



Examensarbeten inom Landskapsingenjörsprogrammet

FYSISK AKTIVITET I PARKEN

Exempel Pildammsparken i Malmö



Therese Omme

Examensarbete 2007:19
ISSN 1651-8160
Alnarp 2007

FÖRORD

Vid sidan av mina studier på Alnarp har jag lagt ner stora delar av min fritid på idrott och träning. Intresset för den allmänna hälsans nedgång har gripit tag i mig och jag har funderat en del på hur man skulle kunna öka stimulansen för fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet är extra viktigt för dagens människor där allt fler har ett stillasittande jobb och där allt fler drabbas av stress och utbrändhet. Ett stort varningstecken är dagens populära köpcentra och områden likt Svågertorp, där hela konceptet bygger på att man flyter runt i en bil. Vi som jobbar med utemiljö och samhällsplanering måste få upp ögonen för detta. Jag tror att vi kan göra mycket för att få in fysisk aktivitet i vardagen.

Uppsatsen utgör mitt examensarbete inom Landskapingenjörsprogrammet. Arbetet är skrivet på C-nivå inom ämnet teknologi och omfattar 10 poäng.

Jag vill rikta ett tack till följande personer:

Ann Bergsjö, min handledare, som inspirerat och stöttat mig.

Anders Kristoffersson, min examinerare, som visat stort engagemang.

Vill även passa på och tacka Riksidrottsförbundet som bidragit ekonomiskt.

Therese Omme
Åkarp Maj 2007

SAMMANFATTNING

I dagens samhälle lever allt fler ett passivt liv och som följd av detta drabbas ett större antal människor av sjukdomar som fetma, stress och diabetes. Den negativa trenden har ökat intresset för hur utemiljön kan utformas och byggas. Det gäller att skapa attraktiva utemiljöer som får människor att vilja vara fysiskt aktiva. Motion och träning bör bli en naturlig del av vardagen. Förutom forskning inom området, jobbar kommuner, landsting, och företag med hur människors vardag ska bli mer fysiskt aktiv.

Trender visar att fler och fler väljer att bo och leva i staden. Detta medför att stadens grönområden och parker spelar en allt större roll. Ju närmre vi har till parken desto oftare besöker vi den och desto mindre stressade blir vi. Många forskningsrapporter stödjer kopplingen mellan parkanvändandet och hälsan, men det finns inte mycket forskning om specifika miljöegenskaper som kopplas till högre nivåer av fysisk aktivitet.

Faktorer som påverkar hur aktiva vi är, är bland annat trygghetsaspekter, skötselrekvenser samt information.

Rapporten tar upp vad en park i staden bör erbjuda för dem som vill vara fysiskt aktiva och vilka idrotter som passar i parkmiljö. För att konkretisera fakta har jag valt att göra ett förslag på hur Pildammsparken i Malmö kan förändras för att fler ska använda parken till fysisk aktivitet.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING	1
FYSISK AKTIVITET	2
Begrepp	2
Folkhälsoaspekter och samhällsplanering	2
Organiserad idrott och Spontanidrott	4
Betydelsen av parker och grönområden i staden	5
HUR KAN PARKEN UTVECKLAS FÖR ATT ÖKA DEN FYSISKA AKTIVITETEN?	6
Vad bör en park i staden erbjuda?	6
Vilka idrotter lämpar sig i parken?	9
Vilken roll spelar parkens storlek?	11
Hur kan man påverka känslan av trygghet?	11
PILDAMMSPARKEN	12
Kort om parkens historia	12
Parken idag	12
Information	14
Träningspartners	14
Motionsslingor	14
Belysning	15
Cykelställ med låsanordning	15
Värdeskåp	16
Toaletter	16
Dricksvattenfontäner	16
DISKUSSION	17
KÄLLFÖRTECKNING	19

INLEDNING

I dagens samhälle lever många ett stillasittande liv och många drabbas av olika typer av sjukdomar som fetma, stress och diabetes. Min tanke är att göra parkerna mer attraktiva för allmänheten genom att främja aktiviteter som träning och motion. Det handlar om att få hjärtat att jobba, exempelvis genom att ta en promenad eller att springa några varv. I parken kan flera olika aktiviteter samspela och utrymme ges både för spontanidrott och för organiserad träning. Parkerna behöver ha något som lockar till fysisk aktivitet.

För dem som har svårt att motivera sig till att träna och motionera kan detta vara ett steg till förändring. Att vistas i natur och grönområden ger människan harmoni och inspiration. De nära grönområdena är väldigt viktiga för att ge möjlighet till vardaglig kontakt med naturen. Människan behöver uppleva årstidernas förändringar för att må bra. En stund i parken varje dag där man upplever växtligheten och livets naturliga gång ger glädje, trygghet och vila.

Perspektivet jag skriver utifrån är dels som blivande landskapsingenjör och dels som aktiv idrottare, triathlet. Jag nyttjar regelbundet stadens parker som träningsplats. Det som fångar mitt intresse är hur de centralt belägna parkerna kan förbättras ur tränings synpunkt. För många som tränar bli det lättare att komma ut om träningsplatsen ligger nära tillhands. Idag jobbar många kommuner med utveckling av idrotts- och rekreationsanläggningar i utkanten eller helt utanför tätorten vilket leder till att man tvingas till att ta bilen för att komma ut.

Anledningen till att jag har valt att skriva om detta ämne är att jag finner ett stort intresse för vår utemiljö och träning. Det finns många rapporter som visar att det är viktigt med grönska i staden och att motion är viktigt för vårt välmående. Men det finns inte många rapporter som tar upp vad vi kan göra med parkerna för att locka till fysisk aktivitet. Det är lätt att säga att motion är livsviktigt men mycket svårare att motivera sig till att kontinuerligt ägna sig åt det. Jag tror att det finns mycket som kan göras för att hjälpa invånarna i staden att komma ut och röra på sig.

Min frågeställning är:

Hur kan vi planera och vad kan vi bygga i utemiljön för att stimulera till ökad fysisk aktivitet?

