

Design för det aktiva stadsrummet

Lena Agrell



Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap
SLU Alnarp
Examensarbete inom landskapsarkitektprogrammet
2008:50

Design för det aktiva stadsrummet

Lena Agrell

Handledare: Jitka Svensson, Ann Bergsjö
Examinator: Arne Nordius

Fakulteten för landskapsplanering, trädgårds- och jordbruksvetenskap
SLU Alnarp
Examensarbete inom landskapsarkitektprogrammet 15 hp
Huvudämne: landskapsarkitektur
2008:50

Innehållsförteckning

1	Livet i staden	9
1.1	Människor och möten.....	9
1.1.1	Stadens mångfald.....	9
1.1.2	Fysisk aktivitet och hälsa.....	11
2	Planering och design.....	12
2.1	Generella aspekter	12
2.2	Multifunktionell och funktionsspecifik design.....	12
2.3	Aktivitet och rörelse för alla.....	13
2.3.1	Barn	13
2.3.2	Ungdomar	14
2.3.3	Vuxna och äldre	14
3	Torg- och gatumiljöer.....	15
3.1	Möjligheter till aktivitet.....	15
3.2	Konst som aktiverar	15
3.2.1	City swings	Fel! Bokmärket är inte definierat.
3.3	Streetsport	17
3.3.1	Streetsportmiljö på Sundstorget, Helsingborg.....	18
3.3.2	Skateboard i Stapelbäddsparken, Malmö.....	19
4	Parkmiljöer.....	21
4.1	Parkens möjligheter	21
4.2	Spontanaktiviteter i parken	21
4.2.1	Vasaparken, Stockholm	21
5	Vattenmiljöer.....	24
5.1	Vattnets möjligheter	24
5.2	Urbana strandpromenader och badplatser	24
5.2.1	Strandpromenaden, Helsingborg	24
5.2.2	Daniaparken och Scaniabadet, Malmö	27
	Diskussion.....	29

Figurförteckning

Figur 1: Aktivitet på torg i Barcelona. Foto: Kerstin Agrell
Publiceras med upphovsmannens godkännande.

Figur 2: Människor och möten på Gustav Adolfs torg i Malmö. Foto: Lena Agrell

Figur 3: Barn som springer på en låg mur. Foto: Lena Agrell

Figur 4: Skulpturen Rymdfält av Frid på Stortorget i Lund. Foto: Lena Agrell

Figur 5: Streetsport på torg i Barcelona. Foto: Kerstin Agrell
Publiceras med upphovsmannens godkännande.

Figur 6: Sundstorget i Helsingborg. Foto: Lena Agrell

Figur 7: Stapelbäddsparken. Foto: Lena Agrell

Figur 8: Vy över skateboardparken. Foto: Lena Agrell

Figur 9: Skateboardåkning i Stapelbäddsparken. Foto: Lena Agrell

Figur 10: Gummiberget i Vasaparken. Foto: Jenny Åkesson
Publiceras med upphovsmannens godkännande.

Figur 11: Parklek i Vasaparken. Foto: Jenny Åkesson
Publiceras med upphovsmannens godkännande.

Figur 12: Klättring på muren som ramar in parkleken. Foto: Jenny Åkesson
Publiceras med upphovsmannens godkännande.

Figur 13: Strandpromenaden i Helsingborg. Foto: Lena Agrell

Figur 14: Träning på utomhusgym invid strandpromenaden. Foto: Lena Agrell

Figur 15: Hundrametersmarkering på den röda strandpromenaden. Foto: Lena Agrell

Figur 16: Vy över Daniaparken. Foto: Lena Agrell

Figur 17: Platå i Daniaparken. Foto: Lena Agrell

Figur 18: Scaniabadet. Foto: Lena Agrell

Sammanfattning

Staden innehåller en stor mångfald av människor i olika åldrar och med olika livsstilar och stadens miljö måste planeras och utformas så att alla får ta del av det sociala livet i staden. Det största motivet till att befinna sig i staden är för att göra inköp eller uträtta ärende, men även de sociala aspekterna är viktiga. Att eftersträva en socialt aktiv stad är viktigt eftersom en folktom utemiljö kan leda till otrygghet, rädsla och motsättningar mellan människor. Denna uppsats behandlar främst hur man genom utformning av offentliga platser i staden kan stimulera människor till fysisk aktivitet. I Sverige har vi idag sämre levnadsvanor än vad vi hade tidigare och till följd av denna förändrade livsstil har andelen som lider av övervikt och fetma ökat mycket. Forskning visar att det finns ett tydligt samband mellan utemiljön och dess möjligheter att bidra till människors sunda levnadsvanor. Problemen med övervikt och fetma är inte bara den enskilda människans utan även samhällets och det ligger därför ett stort intresse i att i högre grad stimulera människor till fysisk aktivitet för att främja hälsosammare levnadsvanor. Fysisk aktivitet på stadens offentliga platser kan i sin tur även medföra positiva konsekvenser för det sociala livet i staden.

Nyckelord: fysisk aktivitet, aktivitet, stad, stadsrum, design, utformning

Abstract

The city contains a great multitude of people of different ages and different lifestyles and the urban environment should be planned and designed for everyone to take part in the social life of the city. The main reason among people for heading towards the city centre is to make purchases or to run errands, but also the social aspects are very important. A socially active city is worth striving for as an empty city can lead to insecurity, fear and hostility between people. This paper discusses mainly the possibilities to encourage people to do physical activities on public places in the city. In Sweden the lifestyle of people in general has changed to the worse in aspects of health over the last decades which has led to the fact that many people in Sweden today suffer from obesity. Research shows that there is a clear connection between the design of the city environment and its opportunities to contribute to the more healthy lifestyles of the people. The problems with obesity among the people is not just a problem for the individual person but also for the community and it is therefore in great interest to encourage people to exercise and create a healthier lifestyle. Physical activity on public places in the city can also provide a good social life to the city.

