around roads, railway lines, buildings, agricultural lands, military areas (Regional Planning Office)
- **Field verification** of potential silent areas (Landscape Parks)










68 165 ha potential
silent areas in the region (**4%**)

25 382 ha
in the landscapes parks (**14%**)

28 potential silent areas in
the LP (>50ha)

-  Borders of the region
-  Landscape parks
-  Buffer zones of LPs
-  Protected landscape areas
-  Potential, delimited silent areas

Pilot Project Step 2 – Field research

- chosen locations only
- target intensity of sound level – 35 dB (human activity)
- **noise meter and the sense of hearing**
- 7 parks



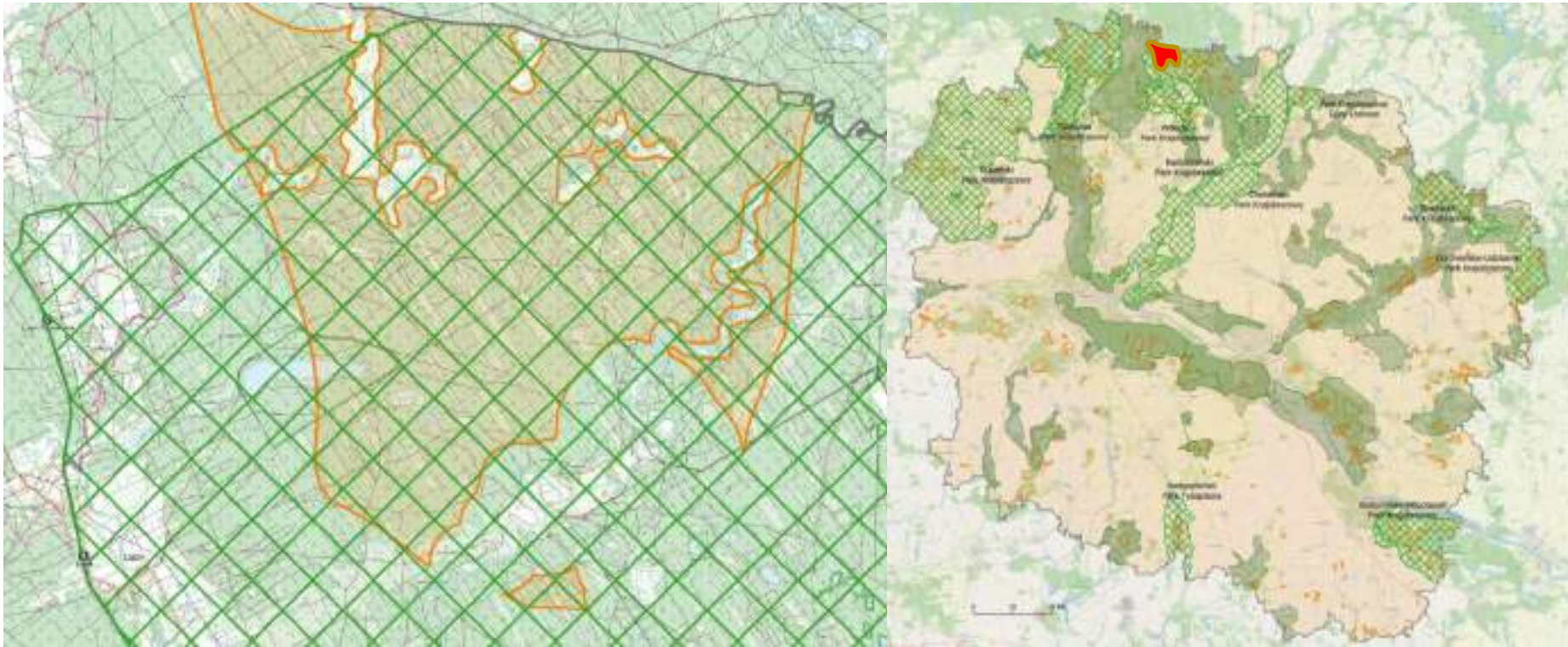
Pilot Project

Pilot area

Wdecki Landscape Park

Silent ares identified: 2.800 ha

Biosfere Reserve Tuchola Forest, NATURA 2000 Special Protection Area



Pilot Project

Step 3 – The concept

Promotion and education manual

Handbook for administrators of landscape parks on preparation and development of educational and tourist offers and promotion of the silent areas