Målet med uppsatsen är att ge konkreta förslag på hur parken i staden kan utformas eller förbättras för att fler ska använda området till träning och motion.

Eftersom arbetet omfattar 10p, 10 veckor, kommer jag enbart att inrikta mig på centralt belägna parker och, i huvudsak Pildammsparken i Malmö, inte idrotts- och rekreationsanläggningar. Jag kommer inte att ta upp alla sporter utan vissa utvalda.

Rapporten handlar om fysisk aktivitet och hur vi kan planera och bygga för att stimulera fler till att motionera. För att skaffa mig kunskap om ämnet har jag gjort en litteraturstudie, intervjuat ett antal berörda personer och besökt parker för att få inspiration. Min frågeställning ska jag försöka att besvara genom att dra slutsatser av det material jag får in och koppla det till mina egna erfarenheter.

Rapporten är uppdelat i tre kapitel:

Kap 1 Fysisk aktivitet

Kap 2 Hur kan parken utvecklas för att öka den fysiska aktiviteten?

Kap 3 Pildammsparken

FYSISK AKTIVITET

Begrepp

Innan jag går djupare in i arbetet vill jag ta upp innebörden av några begrepp som jag använder i uppsatsen, motivation, park och fysisk aktivitet.

Motivation: En inre kraft/vilja som driver en till att uppnå uppsatta mål.

Park: I detta arbetet syftar ordet park på de centralt belägna grönområdena i staden.

Fysisk aktivitet: Spännvidden inom begreppet fysisk aktivitet är stor och jag har valt att använda mig av den definition som finns i *Fysisk aktivitet och folkhälsa* utgiven av Statens folkhälsoinstitut (Schäfer E & Faskunger, 2006). Fysisk aktivitet definieras som all typ av rörelse som ger ökad energiomsättning.

Folkhälsoaspekter och samhällsplanering

Var och varannan dag tar medierna upp problematiken kring hur vi ska bota övervikt, hjärt- och kärlsjukdomar, cancer, stress etc. Förutom forskning inom området, jobbar kommuner, landsting och företag med hur människans vardag ska bli mer fysiskt aktiv. Exempel på projekt som tagits upp i medierna den senaste tiden är.

- Malmö Stad startar ett projekt med orange tjänstecyklar. De vill att företag i staden ska satsa på cykeln istället för bilen. Detta i huvudsak för miljön men även för att individen ska komma ut och vara fysiskt aktiv (SDS, 6 mars).
- Forskning pågår om hur samhällsplaneringen kan ändras och planeras för att gynna fysisk aktivitet i vardagen (SDS, 8 mars). Det handlar om allt från närheten till parker och grönområden till att använda trappor istället för rulltrappor och hissar.
- Enligt Agrifacks tidning nr 3-2007 är årets trender i utemiljö branschen ”aktivitet och rörelse”. Det vill säga utemiljöns betydelse för hälsa och rekreation.

Statens folkhälsoinstitut har fått i uppdrag av regeringen att forska inom området för ”Fysisk aktivitet i samhällsplaneringen” (www.fhi.se). För att komma i gång och starta upp projektet hölls våren 2006 ett seminarium i Stockholm. Efter ett års vidare studier bjuder Statens folkhälsoinstitut in till en workshop den 10 maj 2007 där temat är ”Fysisk aktivitet i samhällsplaneringen och aktiva transporter”.

Sätt Sverige i rörelse var ett inledande projekt som regeringen gav Statens folkhälsoinstitut i uppdrag 2001 (Lamming & Tranquist, 2002). Projektet var startpunkten för ett långsiktigt utvecklingsarbete för att öka fysisk aktivitet bland befolkningen. I slutet av 2003 kom nästa projekt, *Håll Sverige i rörelse* (Schäfer E & Faskunger, 2006). Arbetet har fått flera positiva konsekvenser. Förutom att fler har börjat motionera har informationen om hur viktigt det är med fysisk aktivitet fått genomslagskraft hos både stora och små. Allt från kommuner, föreningar, vårdcentraler och företag har blivit engagerade och medvetna. Informationen sprids vidare och arbetet fortsätter. ”Sverige har definitivt satts i rörelse” (Schäfer E & Faskunger, 2006).

Fysisk aktivitet är en grundförutsättning för hälsa och välbefinnande. Människokroppen behöver rörelse för att fungera optimalt genom livet och motverka sjukdomar. Förr ingick fysisk aktivitet som en del av vardagen men så är inte fallet längre. Mönstret har brutits och efterhand som samhällsutvecklingen pågår blir vi mer och mer stillasittandes.

Bekvämligheten leder till fiffiga lösningar på hur vi kan effektivisera vardagsbestyr som exempelvis disk- och tvättmaskin, fjärkontroll till teven, hissar, rulltrappor etc (Schäfer E & Faskunger, 2006). Detta ihop med ett stillasittande arbete och ökade biltransporter gör att ca 30-40 % av befolkningen inte uppfyller rekommendationerna för fysisk aktivitet (Schäfer E & Faskunger, 2006).

En livsstil med ett mer stillasittande mönster är utbrett i befolkningen och stora insatser måste till från samhällets sida för att bryta trenden. Vi måste alla sträva mot ett gemensamt mål där attraktiva och stödjande miljöer för fysisk aktivitet konkurrerar ut tillgången av passiviserande underhållning. Målet måste vara att det ska inte bara vara nyttigt att röra på sig, utan framför allt roligt och trivsamt (Schäfer E & Faskunger, 2006). Fysisk aktivitet måste tillbaka som en daglig rutin hos befolkningen, något man gör utan att tänka på det.

Svenska myndigheter presenterade 2001 nya rekommendationer gällande fysisk aktivitet för vuxna. Observera att detta är lägsta nivån för fysisk aktivitet.

"Alla individer bör, helst varje dag, vara fysiskt aktiva i sammanlagt minst 30 minuter. Intensiteten bör vara åtminstone måttlig, till exempel rask promenad. Ytterligare hälsoeffekt kan erhållas om man utöver detta ökar den dagliga mängden eller intensiteten."