Inledning

Bakgrund

Ämnesvalet för uppsatsen tog avstamp i mitt intresse för gestaltning av stadsrum som goda mötesplatser i staden. Jag funderade över vilka möten och aktiviteter som kan äga rum i staden och mitt eget intresse för motion och träning ledde mig därefter in på funderingar om vilka möjligheter till olika former av fysisk aktivitet som kan finnas i en stadsmiljö. Jag valde därför att i denna uppsats närmare utforska hur man med hjälp av design av stadens offentliga platser kan stimulera människor till fysisk aktivitet.

Fysisk aktivitet är viktigt för vår hälsa och vårt allmänna välbefinnande. Statistik från Statistiska Centralbyrån visar hur svenska folkets levnadsvanor har försämrats sedan 1980-talet. Man rör sig i allmänhet för lite i kombination med att man äter fel.¹ Detta har medfört en ökning av övervikt och fetma och det ligger i både den enskilda människans och samhällets intresse att försöka förbättra levnadsvanor hos folket och stimulera människor till fysisk aktivitet i högre grad. En fysisk aktivitet som sker i staden kan vara att promenera, men även vara av mer fysiskt krävande karaktär som att leka, klättra, springa och idrotta. Förutsättningarna skiljer sig åt mellan olika människor och hänsyn bör därför tas till alla grader av fysisk aktivitet.

Hur kan man skapa platser i staden där människor kan vara fysiskt aktiva? Vilka möjligheter kan ett sådant aktivt stadsrum rymma och hur kan platsen och dess arkitektoniska element ta sig form? I den här uppsatsen behandlas stadens offentliga rum utifrån ett aktivitetsperspektiv. Fysisk aktivitet står i fokus för uppsatsen, men även social aktivitet kommer att belysas samt hur stadens liv kan påverkas av en hög fysisk aktivitet på torg, i parker och på gator i staden. Jag har under min arbetsgång funnit goda exempel på platser där det utövas någon form av fysisk aktivitet och några av dem kommer att presenteras i uppsatsen.

Syfte & Mål

Syftet med uppsatsen är att ta reda på hur man genom design kan bidra till att skapa platser i staden som stimulerar till fysisk aktivitet och som samtidigt upplevs som estetiskt tilltalande. Frågeställningen för uppsatsen är: *Hur kan stadens offentliga platser utformas så att de stimulerar människor till fysisk aktivitet?*

Målet med uppsatsen är att föra ett resonemang om fysisk aktivitet på offentliga platser i staden i relation till sociala aspekter samt presentera goda exempel på platser och arkitektoniska element som bidrar till att skapa en högre grad av fysisk aktivitet i staden. Utifrån litteratur och platsreferenser kommer en diskussion att föras avseende gestaltning av stadsrum som ger möjligheter till fysisk aktivitet samt vilka konsekvenser det kan få för staden.

¹ Persson, Lars, *Var tionde svensk är fet*, 2007.

Avgränsningar

Förutom den fysiska utformningen av en plats är det många andra faktorer som spelar en stor roll för hur platsen används, så som det geografiska läget, intilliggande funktioner eller rörelsemönster vid platsen. I denna uppsats kommer dessa faktorer endast att behandlas översiktligt då ämnet är begränsat till den fysiska utformningen av offentliga plaster i staden. Den geografiska avgränsningen för uppsatsen är Sverige varifrån alla exempel kommer att vara. De platser och aktiviteter som presenteras är ett urval av vad som finns då ämnet är stort och allt får därför inte plats i denna uppsats. De aktiviteter och platser som beskrivs visar endast några exempel på hur man kan arbeta med utformning av olika typer av stadsrum för att stimulera människor till fysisk aktivitet.

Disposition

Inledande kommer stadens offentliga platser i relation till människorna i staden och fysisk aktivitet att behandlas. Därpå följer ett avsnitt om övergripande planering och utformning av stadens offentliga platser i syfte att stimulera till fysisk aktivitet. Olika stadsrum är därefter indelade i kategorierna torg- och gatumiljöer, parkmiljöer och vattenmiljöer och för varje del ges exempel på platser och gestaltning som kan stimulera till fysisk aktivitet. Sist följer en diskussion som bygger på uppsatsens tidigare delar.

Metod

För att ta till mig kunskap om ämnet har jag studerat både en hel del litteratur och även några platser. Då det inte skrivits så mycket om ämnet tidigare fick jag söka i många källor och inom många ämnesområden. Platserna som jag besökte läste jag först om i teorin innan jag själv studerade dem på plats. Jag studerade platsernas formgivning, vilka aktiviteter som ägde rum där samt hur det sociala livet såg ut. Under besöken förde jag anteckningar om det jag kunde se på platsen och vilken stämning som jag upplevde där. Under arbetet med att sammanställa den kunskap jag tagit till mig genom litteratur samt genom mina besök på platser gjorde jag ett urval av det som jag hittat för att på så sätt avgränsa mig till ett överskådligt och väldisponerat innehåll för uppsatsen.