- proposals to designate 21 silent paths in 7 landscape parks
- educational lesson scenarios for primary and secondary school

Tourist and education offer

Educational and tourism offer pilot silent area in Wdecki Landscape Park

- infrastructure inventory and accessibility
- functional and spatial assumptions for the designation of silence path
- implementation plan
- proposed activities
- guidelines for visitors
- educational lesson plan

Functional and spatial programme

- location and variants of the investment
- material specification: information boards, signposts
- needed arrangements and permits
- cost estimation

Pilot Project

Step 3 – The concept

space management around information boards

KONCEPCJA ZAGOSPODAROWANIA PRZESTRZENI WOKÓŁ TABLICY INFORMACYJNEJ NA TERENIE PRYZYSTANI KAJAKOWEJ W STAREJ RZECE

W tym projekcie chodzi o zaprojektowanie przestrzeni wokół tablicy informacyjnej na terenie przystani kajakowej w Starej Rzece. Celem jest stworzenie przyjaznego i funkcjonalnego miejsca, które będzie przyciągać turystów i miłośników przyrody. Projekt obejmuje:

- FOSTAWOWE ZAŁOŻENIA:** Planuje się stworzenie strefy zadrzewienia, która będzie pełniła funkcję osłony i przyciągała zwierzęta. Wokół tablicy informacyjnej zostaną wyznaczone strefy spacerowe i miejsca do odpoczynku.
- WYKRESY ZAGOSPODAROWANIA:** Wykres ogólny przedstawia plan zagospodarowania terenu, z zaznaczeniem strefy zadrzewienia, strefy spacerowej i miejsca do odpoczynku. Wykres przekrojowy pokazuje przekrój terenu i rozmieszczenie elementów krajobrazowych.
- WYKRESY DETALNE:** Wykresy detale przedstawiają szczegóły zagospodarowania, takie jak rozmieszczenie ławek, strefy zadrzewienia i miejsca do odpoczynku.

 Projekt jest realizowany w ramach projektu "Three T" i jest współfinansowany przez Europejski Fundusz Regionalny.

Three T Interreg Europe logo and other project partners logos at the bottom.

KONCEPCJA ZAGOSPODAROWANIA OKOLICY BUDYNKU CENTRUM CZYNNEJ OCHRONY PRZYRODY WŁECKIEGO PARKU KRAJOBRAZOWEGO W TLENIU

W tym projekcie chodzi o zaprojektowanie przestrzeni wokół budynku Centrum Czynnej Ochrony Przyrody w Włeckim Parku Krajobrazowym w Tleńcu. Celem jest stworzenie przyjaznego i funkcjonalnego miejsca, które będzie przyciągać turystów i miłośników przyrody. Projekt obejmuje:

- FOSTAWOWE ZAŁOŻENIA:** Planuje się stworzenie strefy zadrzewienia, która będzie pełniła funkcję osłony i przyciągała zwierzęta. Wokół budynku zostaną wyznaczone strefy spacerowe i miejsca do odpoczynku.
- WYKRES ZAGOSPODAROWANIA:** Wykres ogólny przedstawia plan zagospodarowania terenu, z zaznaczeniem strefy zadrzewienia, strefy spacerowej i miejsca do odpoczynku.
- WYKRESY DETALNE:** Wykresy detale przedstawiają szczegóły zagospodarowania, takie jak rozmieszczenie ławek, strefy zadrzewienia i miejsca do odpoczynku.

 Projekt jest realizowany w ramach projektu "Three T" i jest współfinansowany przez Europejski Fundusz Regionalny.

Three T Interreg Europe logo and other project partners logos at the bottom.

Pilot Project

Step 4 – The training



Place: Wdecki Landscape Park

Target group: landscape park administrators, local municipalities, tourist organisations and local entrepreneurs

Topic: pilot silent route, methodology, potential, activities (e.g. forest bathing), promotion, field visit



Pilot Project Information boards



Pilot Project Information boards





Projekt ThreeT (Interreg Europa) współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz budżetu Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego



ŚCIEŻKA CISZY

SILENT ROUTE









Pierwsza w Polsce Ścieżka ciszy została wyznaczona na rozległym obszarze 2,8 tys. ha, z dala od siedlak ludzkich i szlaków komunikacyjnych. Natężenie dźwięków przyrody wynosi tu jedynie 35-38 decybeli (dB). Zapytać, a dlaczego nie? 0 dB? Bo „cisza jak miękki zaspa” nie występuje w naturalnych warunkach. Ścieżka pozwala odkryć dobroczynny wpływ ciszy na nasz organizm. Przebywanie w ciszy i naturze pomaga utrzymać dobrą kondycję psychofizyczną oraz wspiera rehabilitację zdrowotną.