För barn gäller följande:

"Minst 60 minuter fysisk aktivitet varje dag rekommenderas. Aktiviteten bör inkludera både måttlig och hård aktivitet."

Texten är tagen ur: Nordiska Rådet. Rapport nord 2004:13. Köpenhamn 2004.

Forskning inom området visar att den fysiska miljön har stor påverkan när det gäller motivationen för att motionera eller ej (Schantz 2, 2006). Att inre och yttre faktorer påverkar vår fysiska aktivitet är ett faktum. För att exemplifiera detta är följande illustration till hjälp. Den beskriver förhållandet mellan yttre och inre faktorer som påverkar individen till att utöva fysisk aktivitet.

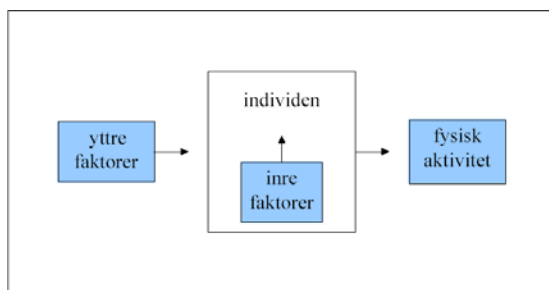


Bild 1. Beskriver förhållandet mellan yttre och inre faktorer som påverkar individen. Schantz 2, 2006.

Exempel på yttre faktorer kan vara närheten till arenor och parker, kostnader, väder etc. Två exempel på objekt som kan tänkas stimulera till fysisk aktivitet är motionsspår och cykelbanor medan buller och nedskräpning kan ge motsatt effekt. Inre faktorer som påverkar fysisk aktivitet är ålder, kön, upplevd tidspress, intressen, motivation etc.

Närheten och tillgängligheten till arenor spelar stor roll, dels för motivationens skull men även ur ett miljö- och samhällsekonomiskt perspektiv (Schantz 2, 2006). Om park- eller rekreationsområdet ligger utanför staden finns det stor risk att bilen används till transport. Då kan man tänka sig att de positiva effekterna som fysisk aktivitet ger på individen, inte väger upp de negativa effekterna som blir på miljön.

Organiserad idrott och Spontanidrott

Samhällsutvecklingen under 1900-talet har medfört att allt fler väljer att bosätta sig i tätort. Enligt Statistiska Centralbyrån senaste mätning, 2005, bor 84,4 % av Sveriges befolkning i tätort. Med tätort avses sammanhängande bebyggelse med max 200 meter mellan husen och med minst 200 invånare (SCB, 2005).

Under samma tid utvecklades idrotten till vår största folkrörelse (Johansson, 2006). I städernas utkanter byggdes rekreationsområden och idrottsanläggningar. Urbaniseringen medförde att människor kom att bo och leva närmare varandra och det skapades en tydligare gräns mellan fritid och arbete. Närheten folk emellan tillsammans med mer fritid ökade intresset för lagidrotternas tillväxt och spridning.

Idrott kan delas in i två olika former *organiserad idrott* och *spontanidrott*. Organiserad idrott är föreningsbaserad och har ofta tävling som inriktning. Spontanidrott utövas i egen regi antingen tillsammans med kompisar eller individuellt. Den största skillnaden som jag ser det är att den organiserade idrotten har fler regler och större krav på utformning av den fysiska miljön, medan spontanidrott kan utövas var som helst och när som helst. Denna form är mer flexibel. Regler skapas utifrån vilka förutsättningar som ges. Hjälpmedel som behövs för att exempelvis markera mål utgörs av saker som kan hittas på plats som tröjor, skor, pinnar etc.

Idrottsprofessor Lars-Magnus Engström har i en rapport uppmärksammat att ungdomars idrottande och fysiska aktivitet totalt sett har minskat från 1960 talet till 2001 (Engström, 2004). Spontanidrotten har minskat drastiskt dels på grund av att fler är engagerade i föreningsidrott, dels för att fler är icke aktiva.

Vilka är orsakerna till minskad spontanidrott bland barn?

Samhällsutvecklingen leder till ett ökat strukturerat livsmönster (Schäfer E & Faskunger, 2006). Detta genomsyrar även fritiden och den fysiska aktiviteten där allt fler barn och ungdomar utövar idrott i föreningars regi. Några aspekter som kan ligga till grund för denna utveckling är:

- ökad tid på olika institutioner exempelvis, förskola, dagis, skola, föreningar etc.
- ökat medieutbud i form av TV, datorspel, Internet etc.
- ökad trafik i närmiljön vilket hindrar barn från att själva cykla och gå till och från sina aktiviteter.
- ökad otrygghet med ”fula gubbar”, personrån etc.

WHO, världshälsoorganisationen, gör vart fjärde år en grundlig undersökning om skolbarns hälsovanor, Health behaviour in schoolaged children = HBSC (Schäfer E & Faskunger, 2006). I deras senaste undersökning framgår det att den vanligaste aktiviteten bland barn och ungdomar är att titta på tv eller video och spela datorspel.

Betydelsen av parker och grönområden i staden

Trender visar att fler och fler väljer att bo och leva i staden. Naturen kommer längre bort och tillgången till egen trädgård intill bostaden försvinner (Nordh, 2006). Detta medför att stadens grönområden och parker spelar en allt större roll. Dessutom innebär grönytor ett viktigt samhällsvärde i sig. De allra flesta invånarna värderar sådana platser väldigt högt (Schäfer E & Faskunger, 2006). Ju närmare vi har till en park desto oftare utnyttjar vi den och desto mindre stressade blir vi (Grahn & Stigsdotter, 2003). Att parken innehåller en mångfald av egenskaper gynnar inte bara ett stort spektra av olika aktiviteter utan även hela samhället (Ståhle, 2005), eftersom vi får nöjda invånare som håller sig aktiva och friska.