1 Livet i staden

1.1 Människor och möten

Historiskt sett har stadens centrum varit den plats där viktiga funktioner har samlats och de offentliga platserna i staden har fungerat som mötes- och marknadsplatser. Det största motivet till att bege sig in till staden är för att göra inköp eller uträtta ärenden, men även de sociala aspekterna är viktiga. Under vår vistelse i staden vill vi iaktta och möta andra människor och känna oss som en del av den sociala gemenskapen i staden.² Med den ökade bilismen i samhället och i våra städer har stadens centrum på senare tid till viss del förlorat sin funktion som marknadsplats. Många mindre affärer i centrum har stängt och handeln har alltmer förlagts till mer bilvänliga områden som större köpcentrum i stadens periferi.³ Samtidigt ökar ensamhushållen i Sverige⁴ och möten med andra människor är för många inte längre en självklar del av vardagen. Många söker sig idag därför in till stadens offentliga platser av den enkla anledningen att gå en tur i staden och uppleva folklivet där, men även om närheten till andra människor i sig är något av en huvudattraktion på stadens gator och torg är det inte ensamt tillräckligt för att människor ska trivas och uppehålla sig på en plats. Det är därför högst väsentligt med väl planerade och utformade stadsrum som ger goda förutsättningar och möjligheter för att människor ska lockas till möte och aktivitet.⁵ Att eftersträva liv och rörelse i staden är mycket viktigt eftersom en folktom utemiljö kan leda till en känsla av otrygghet och därmed skapa rädsla.⁶

1.1.1 Stadens mångfald

Staden innehåller en stor mångfald av människor från olika kulturer, samhällsklasser, livsstilar och åldersgrupper. Alla har samma rätt att delta i stadens gemenskap. Om olika grupper möts i och delar stadens offentliga rum kan det bidra till att segregationen i samhället kan minska, såväl i sociala som ekonomiska avseenden. Förståelse mellan människor kan byggas upp om man möter varandra i vardagen. Det är dessutom gratis att vistas i stadens offentliga utemiljö vilket innebär att alla har lika ekonomiska möjligheter att vara där.⁷ Då vi har olika förutsättningar och intressen vill vi ofta använda stadens platser på olika sätt och för att kunna planera och utforma de offentliga platserna för de människor som lever i staden måste man ta reda på vilka krav som ställs och vad som efterfrågas. Landskapsarkitekten Ulla Berglund och sociologen Ulla Jergeby har gjort undersökningar om vilka motiv som finns hos människor för att besöka stadens offentliga platser och vilka hinder som eventuellt påträffas. Undersökningarna har främst gjorts utifrån de olika åldersgrupperna: barn, ungdomar, vuxna och äldre.

Det visade sig att barns val av plats främst styrs av det sociala motivet, det vill säga viljan att träffa andra barn. Många ungdomar vill uppehålla sig i stadens utemiljö för att träffa andra och umgås eller utföra någon aktivitet. Det uppfattas dock ofta som något negativt att ungdomar vistas ute i staden i oorganiserade former och många föräldrar uttryckte att de hellre ser att ungdomarna stannar hemma än uppehåller sig ute i gäng. Bland vuxna visade det sig att det generellt sett är

² Gehl, Jan, Gemzøe; *det nye byliv*, 2006.

³ Boverket, *Hållbara städer och tätorter i Sverige*, 2004.

⁴ Boverket, *Hållbar utveckling av städer och tätorter i Sverige*, 2004.

⁵ Gehl, Jan, *det nye byliv*, 2006.

⁶ Kronvall, Gunilla, *Möten i staden*, 2007.

⁷ Kronvall, Gunilla, *Möten i staden*, 2007.

relativt ovanligt att vuxna vistas utomhus i staden utan något nyttomotiv, däremot promenerar man gärna mellan olika platser för att utträtta ärenden och liknande. För att vuxna ska uppehålla sig på en plats en längre stund visade det sig att en majoritet av de tillfrågade menar att möjligheter till fysisk aktivitet och att kunna utföra aktiviteter tillsammans med familj och vänner är viktiga faktorer som styr valet av plats. Äldre efterfrågar framförallt bra promenadstråk med stor skönhetsupplevelse, tillgång till bekväma sittmöjligheter och även för äldre är de sociala aspekterna viktiga. De faktorer som visade sig hindra människor från att besöka platser ute i staden var tidsbrist, långa avstånd till platser och aktiviteter samt olika rädslor i samband med utevistelse i staden. Majoriteten av de platser som visade sig vara mest populära att vistas på bland alla åldersgrupper tillhörde kategorin parker.⁸ För att kunna tillgodose så många behov och önskingar som möjligt är det eftersträvarsvärt med en stor mångfald av platser och möjligheter till aktiviteter i staden vilket i sin tur kan skapa ett gott socialt liv.⁹



Figur 1: Människor och möten på Gustav Adolfs torg i Malmö.

⁸ Berglund, Ulla, Jergeby, Ulla, *Stadsrum människorum*, 1998.

⁹ Kronvall, Gunilla, *Möten i staden*, 2007.