Ścieżka ciszy przebiega w granicach Wiedeckiego Parku Krajobrazowego, na terenie Rezerwalu Biosfery Bory Tucholskie. Prowadzi ona leśnymi drózkami przez malownicze lasy ze Starej Rzeki nad Jezioro Piaseczno. Przejście trasy w obu kierunkach to dystans 11 km, kończąca trasą 0,5 km tej pętli łącząca Dolinę Widy i Jezioro Piaseczno. Wędrując po ścieżce kieruj się oznakowaniem i szanuj ciszę. Pamiętaj, że Jezioro Piaseczno i jego brzozi to teren rezerwalu przyrody, który objęty jest szczególną ochroną.

Co odkryjesz wędrując Ścieżką ciszy?

Rezerwat Jezioro Piaseczno - jezioro rynnowe o najwyższej klasie czystości wody w województwie.

Dolina Rzeki Widy (Czarna Woda) - jeden z najbardziej atrakcyjnych w kraju szlaków kajakowych (198 km). Na przełomie stycznia i lutego organizowany jest tu Ogólnopolski Zimowy Spływ Kajakowy.

„Uroczysko” Czystowica - kompleks wodno-lądowy położony wśród lasów, obecnie zrenaturalizowane siedlisko ptactwa wodnego i bobrów. Zobaczyć tu można najdłuższą tamę bobrową w Borach Tucholskich (50 m). Przemierzając północny odcinek ścieżki ciszy, biegącej skrajem skłargi, natrafimy na punkty widokowe o ogólnym charakterze.

Stara Rzeka - jedna z najpiękniejszych rzek Borów Tucholskich. Położona w Dolinie Widy, w samym sercu parku, stanowiła osadę dla bartników oraz miejsce głąpienia drewna do tartaków. Tu tutaj trąba powietrzna, która przeszła 14 lipca 2012 r., wyrządziła ogromne szkody. W krajobrazie nadal widoczna jest tzw. ścieżka żywiołu, na której obecnie odradza się zniszczony las.

Korzyści z przebywania w ciszy i w lesie (20 minutowy spacer):

- Obniżenie poziomu hormonu stresu
- Poprawa samopoczucia
- Naturalne odprężenie
- Stymulacja układu odpornościowego oraz wzrost kreatywności i zdolność rozwiązywania problemów (nawet o 50%)
- Poprawa działania organizmu człowieka: układu oddechowego, sercowo-naczyniowego i trawiennego
- Wdychanie olejków eterycznych naturalnie wspiera psychikę, działają one także przeciwwirusowo i antybakteryjne
- Kąpiel leśna pomaga wyciszeniu - zmniejsza lęk, redukuje depresję oraz uczy uważności i skupienia poprzez wszystkie zmysły

Dźwięki w obszarze ciszy to mile dla ucha odgłosy natury, tak ciche, jak i głośnie:

- szelest liści przy łagodnym wietrze (10-20 dB)
- śpiew ptaków (20-30 dB)
- płynący strumień, padający deszcz (40 - 50 dB)
- cykanie świerszczy (ok. 88 - 96 dB)

Skala natężenia dźwięku

	130 dB		Ekstremalnie głośno z narazaniem słuchu
		startujący odrzutowiec, pila łańcuchowa, koncert, dyskoteka	
	100 dB		Ekstremalnie głośno z narazaniem słuchu
		koszarka spalnicowa, szacanie piła poięg	
	65 dB		Poziom nie stanowiący zagrożenia dla słuchu
		główna rozmowa, ruch uliczny	
	60 dB		Poziom nie stanowiący zagrożenia dla słuchu
		normalna rozmowa, ekapres do kawy, cichy odkurzacz	
	50 dB		Poziom komfortowy
		padający deszcz, szum w burze	
	40 dB		Poziom komfortowy
		szmer w domu, szum komputera, odgłosy kodzeli	
	20 dB		Próg słyszalności
		szyszalmy szepit, tykanie zegarka	
	10 dB		Próg słyszalności
		normalny oddech, szelest liści przy łagodnym wietrze	