Bland barn är användandet av parker och grönområden en avgörande faktor för fysisk aktivitet (Schäfer E & Faskunger, 2006). Det finns ett samband mellan barns aktivitetsnivå och tillgängligheten till grönytor. Det finns studier som visar att gröna parker som är estetiskt tilltalande med träd längs promenadstråk stimulerar till fysisk aktivitet liksom stora öppna gräsytor (Schäfer E & Faskunger, 2006).



Bild 2 Pildammsparken i Malmö. Foto: Therese Omme

HUR KAN PARKEN UTVECKLAS FÖR ATT ÖKA DEN FYSISKA AKTIVITETEN?

En park bör innehålla många olika karaktärer för att den ska vara omtyckt och välbesökt (Berggren-Bärring & Grahn, 1995). En park med olika egenskaper gynnar olika typer av aktiviteter. Detta är oerhört viktigt att beakta när man planerar och bygger en park. Detta påvisar även Alexander Stähle i sin forskningsrapport ”Mer park i tätare stad” (Stähle, 2005)

Många forskningsrapporter stödjer kopplingen mellan parkanvändning och hälsa (Ariane L. med fler, 2005). I tidskriften ”American Journal of Preventive Medicine” påpekas att det finns ett stort behov av att forska vidare och ge förslag på vilka specifika miljöegenskaper som korresponderar till högre nivåer av fysisk aktivitet. Inom exempelvis hälso- och sjukvård och landskapsplanering efterfrågas hur existerande parkmiljöer kan marknadsföras och förändras för att öka den fysiska aktivitetsnivån och hälsan. Vanliga anledningar till att människor inte engageras i parkrelaterade aktiviteter är brist på tid, pengar, transport, hälsa och sällskap. För samhällets del är information, tillgänglighet, säkerhet, underhåll och toaletter faktorer att jobba med. I en studie där man har undersökt vilka hinder som finns för användandet av de urbana parkerna, blev både icke- och regelbundna parkanvändare tillfrågade. Fyra punkter kom fram som de viktigaste att förbättra för att öka användandet av parkerna.

- göra parken tryggare
- mer information om parker
- fler parkaktiviteter
- bygga parker närmare bostaden

”A park with diversity is one that is used for a variety of purposes at different times of the day, week, and year.” Citatet taget från Ariane L. med fler, 2005.

I rapporten *Fysisk aktivitet och folkhälsa* framgår det att de vanligaste hindren för att använda parker och grönområden är trygghetsaspekter, undermålig skötsel och bristande information helt i enighet med ovan nämnda artikel (Schäfer E & Faskunger, 2006).

Vad bör en park i staden erbjuda?

En viss försiktighet bör iaktas när det gäller utformningen av parken i avsikt att gynna fysisk aktivitet. Mina förslag kanske inte passar för alla parker. Gäller det en stor stad med många parker kan man välja ut vissa där det satsas för detta ändamål.

Det är ingen inbördes rangordning mellan förslagen nedan.

Information om parken och om olika aktiviteter som utförs i parken är viktigt för att fler ska ta sig dit. I dagens IT-samhälle är det lämpligt att utnyttja Internet som informationskanal utåt. Denna information kan finnas på stadens/kommunens hemsida.

Förutom information på Internet kan skyltar sättas upp i parken. Vissa skyltar kan innehålla information om olika muskel- och fysövningar och kan vara uppsatta längs motions slingan, gärna intill en bänk, trappa eller slänt. Då kan exempelvis bänken användas i övningen som ett ”dolt” träningsredskap.

Utformningen av skyltarna är väsentlig för att informationen ska nå fram till användarna utan att störa parkens karaktär. Genom att göra skyltningen mer omsorgsfullt utformad kan man undvika känslan av att parken har blivit en träningsanläggning.

Några förslag på det är:

För att få en fungerande vägvisning och avståndsviisning i parken kan man använda sig av olika typer av föremål. Följande förslag bygger på att idén blir vedertagen och används på mer än ett ställe. Detta för att människor ska känna igen sig i miljön och att upprepning av signalelementen ökar effekten och förståelsen. En liknelse kan göras med vägmärken som känns igen och tolkas på ett visst sätt gemensamt i stora delar av världen.

Om parken har ett tema eller en karaktär som man vill framhäva kan man förstärka det i vägvisning och skyltning. Exempelvis kan man jobba med olika material i markbeläggnigen som markering. Det kan dock vara en nackdel vintertid när man inte ser vad som döljer sig under snö och is.

I framtiden kan man tänka sig att alla sportklockor innehåller GPS, Global Position System, kopplade till pulsmätare, vilket gör att man inte behöver ha någon skyltning. Då är det klockan som talar om för en, hur långt man har sprungit, hur snabbt, höjdskillnader etc. Klockan skulle även kunna ha en vägvisare som beskriver vilken väg motionären ska välja för att ta sig en bestämd sträcka.

Motionsslingor är klassiskt och bra. För många som tränar är det viktigt att kunna föra statistik på sin träning, antingen genom tidtagning eller över distans. Det ger kontroll och leder till ökad motivation. Dessutom är det till hjälp för dem som tränar i intervallform.

”Hälsans stig” är ett etablerat bra promenadkoncept som finns i hela landet (Lamming & Tranquist, 2002).

Belysning är viktigt för trygghetskänslan och rumsbildningen. Med belysning kan man förutom lysa upp vägen, visa riktningar, avstånd och även föremål ute i parken. Ljuset signalerar tydligt vägens struktur och kurs. Detta är viktigt för att kunna se och urskilja var man trampar så att man inte skadar sig. Det har blivit modernt och trendigt att jobba med belysning i utemiljön. Det är ett enkelt sätt att framhäva vad man redan har.

Som vägvisare kan man även jobba med belysning. Antingen kan man använda olika färger och former på belysningen eller så kan man ha en typ av ljusarmatur för en slinga/sträcka och en annan sort för en annan. På detta sätt kan man enkelt visa riktning och avstånd.