1.1.2 Fysisk aktivitet och hälsa

Viktiga faktorer som framkom i undersökningen som Ulla Berglund och Ulla Jergeby genomförde om drivkrafter till att besöka offentliga platser i staden var dels sociala aspekter samt en stor vilja att utföra aktiviteter utomhus i staden. Främst bland vuxna svarade en majoritet av de tillfrågade i undersökningen att de önskade möjligheter till fysisk aktivitet i stadens utemiljö.¹⁰ Forskning visar att det finns ett tydligt samband mellan utemiljön och dess möjligheter att bidra till människors sunda levnadsvanor. Det är därför något att ta i stor beaktning och arbeta med vid planering och utformning av stadens utemiljö.¹¹ I Sverige har vi idag avsevärt mycket osundare levnadsvanor än om man jämför med vad vi hade på 80-talet. Generellt sett äter vi idag fel i kombination med att vi rör oss för lite. Många tar bilen till ett stillasittande arbete och dessutom kanske inte tiden räcker till för motion och träning. Till följd av denna förändrade livsstil har andelen överviktiga i Sverige ökat mycket sedan 80-talet och fetma klassas som en folksjukdom i Sverige då en så stor del av befolkningen är drabbad. Trots att andelen överviktiga bland barn och ungdomar har minskat något på senare år är andelen överviktiga ändå avsevärt mycket större än vad den var på 80-talet. Var tionde svensk är fet och ungefär hälften av männen och en tredjedel av kvinnorna i Sverige är överviktiga.¹² Till fetma räknas enligt världshälsoorganisationen, WHO, ett BMI över 30 och övervikt till ett BMI mellan 25 och 30.¹³ Det finns rekommendationer från Statens Folkhälsoinstitut för fysisk aktivitet som säger att vuxna bör ägna sig åt fysisk aktivitet minst 30 minuter varje dag på minst en måttligt intensiv nivå vilket kan motsvaras av en rask promenad. För barn och ungdomar är rekommendationen minst sextio minuter fysisk aktivitet varje dag som bör inkludera både måttlig och hård intensitetsnivå. Trots rekommendationer är dock den allmänna fysiska aktiviteten låg i samhället. Problemen med övervikt och fetma är inte bara den enskilda människans utan även samhällets och det ligger därför ett stort intresse i att öka människors rörelse och aktivitet för att främja hälsosammare levnadsvanor.¹⁴ En god utformning av utemiljö i staden kan motivera människor till fysisk aktivitet och målet måste vara att det inte bara ska vara nyttigt att röra på sig, utan även roligt och något som är en naturlig del av vardagen.

¹⁰ Berglund, Ulla, Jergeby, Ulla, *Stadsrum människor*, 1998.

¹¹ Åkerblom, Petter, *Barn och ungas röster måste höras i stadsplaneringen*, 2006.

¹² Persson, Lars, *Var tionde svensk är fet*, 2007.

¹³ http://www.accu-chek.se/se/rewrite/content/sv_SE/8.4.6.6:60/article/ACCM_general_article_2077.htm, 2008-04-27.

¹⁴ <http://www.fhi.se>, 2008-03-21.

2 Planering och design

2.1 Generella aspekter

Staden som helhet kan ses som ett system av platser, funktioner och stråk där människor rör sig mellan dessa beroende på livssituation och intressen. Mellan skola, arbete, hem och fritidsintressen passeras platser och på några av dem kanske man stannar upp en stund. Placering av platser och funktioner i staden har därför stor betydelse för hur välbesökt en plats blir och vilka människor som besöker platsen. Placerad invid ett viktigt rörelsestråk eller en viktig målpunkt är chanserna goda för att en plats ska bli välbesökt.¹⁵ En viktig aspekt är även närhet då sannolikheten är större att man oftare besöker en plats som ligger nära än en som ligger längre bort.¹⁶ Själva innehållet och den fysiska utformningen spelar också en mycket stor roll för vilken dragkraft en plats har och det är just den fysiska utformningen som vidare kommer att behandlas närmare. En viktig sak att tänka på för att främja fysisk aktivitet på en plats är att tillräckligt stort utrymme finns för de aktiviteter som ska eller kan komma att äga rum på platsen. Generellt sett gäller att stora ytor ger stora möjligheter.¹⁷ Även vilka material som används är viktigt då olika material lämpar sig olika väl för olika aktiviteter. Man bör även planera för att en offentlig plats i staden ska fungera under alla årstider, såväl sommar som vinter, och även under hela dygnet. Många upplever det som otryggt att vistas ute i staden efter att mörkret fallit vilket gör att staden tenderar att bli tom på människor under vissa tider på dygnet. Om fler människor är ute ökar trygghetskänslan i staden¹⁸ och ett sätt att uppnå detta kan vara att skapa möjligheter till aktiviteter som passar för olika tider på dygnet. Belysning blir då även en viktig del i gestaltning av stadens platser för att de ska uppfattas som trygga under kvälls- och nattetid.

2.2 Multifunktionell och funktionsspecifik design

En plats kan utformas på ett sätt så att flera funktioner och aktiviteter får ta plats eller också kan den utformas mer specifikt för en viss funktion eller aktivitet. Här benämns den tidigare varianten som multifunktionell design och den senare som funktionsspecifik design.

Man ska inte ta för givet att en plats kommer att användas så som planerare och arkitekter har föreställt sig och därför kan det ibland vara bra att utforma och se miljön som möjliggörande snarare än avgörande för hur människor ska använda den. Platsen utformas med några grundläggande kvaliteter som krävs för att människor ska inbjudas till platsen och därefter är det människorna som med sina olika förutsättningar, behov och önskningar formar det uteliv på platsen som passar dem.¹⁹ Såväl platsen i stort som arkitektoniska element på platsen kan ges denna möjliggörande och multifunktionella design. Det kan exempelvis vara en yta med stort utrymme, markmaterial som lämpar sig för många olika aktiviteter och plats för att både sitta, stå, gå eller springa. Det kan även handla om en trappa som dels tar upp nivåskillnader men samtidigt fungerar som sittplats eller en plats för lek. På en plats med multifunktionell design kan ofta många olika aktiviteter få rum vilket även ofta resulterar i en mångfald av besökare. Här kan många människor möta varandra och utföra den aktivitet som passar dem. Utformningen på

¹⁵ Kronvall, Gunilla, *Möten i staden*, 2007.