www.parki.kujawsko-pomorskie.pl/wpk



SILENT ROUTE
Do you need English text?
scan the QR code



Pilot Project

The route



Total distance: 11 km
Loop: 7 km

Information boards: 3
Signposts: 3
Route signs: 170













Pilot Project

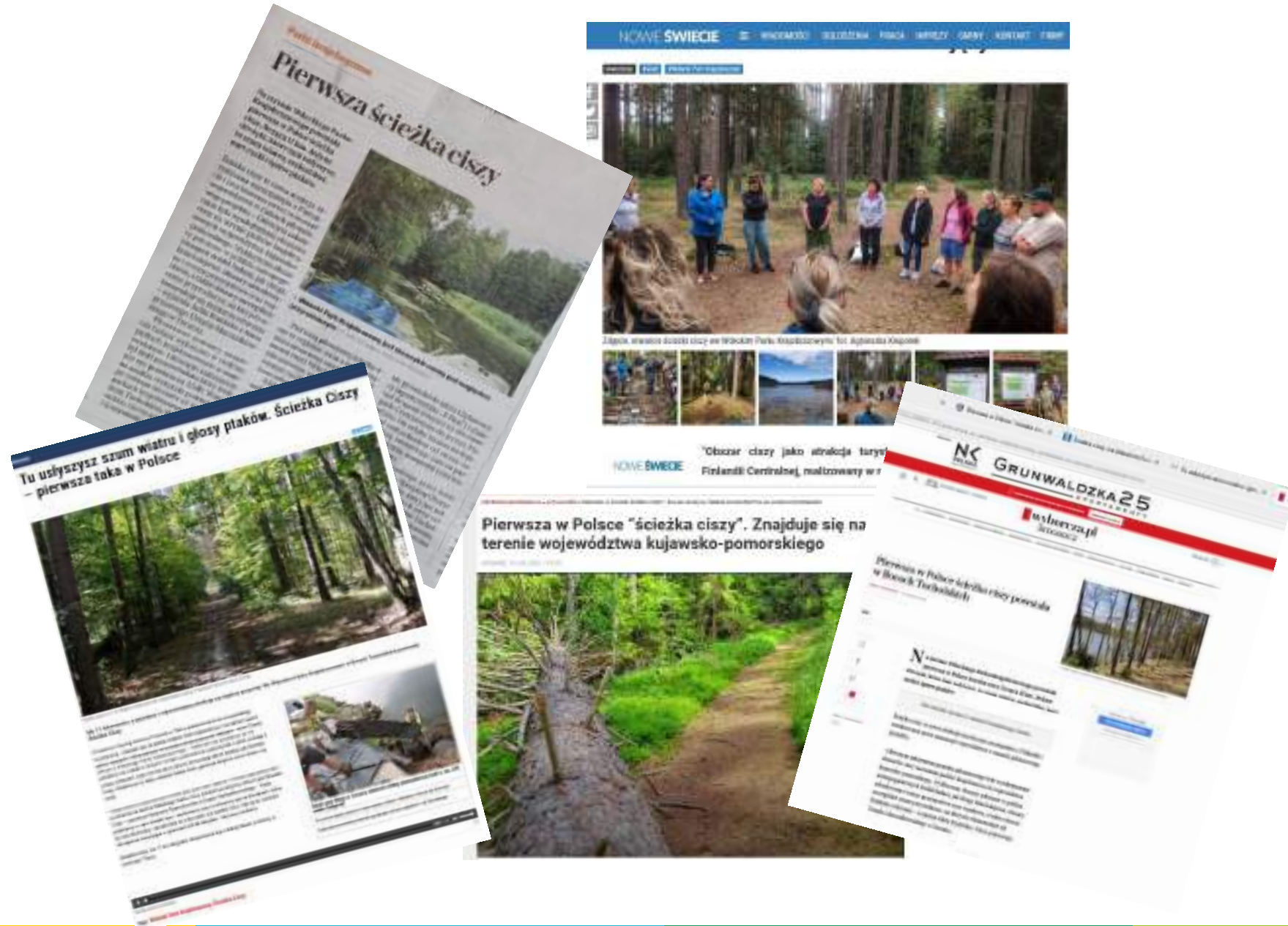
The focal point

Center for Active Nature Conservation

- seat of the Wdecki LP
- information point
- conference and education centre



Pilot Project Media coverage





Thank you!