Bild 3 Pildammsparken i Malmö. Foto: Therese Omme

Nivåskillnader är ett roligt och lekfullt sätt att skapa variation i parker. De är rumsbildande och karaktärsskapande. Kullar, backar, vallar och trappor är exempel på nivåskillnader som kan göra det mer spännande att vistas i parkmiljö. Att röra sig i höjdlid är ett bra och effektivt sätt att göra av med mycket energi. Det blir spännande och träningen blir mer lekfull. Vintertid kan slänterna utnyttjas till pulkabackar.

Toaletter har visat sig vara en avgörande faktor för om föräldrar tar sina barn till parken eller ej. Även för idrottare är det angeläget hur nära man har till en toalett. Offentliga toaletter är alltid ett känsligt kapitel eftersom de har behov av kontinuerlig städning och översyn.

Dricksvattenfontäner är bra att ha utplacerade intill motions slingan eller i anslutning till toaletten eftersom där redan finns rinnande vatten. Ett strategiskt ställe kan vara vid tänkt start och mål för motions slingan.

Bänkar är en mycket viktig komponent som får äldre att vilja ta sig ut på offentliga platser. Förutom att man kan sitta och ta igen sig, fungerar det som en social träffpunkt vilket gör att människor uppehåller sig längre tid i parken. I anslutning till vissa bänkar kan skyltar om olika motionsövningar placeras, se mer om detta ovan.

Kaféer och picknickplatser kan locka fler människor till parkerna, speciellt under vår- och sommarmånaderna. Ju fler människor som vistas i området desto tryggare blir miljön. Detta kan bidra till att människor återvänder och kanske inspireras till att använda platsen även för träning och fysisk aktivitet. Platser där man ofta vistas och där man känner igen sig upplevs tryggare än okända platser. Kaféet kan även fungera som en träffpunkt där man fikar i

samband med träningen.

Kaféet kan lämpligen ha en hälsoprofil och erbjuda rättvisemärkta och ekologiska produkter.

Cykelställ med låsanordningar bidrar till att fler använder cykeln till och från parken. Hela konceptet med hälsofrämjande miljöer går ut på att få fler att röra på sig mer. Det gäller att gynna all typ av fysisk aktivitet, även transporter till och från parken.

Vilka idrotter lämpar sig i parken?

Promenad/stavgång

Fördelen med promenad och stavgång som motionsform är att det inte ställer krav på utrustning och kondition. Det är bara att snöra skorna och ge sig ut. För att hålla motivationen uppe och för att nå en viss tillfredsställelse med rundan kan krav på den omgivande miljön ställas. Många som går vill ha backar och varierande terräng (Schantz, 2006).

Stavgång är väldigt populärt bland äldre och skonsamt för dem som vill träna överkroppen i samband med promenaden. Förutom att aktiviteten i kroppen ökar är stavar ett bra hjälpmedel för balansen.

Tipsrundor kan vara ett bra sätt att få människor att vilja promenera. De kan rikta sig till olika åldersgrupper.

Löpning/orientering

Löpning är världens mest anspråkslösa idrottsform. Parkmiljön ger ett avbrott i tankarna och hjälper människor att varva ner mentalt och hämta ny kraft och energi.

Orientering är en otroligt spännande sport som passar utmärkt att ha i stadsmiljö och i parken. Om det finns en orienteringsklubb i staden eller kommunen kan den klubben stå för att nya skärmar sätts ut och se till att kartor uppdateras. Det är ett bra sätt att få publicitet och fler medlemmar genom att sporten uppmärksammas.

Qigong, yoga, meditation och annan kontemplation

Denna form av aktivitet passar utmärkt att ha i parkmiljö, där det finns lugn och ro. Enligt Sydsvenskan den 1 april 2007 efterlyser Malmöborna qigong i parkerna.



Bild 4 Utegympa med Friskis och Svettis i Malmö. (www.friskisochsvetis.se)

Gympa

För att kunna utföra gymnastik krävs bara en öppen gräsyta. Friskis och Svettis är ett exempel på en förening som använder offentliga platser som arena under sommarmånaderna.

Boule

Motionsformen, boule, är en klassisk parkaktivitet som är mycket populär hos äldre. På flera centralt belägna platser exempelvis på eller intill torg har man byggt boule banor. Det är ett väldigt trevligt och populärt inslag som ger liv åt platsen.

Inlines/rullskridskor

För att det ska bli bra att träna och åka rullskridskor krävs en jämn och fin asfaltbana eller plattsgjuten markbetong som är minst 2 meter bred och gärna avskild från annan trafik. Eftersom det är möjligt att komma upp i ganska höga hastigheter gäller det att banan inte avbryts eller att andra hinder kommer i vägen. Det hade varit häftigt att anlägga en bana för rullskridskor i en centralt belägen park i Sverige. I anslutning kan man ha en skateboard- och rullskridskopark.

Längdskidor

Sporten kräver snö och spår. Om detta är möjligt att genomföra beror mycket på var i Sverige

man befinner sig. När det gäller de södra delarna av landet kan en bana för rullskridskor och rullskidor kombineras.

Skridskor

En annan vintersport som är passande för parkmiljön, är skridskoåkning. Om parken inte har någon damm kan man med ganska enkla medel åstadkomma en isbana genom att spruta vatten på en stor öppen gräsyta. På så sätt får man en säker skridskobana.

Cykel

För att det ska kännas meningsfullt att cykla krävs en stor park med stora utrymmen. I Sverige har vi inte några större problem med att komma ut på bra och cykelvänliga vägar. Utomlands i stora städer med tät trafik är cykelvänliga parker populära. Ett exempel är Centennial Park i Sydney där det finns både cykelslingor och hästslingor i den centralt belägna parken.

Spontanidrott

Spontanidrott ställer inte några specifika krav på utformningen av miljön, det är det som är tjustningen. Man använder det som finns och anpassar aktiviteten till platsen. Exempelvis kan öppna gräsytor fungera utmärkt för olika bollsporter och planteringar med vildare karaktär och varierad terräng passar för spontana lekar.

Vilken roll spelar parkens storlek?