¹⁶ Berglund, Ulla, Jergeby, Ulla, *Stadsrum människorum*, 1998.

¹⁷ Lenninger, Anna, *Rymlighet ger mer variation*, 2006.

¹⁸ Berglund, Ulla, Jergeby, Ulla, *Stadsrum människorum*, 1998.

¹⁹ Berglund, Ulla, Jergeby, Ulla, *Stadsrum människorum*, 1998.

denna typ av platser kan ibland vara något brokig till utseendet och även få en något otydlig identitet. Denna typ av plats är ofta en mycket varierad med stort utbud av funktioner och aktiviteter.

Alla platser i staden kan dock inte ha ambitionen att så många aktiviteter och människor som möjligt ska kunna rymmas, utan det är också värdefullt med platser med mer funktionsspecifik design, där någon aktivitet kan ges större utrymme. På platser med denna typ av funktionsspecifika design är besökarna ofta av en mer homogen grupp än på de platser som rymmer möjligheter för många olika aktiviteter. Denna homogenitet kan leda till en stor gemenskap och samhörighetskänsla mellan de som vistas på platsen. Även utformningen tenderar i detta fall att bli mer homogen och platsen får i gengäld ofta en tydlig identitet. En sådan plats kan exempelvis vara en lekplats eller skateboardpark.

Vare sig multifunktionell eller funktionsspecifik design är i sig själva negativa eller positiva. En mångfald av olika typer av platser i staden är eftersträvansvärt då både platser med multifunktionell karaktär och platser med funktionsspecifik karaktär behövs för att ett stort aktivitetsutbud ska upprätthållas i staden samt för att skapa ett tillfredsställande socialt liv i staden för alla.²⁰

2.3 Aktivitet och rörelse för alla

I tidigare kapitel togs det upp vilka motiv olika människor har till att besöka och uppehålla sig på de offentliga platserna i staden. Om man ser till vad de olika grupperna barn, ungdomar, vuxna och äldre efterfrågar på stadens platser samt ser för hinder till att använda dessa, hur kan man då utveckla stadens utemiljö i avseendet att stimulera till fysisk aktivitet?

2.3.1 Barn

När man talar om att utforma platser för barn handlar det ofta om lekplatser, men barn bär alltid leken med sig och den fysiska miljön kan på fler platser än på lekplatser utformas så att den lockar till lek. När man planerar och utformar miljöer för barn bör man dock alltid ta stor hänsyn till säkerheten. Att utforma goda miljöer för barn som stimulerar dem till fysisk aktivitet är mycket viktigt. Om man som barn får en bra inställning till att regelbundet röra på sig är chansen stor att man behåller denna sunda inställning även senare i livet och att det blir en naturlig del av vardagen. På lekplatsens finns det lekredskap som anger rörelser som kan utföras där, som en ställning att klättra upp för, en rutschkana att glida ner för, något att hoppa över och något att krypa under. På samma sätt som lekredskapen anger rörelsemönster kan man i utformningen av ett torg, park eller annan miljö i staden skapa möjligheter för barnen att springa, hoppa, klättra eller balansera utan att för den skull placera ut några lekredskap på platsen. Ett räcke eller en låg mur är bra att öva balansgång på och en ramp eller ett annat lutande plan är lockande att springa upp och ned för. Sand och andra lösa och mjukare material är ytterligare något som lockar barn till lek i hög grad. Forskning har visat att en plats med en flexibel utformning, där barnen själv får upptäcka och hitta på vilka aktiviteter som kan göras där, ofta är en mer intressant och utvecklande miljö för barnen än lekplatsens. Lekplatser har kritiserats för att vara alltför styrande och oinspirerande och därför inte alltid en attraktiv miljö för barn att leka och röra sig i. Ett bra exempel på lekplatser för barn är dock byggleken, där barn får stora möjligheter att vara kreativa och bygga och skapa med löst material som finns tillgå på bygglekplatsen. En större del av

²⁰ Kronvall, Gunilla, *Möten i staden*, 2007.

staden skulle också kunna göras mer lekbar för barn så att de kan inspireras i högre grad till att leka spontant där de befinner sig för stunden.²¹



Figur 2: Barn som springer på en låg mur.

2.3.2 Ungdomar

Det har tidigare nämnts att det i familjer med ungdomar uttrycks en oro över ungdomars utevistelse i staden i oorganiserade former²² vilket visar att man i högre grad måste planera och utforma staden så att även ungdomar får ta plats i det offentliga rummet. Om det finns goda möjligheter för ungdomar att utföra aktiviteter ute tillsammans kan utevistelsen i stället bli något positivt och värdefullt. Med detta i beaktning samt problemen med övervikt och fetma bland unga är det nu många kommuner i Sverige som vill visa att de satsar på ungdomar och platser för spontanaktiviteter har byggt på flera håll i landet.²³ Många av dessa innehåller multiarenor för sporter som fotboll, handboll, innebandy och volleyboll. Dessa platser kan motivera ungdomar till att idrotta och därmed motverka inaktivitet hos dem.²⁴

2.3.3 Vuxna och äldre

Inte bara barn och ungdomar behöver aktiviteter och förströelse utan även vuxna och äldre bör lockas till att uppehålla sig på stadens offentliga platser. Att planera och utforma stadsmiljöer som stimulerar vuxna och äldre till fysisk aktivitet är en stor utmaning. Den huvudsakliga fysiska aktiviteten som vuxna bedriver utomhus i staden är att transportera sig mellan olika mål, genom att exempelvis cykla eller gå. Att anlägga bra leder med rika skönhetsupplevelser är därför viktigt.²⁵

²¹ Lenninger, Anna; Olsson, Titti, *Lek äger rum*, 2005.