Egentligen spelar inte parkens storlek någon roll för att kunna utöva fysisk aktivitet. Det som styr är snarare hur många som kan delta samtidigt och vilken typ av motionsform som passar på platsen. En liten park kan vara tillräckligt stor för exempelvis fotboll, qigong och boule. En möjlighet är att låta olika parker i staden samverka. Motionsslingan kan löpa från en park via en annan park till en tredje. Variationen kan bli hur stor som helst. I ett sådant läge gäller det att beakta säkerheten på sträckorna mellan grönområdena. Problemet med säkerheten uppstår inte i en större park eftersom man där inte behöver komma i kontakt med trafik. Dessutom kan en stor park erbjuda plats för flera olika idrotter och ge större möjlighet till en varierad miljö.

Hur kan man påverka känslan av trygghet?

Att människor känner sig otrygga i den offentliga miljön är ett stort problem. Det hindrar dem från att vara ute och utöva fysisk aktivitet. Problemet är störst efter mörkrets inbrott men även dagtid kan utformningen av parken göra att man känner sig otrygg och rädd. I detta sammanhang brukar man prata om öppna och slutna rum (Andersson B, 2002). Ett öppet rum kan vara en stor gräsmatta vilket medför att man har fri sikt och flera möjligheter till utvägar. Detta gör att rummet ger möjlighet till kontroll vilket upplevs som tryggt. Slutna rum är avdelade med grönska vilket förhindrar sikten och kontrollen.

Ljussättning är ett medel för att minska otryggheten, men det gäller att arbeta med det på rätt sätt (Andersson B, 2002). Om man punktbelyster en gång- cykelbana i en park ökar inte tryggheten speciellt mycket eftersom det är de som befinner sig på gångstigen som exponeras. Området runt omkring ligger i mörker och det går inte att se vad som händer där.

Enligt Mathias Thelander, Malmö Stad, vill polis och säkerhetspersonal inte ha buskage i parker för att det förhindrar sikten. Men vad vore en park utan buskage?

PILDAMMSPARKEN



Bild 5 Pildammarna i Malmö. Foto: Therese Omme

Kort om parkens historia

Pildammsparken ligger 1 km söder om Malmös centrum och utgörs av ett 45 hektar stort grönområde (www.malmo.se). Dammarna är de äldsta delarna av parken. Det var i slutet av 1600-talet som dammarna byggdes. De fungerade som en vattenreservoar till Malmös invånare. Det var inte förrän 1914 i samband med den Baltiska utställningen som Pildammsparken anlades. Arkitekten Ferdinand Boberg arrangerade utställningen tillsammans med kronprinsessan Margareta. Rester som finns kvar från den lyckade utställningen är Margaretapaviljongen med dess blomstergata samt brandstationen och granitbrunnen. Efter utställningen tog den danske landskapsarkitekten Erstad-Jørgensen vid och skapade en engelsk-romantisk park med mjuka linjer, stora gräsytor och träd planterade i grupper. 1920 planterades en hel del träd bland annat bokträden som idag ger parken dess karaktär. Det var stadsingenjören Bülov-Hübe som 1926 ”färdigställde” parken och gjorde den till en populär publik park.

Parken idag

Idag är parken innerstadens mest uppskattade rekreationsområde och är välbesökt av både motionärer, hundrastare, flanörer, fotbollsfantaster med flera. 2014 firar Pildammsparken 100 års jubileum. Till dess planerar Malmö Stad bland annat att¹ bygga en temalekplats vid Karl-

¹ Matthias Thelander, Gatukontoret Malmö. Intervju 2007-03-27

Gustavs väg, att bygga om lekplatsen vid Roskildevägen och att göra diverse åtgärder gällande växtligheten.

När det gäller skötseln av parken är huvudmålet att behålla siktlinjerna som ger parken dess karaktär idag. Det finns inga planer på att göra något specifikt för att gynna den fysiska aktiviteten.

Malmö stad anordnar flera återkommande evenemang i parken vilket är ett bra sätt att visa upp området och marknadsföra parken. Valborgsmässoafton tänds en stor eld mitt på tallriken, kören sjunger in våren och Malmös invånare strömmar till parken för att ha picknick i det gröna och för att uppleva vårens ankomst. Dessutom har årets vatten- och ljusshow i den stora dammen premiär. Showen visas sen hela sommaren flera gånger per kväll.

Varje år planteras Kronprinsessan Margaretas blomstergata med 10 000 sommarblommor. Planteringen inspireras av den engelska trädgården. Blomsterfestivalen äger rum helgen innan midsommar vid Margaretapaviljongen.

Pildammsteatern lockar stor publik om sommaren när olika gratisevenemang äger rum.

Förutom evenemangen som Malmö Stad står för är det många idrottsföreningar som utnyttjar parken till olika sportaktiviteter. Våruset lockar ut ca 10 000 kvinnor varje år för att springa eller gå 5 km genom Pildammsparken. Friluftsförbundet anordnar "Mulleloppet" för barn mellan 3 och 7 år. Malmös Orienteringsklubb anordnar Orienteringstävlingar.

Pildammsparken är en utmärkt park med avseende på träningsmöjligheter, dessutom är den ovanligt stor för att ligga så nära centrum av staden. Idag finns det ett brett spektrum av aktiviteter som Pildammsparken erbjuder plats för. Några exempel på vad parken erbjuder är: Motionsslingor, pulkabackar, kullar, öppna stora gräsytor för exempelvis bollspel och lek, dammar där man vintertid kan åka skridskor, utedagis och boulebana. Parken har stor potential för att förbättras i tränings- och motionssyfte.



Bild
6

Pildammsparkens motionsslingor 2007 (www.malmo.se)

Förslag på anpassningar för fysisk aktivitet

Som redan nämnts är Pildammsparken en bra park med stor potential för fysisk aktivitet. För att utveckla parken och göra den ännu bättre kan följande åtgärder genomföras.

Information

För att fler ska hitta till Pildammsparken och få information om vad som händer där vore det bra om Malmö stad uppdaterar sin hemsida. Ett alternativ är att alla klubbar och föreningar som bedriver någon form av verksamhet i parken skriver in det på hemsidan. Då är allt samlat på ett ställe vilket underlättar för dem som vill hitta någon att träna med eller se vilka aktiviteter det finns att välja mellan.