²² Berglund, Ulla, Jergeby, Ulla, *Stadsrum människorum*, 1998.

²³ Olsson, Titti, *Ungdomar tar plats i staden*, 2004.

²⁴ <http://www.malmo.se>, *Hermodsalsparken*, 2008-04-23.

²⁵ Berglund, Ulla, Jergeby, Ulla, *Stadsrum människorum*, 1998.

3 Torg- och gatumiljöer

3.1 Möjligheter till aktivitet

Stadens miljö är till största delen en hård miljö med torg och gator i material som asfalt, betong, gatsten och liknande. Trafiken är mycket påtaglig i staden och är något som kan störa såväl möjligheterna till fysisk aktivitet som säkerheten. Vilka möjligheter till fysisk aktivitet kan finnas i denna miljö? Stadens torg kan på flera sätt utformas så att fysisk aktivitet främjas. En aktivitet som passar i torgmiljö och som är populär hos framförallt äldre är boulespel, en sport som kommer från Frankrike där man började spela på bytorg.²⁶ För att kunna spela boule behövs endast en hård grusyta och det är därför ett enkelt och bra sätt att skapa aktivitet i torgmiljö. På torg finns det även ofta konst i form av skulpturer eller installationer och det finns goda exempel på konsthändelser och konstobjekt som stimulerar till fysisk aktivitet. I gatumiljön finns det många aktiviteter och sporter som använder själva gatan som en arena, så kallade streetsporter eller gatusporter. För streetsporter är det främst markmaterial och även viss utformning i nivåer som avgör hur väl en plats fungerar för aktiviteten.

3.2 Konst som aktiverar

En skulptur på stadens torg kan ha många betydelser. Det kan vara något intressant att betrakta, fungera som en annorlunda sittplats eller som en spännande lekmiljö. Konst som beständiga objekt på stadens gator och torg eller som tillfälliga installationer och händelser har goda chanser att aktivera människor i alla åldrar. En skulptur som aktiverar är *Rymdfält av frid*, uppförd 1972 mitt på Stortorget i Lund.²⁷ Skulpturen är kvadratisk och består av sex block i svart granit och förutom dess betydelse som en symbol för fred²⁸ har den även en annan viktig funktion på torget. Så snart solen lyser över torget är det både barn och äldre som klättrar upp på skulpturen, antingen för att klättra och leka eller för att sitta där uppe och blicka ut över torget.

City Swings var en gatukonstinstallation som pågick under två sommarveckor 2004 där gatukonstnärerna och bröderna Akay och Peter Barsky hängde upp sextiofem gungor runt omkring i staden. Akay och Peter ser staden som sin lekplats och det var en känsla som de ville förmedla till stockholmarna genom sina city swings. Av upphittat material tillverkade de gungorna och monterade sedan upp dem under broar, i busshållplatser och trafikskyltar i Stockholm. På väg hem från jobbet eller under en promenad i staden sågs människor stanna upp en stund och sätta sig ner och gunga.²⁹ Gungor är ofta omåttligt populära på lekplatser och många lockas av den härliga känslan att svinga fram och tillbaka, ta mer och mer fart med kroppens rörelser och kanske hoppa av gungan i farten. Gungan hör vanligtvis lekplatsen och barnen till, men varför inte gunga på stadens torg eller när man väntar på bussen? City swings var en installation av gatukonst, men också något som tangerar både arkitektur och rekreation och projektet visade på möjligheten att föra in gungan i stadsmiljön.

²⁶ <http://www.boulepetanque.se>, 2008-04-24.

²⁷ <http://www.idstories.se/id/lund31>, 2008-04-25.

²⁸ <http://www.idstories.se/id/lund31>, 2008-04-25.

²⁹ Kidpele; Malm, Rasmus; Lantz, Maria; Johansson Ika, *Urban recreation*, 2006.



Figur 3: Skulpturen *Rymdfält av frid* på Stortorget i Lund. Några ungdomar har klättrat upp på skulpturen för att avnjuta sin lunch i vårsolen.

3.3 Streetsport

Inlines, BMX-cykel, basket, landhockey och skateboard är några av de aktiviteter som räknas till streetsporter. Kraven på utformning för streetsporter handlar främst om material där det för det mesta krävs ett jämnt underlag. Ojämnheter i marken eller grus stör aktiviteter som inlines eller skateboard. Det är även viktigt att en tillräckligt stor yta finns att tillgå och en utformning i flera nivåer gör ofta platsen mer attraktiv att åka på då många streetsporter gärna utforskar även det vertikala planet.³⁰ I detta avsnitt om streetsporter i staden kommer skateboarden att behandlas närmare.