Träningspartners

För att parken ska kännas mer trygg är det viktigt att folk är ute och rör sig i området. Ju bättre man känner en plats desto tryggare är man. Erbjuds aktivitet i parken hjälper det andra att ta sig ut och motionera. Föreningar kan hjälpa till att hitta en träningspartner så att man slipper att vistas ensam i parken.

Motionsslingor

Ytbeläggning

Idag består motionsslingorna av blandade material grus, betongplattor och asfalt. För löpning och gång är grusbeläggning att föredra förutsatt att ytan underhålls. Skötseln är viktig för att

förhindra gropighet som kan leda till vattenfyllnad, snubbelrisk och skada. För rullskridskor, skateboard, rullatorer är asfalt bäst. Parken erbjuder redan en hel del asfalterade cykelbanor.

Grusytor är relativt billiga att underhålla om man anlägger dem på rätt sätt (SKF, 1996), dessutom är de skonsammare att springa och gå på än asfalt och betongplattor. Vid anläggning eller renovering av grusytor bör man planera så att man kan underhålla ytan genom att harva den (SKF, 1996). Det som krävs är ett minst 5 cm tjockt lager grus som går att bearbeta utan att större fraktioner kommer upp till ytan. För att få en packad hård yta är det bäst att slitlagret består av kross med fraktion på 0-8 mm. Om den befintliga grusgången är i dåligt skick kan man bana av 5-10 cm och ersätta det med lika mycket nytt kross, 0-8 mm. Krossprodukter med den fraktionen ligger stilla på platsen. Skötselinsatsen kan hållas till 4-5 harvningar per år plus att komplettering av material kan bli aktuellt med jämna mellanrum.

Skyltning/vägvisning

Pildammsparken har tre olika motionsslingor, 1 km, 2 km respektive 3 km. Skyltningen för de olika slingorna är klassisk, där färgade rektanglar och svarta pilar anger riktning. Slingorna har funnits i över 35 år men har förbättrats med belysning på vissa ställen under åren som gått². På vissa ställen har skyltar försvunnit och skyltningen är därför inte tydlig. Förutom mer omsorgsfullt utformade skyltar skulle det vara lämpligt att dra nya slingor.

Belysning

För att förhindra snubbelrisk och för att öka tryggheten är belysningen längs med motionsslingan viktig. Belysning ute i parken har installerats vid olika tillfällen för att öka sikten ut i buskagen. Malmö Stad håller i skrivandets stund på med att jobba fram ny belysning till Pildammsparken³. Dels gäller det att förbättra belysningen längs motionsspåren men även att belysa träd och andra delar så att man ser in i parken. Malmö Stad upplever att dagens belysning är bländande och ska försöka hitta bättre alternativ.



Bild 6. Cykelstället "Bågen" från Nifo som Malmö har med i sin stadsprofil. (www.labbset.se)

Cykelställ med låsanordning

Pildammsparken har bara ett fåtal cykelställ med tanke på hur stor parken är och hur många som är aktiva där, dessutom är de inte så lätta att hitta om man inte känner till var de står.

² Kjell-Arne Fridberg, Fritidsförvaltningen Malmö. Intervju 2007-04-18

³ Jonny Clausen, Gatukontoret Malmö. Intervju 2007-04-18

Dels finns det några placerade vid boulebanan och dels finns det ett som står i anslutning till bilparkeringen mitt i parken. De är svåra att upptäcka när man kommer till parken och användandet signalerar detta. Många väljer att parkera sina cyklar vid respektive entré, lutade mot ett träd eller en stolpe. Fler cykelställ behövs vid entréerna. Där kommer cykelställen garanterat att användas. Dessutom skulle det ge ett ordnat intryck, vilket är viktigt för upplevelsen av parken.

Värdeskåp

Det finns ett stort behov av förvaringsskåp för värdesaker. På så vis blir det lättare att komma direkt från jobbet och låsa in sina saker under tiden träningen genomförs. Skåpen skulle kunna utformas i olika storlekar för att rymma olika mycket. Man bör få plats med en ryggsäck med kläder, skor och värdesaker. Tanken är att skåpen placeras i en cirkel med öppningarna utåt. Skåpen bör inte vara över 1.40 meter höga för att förhindra att man känner sig otrygg och inte ser vad som händer på andra sidan. Placeringen av skåpen är viktig för att undvika att man känner sig otrygg i samband med inlåsningsen.

Toaletter

Parken erbjuder under sommarmånaderna två offentliga toaletter. Dessutom ska toaletten som ligger vid Margaretapaviljongen byggas om⁴. Om man befinner sig i parken under vinterhalvåret kan man när stadion är öppen gå in på toaletten där.

Dricksvattenfontäner

Eftersom man svettas när man tränar är det angeläget att fylla på med vatten. Dricksvattenfontänerna kan placeras vid tänkt start/målgång vid motions slingorna, exempelvis i närheten av korsningen mellan Baltiska vägen och John Erikssonsväg. Det är en samlingspunkt där många börjar och avslutar sin träning. Där möts även samtliga motionsspår.

⁴ Kjell-Arne Fridberg, Fritidsförvaltningen Malmö. Intervju 2007-04-18

DISKUSSION

Det finns mycket att göra för att stimulera till ökad fysisk aktivitet i vårt samhälle. Ämnet har blivit väldigt uppmärksammat i samband med att folkhälsan följer en negativ trend där allt fler drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar, utbrändhet, fetma, cancer etc. Tidigare var fysisk aktivitet något som ingick i vardagen utan att man behövde tänka på det. I takt med att samhällsutvecklingen fortskrider med fiffiga lösningar och ökad bekvämlighet måste vi själva planera och avsätta tid för motion. Vi måste sträva efter att den dagliga motionen blir ett naturligt och framförallt roande inslag i vardagen. Problemet gäller inte bara vuxna utan även barn och ungdomar. Andelen aktiva barn och ungdomar har minskat på grund av stillasittande aktiviteter vid datorn, TV:n och videon etc. Spontanidrotten har minskat och fler ägnar sig åt föreningsidrott. Som jag ser det är den utvecklingen oroväckande. Barnens aktivitetsmönster styrs allt mer av vuxnas intresse och engagemang. När jag växte upp spelade barnen landhockey, tennis och fotboll på gatan innan föräldrarna kommit hem. Idag är det sällan jag ser barn roa sig med det. All ära åt föreningsidrott men risken är att denna blir för tävlingsinriktad. Det är inte alla barn och ungdomar som tycker om att tävla. Dessutom kan idrotten bli för allvarlig och seriös för tidigt. Risken är då att man tappar glädjen med att vara aktiv för resten av livet.

Anledningar till att människor inte utövar fysisk aktivitet kan vara brist på tid, pengar, transport, hälsa eller sällskap. Från samhällets sida är information, tillgänglighet, säkerhet, underhåll och tillgång till toaletter viktiga faktorer att förbättra och utveckla.

I dagsläget pågår informationsspridningen ut till samhällsplanerare och kommuner om att samhället måste planeras och byggas så att fysisk aktivitet blir en vardagsrutin. Forskningen har ännu inte kommit fram till några konkreta förslag på utformning av miljöer som kan leda till ökad fysisk aktivitet. Svårigheten ligger i att bevisa vad det är hos en individ som verkligen styr vad hon eller han kommer att göra. Det är alltid känsligt när man ska försöka att ändra på en individs vanor eller levnadsmönster.

Flera av ovan nämnda aspekter kan inte projektörer, anläggare och förvaltare av parker påverka. Men där finns också en hel del som kan uppnås när parkmiljön i staden planeras.

En mycket intressant och viktig fråga som Schanz (Schantz, 1. 2006) ställer är om grönområden har en direkt påverkan som gör att vi idrottar mer eller på en högre fysisk aktivitetsnivå. Eller om det är vårt inre behov och intresse av det gröna som gör att vi tillfredställs och trivs med att vistas i gröna miljöer.

Jag tror att det är en kombination av båda påståendena. Om man har en bra träningsmiljö som bjuder på varierad terräng och rik växtlighet med spännande utformning blir det en motivationskick. Genom att vistas utomhus i grönområden kan människan tydligare via växtligheten känna av årstidsväxlingarna. Detta har en direkt koppling till våra gener och primära behov för att må bra (Passer & Smith, 2003).

Eftersom ämnet jag har valt att skriva om fortfarande är relativt nytt och outforskat har det varit svårt att hitta belägg som stödjer mina idéer och förslag till åtgärder. Förslagen kommer från mina egna erfarenheter av att träna i parkmiljö.

För vidare forskning skulle det vara intressant att genomföra de föreslagna åtgärderna i en offentlig park och sedan mäta graden av påverkan till fysisk aktivitet. Kanske är det så att den

önskade effekten inte uppnås när det gäller människor som aldrig motionerar. Att få människor som aldrig tränar aktiva är en stor utmaning inför framtiden.

KÄLLFÖRTECKNING

Andersson, Birgitta. (2002). *Planera för trygghet i offentliga miljöer*. Movium Gröna Fakta nr 8 2002.

Berggren-Bärring, A-M. & Grahn, P (1995). *Grönstrukturens betydelse för användningen*. Institutionen för landskapsplanering. SLU, Alnarp & Ultuna. Rapport 95:3.

Engström, Lars-Magnus. (2004), *Barns och ungdomars idrottsvanor i förändring*, Svensk Idrottsforskning nr 4 2004.

Grahn, P & Stigsdotter, U. (2003). *Landscape planing and stress*. Urban Forestry and Urban Greening. Nr 2 s. 1-18

Johansson, Thomas. (2006). *Landskap för spontanidrott* Institutionen för Stad och Land, SLU Ultuna.

Lamming, P & Tranquist, J. (2002). *Sätt Sverige i rörelse 2001 –Fritiden*. Statens folkhälsoinstitut. Rapport 2002:15 Stockholm.

Nordh, Helena. (2006). *Parkkaraktärer –ett verktyg för planering och gestaltning av grönområden*. Institutionen för landskapsplanering, SLU Alnarp.

Passer, M & Smith, R. (2003). *Psychology The science of mind and behavior*. 2nd ed. New York.

Schantz, Peter.1. (2006). *Fysisk aktivitet, hälsa och hållbar utveckling –vilken roll kan grönområden spela?* Sammanfattning av ett anförande den 16 mars 2006 i Folkets Hus i Stockholm.

Schantz, Peter.2. (2006), *Rörelse, hälsa och miljö –utmaningar i en ny tid*. Svensk Idrottsforskning nr 3 sid 4-7.

Schäfer Elinder, L & Faskunger, J. (2006) *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Statens folkhälsoinstitut. Rapport 2006:13 Stockholm.

Ståhle, Alexander. (2005) *Mer park i tätare stad: Teoretiska och empiriska undersökningar av stadsplaneringens mått på friytetillgång*. Lic. avhandling. Arkitekturskolan KTH, Stockholm.

SKF, Svenska kommunförbundet. (1996). *Nolltillväxten*.

Internättkällor

Malmö stads hemsida (senast uppdaterad 2006-08-07) *Pildammsparken*. (Elektroniskt)

Tillgängligt:

<<http://www.malmo.se/parkerstrander/parkerao/pildammsparken.4.33aee30d103b8f159168000108743.html> (2007-01-18)

Malmö stads hemsida (senast ändrad: 2007-02-19) *Motionsslingor Pildammsparken.*

(Elektroniskt) Tillgängligt:

<<http://www.malmo.se/sportfritid/stadionområdet/motionssparipildammsparken.4.33aee30d103b8f15916800082618.html> (2007-01-17)

Statens folkhälsoinstitut (2007-04-17) *Samhällsplanering för mer fysisk aktivitet.*

(Elektroniskt) Tillgängligt: <http://www.fhi.se/templates/page____10828.aspx (2007-05-20)