Skateboarden kommer ursprungligen från surfingkulturen och man började att åka skateboard på strandpromenader. Senare utvecklades skateboardåkningen och man började utforska även det vertikala planet i åkningen, som väggar, räcken eller tomma pooler. På 80-talet tog sig skateboardåkarna alltmer in i staden där gator, torg och byggnader fick utgöra deras arena. De utmanar platser och använder dem på ett annat sätt än det logiska, då de inte är utformade för just skateboardåkning. Ett räcke, en bänk eller en trappa kan utgöra föremål för en spännande åkmiljö. Skateboardåkaren använder sig i allra högsta grad sig av arkitekturen i staden och upplever platsen med hela kroppen, som hur materialen känns att åka på eller hur ljudet låter från hjulen mot underlaget.³¹ Samtidigt tränas balans, koordination, styrka och smidighet. Skateboardåkare stannar ofta länge på en plats vilket är värdefullt för platsens sociala liv. Ofta använder de även platser som annars har ett obetydligt folkliv, som tomma parkeringar eller andra restplatser i staden, och de tillför då dessa platser aktivitet och liv. Naturliga skateboardåkare representerar ett ganska sällsynt exempel på människor som använder offentliga platser på natten vilket är positivt för trygghetskänslan i staden.³² Skateboarden har dock i vissa fall fått en negativ klang vilket dels beror på det slitage som åkningen ibland inneburit på offentliga platser samt att en del kan uppfatta ljudet från skateboarden som störande.³³



Figur 4: Streetsport på torg i Barcelona.

³⁰ Borden, Iain, *Skateboarding, space and the city – Architecture and the body*, 2001.

³¹ Borden, Iain, *Skateboarding, space and the city – Architecture and the body*, 2001.

³² Lenninger, Anna; Olsson, Titti, *Lek äger rum*, 2005.

³³ Borden, Iain, *Skateboarding, space and the city – Architecture and the body*, 2001.

3.3.1 Streetsportmiljö på Sundstorget, Helsingborg

Sundstorget som är beläget i centrala Helsingborg framför Dunkers kulturhus omgestaltades 2004 av Sven-Ingvar Andersson.³⁴ Torget utgörs av en stor, öppen plats med en nedsänkt cirkel i torgets mitt. Marken är belagd med betongplattor och runt hela cirkeln går låga och släta trappor i granit. En bred trappa leder upp till Dunkers kulturhus som inhyser Helsingborgs museum och musikskola.³⁵ Torgets utformning med den plana ytan, några bänkar, räcken och trappor visade sig räcka för att torget skulle bli fyllt med aktiviteter. Skateboardåkare i Helsingborg hade nämligen länge varit trötta på att de inte hade någonstans att åka i staden. När Sundstorget stod klart tog de plats på torget och även andra streetsporter så som BMX och inlines utövades snart på torget. Ungdomar var där dagligen och var mycket nöjda med det nya torget i centrum. Kommunen däremot tyckte mindre om ungdomarnas anstormning till platsen. Det var inget som de hade räknat med och de menade att ungdomarnas aktiviteter medförde alltför stort slitage på markbeläggning och trappor och befarade att torget skulle komma att förstöras. De boende omkring torget klagade också snart på att det lät för mycket från torget och att åkarna störde och därmed förbjöds all åkning på torget. En skejtare uttryckte till Helsingborgs Dagblad sitt missnöje över beslutet och menade att torget väl var byggt för att användas.³⁶ Senare har kritik förts fram om att torget är alltför tomt och händelselöst³⁷ vilket blivit resultatet av att de aktiviteter som från början naturligt drog sig till platsen kördes bort.



Figur 5: *Sundstorget i Helsingborg.*

³⁴ <http://www.wikipedia.org/wiki/Sundstorget>, 2008-02-18.

³⁵ http://www.wikipedia.org/wiki/Dunkers_kulturhus, 2008-02-18.

³⁶ <http://www.hd.se/helsingborg/2003/10/09/Kulturkrocken>, 2008-02-18.

³⁷ <http://www.wikipedia.org/wiki/Sundstorget>, 2008-02-18.

3.3.2 Skateboard i Stapelbäddsparken, Malmö

På senare år har det byggts flera skateboardparker i Sverige³⁸ och en av dem är Stapelbäddsparken i Västra hamnen i Malmö som idag är norra Europas största utomhusskateboardpark. Projektet att bygga en skateboardpark startade år 2003 och parken stod färdig i december 2005. Idén om en skateboardpark i Västra Hamnen föddes av John Magnusson som arbetar i föreningen Bryggeriet i Malmö. John blev tillsammans med landskapsarkitekt Ewa Sundström från gatukontoret i Malmö ledare för projektet. En tävling utlystes om att utforma hela stapelbäddsparken som skulle bli en ungdomspark och uppdraget gick till Tema landskapsarkitekter. Den som fick uppdraget att designa själva skateboardparken var Stefan Hauser, en skateboardåkare och designer från Oregon, USA. Hauser ritade därefter skateboardparken med hjälp av idéer från lokala skateboardåkare. Parken har en delikat design i ljus, slät betong och en spännande blandning av mjuka och kantiga former. En grundtanke med skateboardparkens utformning var att allting skulle vara mångfunktionellt, en bänk skulle förutom att vara till för att sitta på även vara bra att åka på.³⁹ Stapelbäddsparken är idag en mycket populär plats i Malmö där skateboardåkare från olika stadsdelar och länder möts både spontant och vid arrangerade evenemang.⁴⁰ Trots att Stapelbäddsparken är till för och designad för just skateboardåkning är det även många andra som samlas på platsen, så som föräldrar och nyfikna åskådare.



Figur 6: Stapelbäddsparken.

Det är en kylig men solig vårdag strax efter lunchtid och aktiviteten är i full gång i skateboardparken. Musiken strålar ut från högtalarna och blandas med ljuden från brädornas hjul mot betongen. Det är inget oväsen, utan snarare ett behagligt och näst intill meditativt ljud att lyssna till. Människorna, ljudet och det vackra vädret blandar sig och stämningen i parken är minst sagt god. Några åker och andra, som jag, tittar på. Några killar sitter på en avsats i betong och en annan övar tricks med sin bräda strax bredvid. De yngsta åkarna idag verkar vara i omkring tioårsåldern och de äldsta runt trettio och skickligheten verkar variera mellan allt från nybörjare till proffs.

³⁸ Olsson, Titti, *Ungdomar tar plats i staden*, 2004.

³⁹ Lenninger, Anna; Olsson, Titti, *Lek äger rum*, 2005.

⁴⁰ <http://www.malmo.se/stapelbaddsparken>, 2008-02-12.



Figur 7: *Vy över skateboardparken..*



Figur 8: *Skateboardäkning i Stapelbäddsparken.*

4 Parkmiljöer

4.1 Parkens möjligheter

Parkernas grönskande miljö är ofta mycket uppskattade miljöer för rekreation och fritidsaktiviteter. Förutom att själva parken kan utgöra ett mål för fysisk aktivitet är det många som väljer att på sin väg genom staden promenera genom parker även om det innebär en omväg, åtminstone under den ljusa delen av dygnet.⁴¹ Stadens parker kan innehålla gräsmattor där lek och spel kan äga rum, motions slingor och promenadvägar, någon grusplan eller inslag av vatten vilket utgör en bra och varierad miljö för fysisk aktivitet i både organiserade och oorganiserade former. Förutom att fysisk aktivitet är bra för kroppen och hälsan finns det forskning som visar att det finns ett tydligt samband mellan själva parkvistelsen och människors hälsa. Att befinna sig i parkens grönskande miljö motverkar högt blodtryck, stresssymptom, trötthet och depressioner. Barn som leker mycket ute i parker och naturlika miljöer får bättre fysik, motorik och koncentrationsförmåga. Även för gamla och sjuka betyder det mycket för välmåendet att få komma ut och uppleva grönska.⁴²

4.2 Spontanaktiviteter i parken

På parkens grönytor kan aktiviteter som brännboll och andra bollspel eller lekar ta plats och detta är även bra platser för picknick eller vila i parken. Parkens motions slingor och promenadstråk som ofta är grusbelagda lämpar sig väl för aktiviteter som löpning, promenader och stavgång. Att det finns grönytor i parken där man kan finna lugn och ro att vara för sig själv en stund är en stor tillgång. På sådana platser kan aktiviteter som yoga och qigong utföras, som kräver den lugna platsen. Tidigare har nämnts att grusytor kan främja boulespel och det är ett bra inslag som aktivitet i en park. Även andra spontanaktiviteter lämpar sig bra för grusytor. I gruset kan man lätt rita upp och göra enkla markeringar för exempelvis målstolpar på en bollplan, en hoppbage eller någon annan lek. I parken finns det stora möjligheter att med vegetation främja den fysiska aktiviteten. Ett sätt är att utforma marken i nivåer. Sluttande partier som gräsbeklädda kullar lockar barn till rörelse och springandet får en riktning.⁴³ Det krävs ingen högre höjd på en kulle för att barn ska finna det roligt att springa uppför, nedför och lägga sig ned och rulla utför. En kulle kan också bli till en rolig pulkabacke på vintern. Buskage eller rumsskapande vegetation är ett annat sätt att främja lek och aktivitet för barn i parken, då de gärna bygger kojor på sådana insynsskyddade platser.⁴⁴ Finns det öppet vatten i parken kan det under kalla vintrar bli en fin skridskobana. I parker och på torg runt omkring i Sverige anlägger man dock ofta konstgjorda skridskobanor under vintern där vatten saknas eller klimatet är för varmt.

4.2.1 Vasaparken, Stockholm

Vasaparken är en central mötesplats i stadsdelen Vasastaden i Stockholm som med start under 2004 fick en ordentlig upprustning och den nya parken invigdes hösten 2006. Vasaparken var från början en idrottsplats i form av en gräsplan med en löpbana runt den och även i den nya utformningen lade man stor vikt vid aktiviteter som idrott och lek. I parken finns en stor

⁴¹ Berglund, Ulla, Jergeby, Ulla, *Stadsrum människorum*, 1998.

⁴² <http://www.slu.se>, 2008-04-20.

⁴³ Mårtensson, Fredrika, *Barn vill vara där det händer saker*, 2005.

⁴⁴ Kylin, Maria, *Många kojor och mycket spring*, 2005.

konstgräsplan för bollspel med fotbollsmål både på planens kort- och långsidor. Den gamla gräsmattan på platsen var sliten och hårt packad och konstgräset var därför ett bra alternativ ekonomiskt sätt och något som skulle hålla för det hårda slitaget i parken. Under konstgräset ligger kylslingor vilka möjliggör att planen under hela vintern kan omvandlas till en skridskobana. Konstgräsplanen har blivit mycket populär, på sommaren spelar man fotboll här och på vintern åker man skridskor. I anslutning till konstgräsplanen finns det löpbanor och en hoppgröp och intill har även en stor naturgräsyta iordningställt för att ge utrymme åt spontanaktiviteter eller picknick. I parken finns även en boulebana, en minigolfbana och mitt i parken finns en av Stockholms mest populära parklekar.⁴⁵ I området för parkleken tas en stor del av platsen upp av en stor kulle med en yta av orange gummiastfalt. Det så kallade gummiberget är en artificiell tolkning av Vasaparkens naturliga topografi och beläget på en liten höjd är det ett tydligt landmärke i parken. Gummiberget integrerar olika typer av lek och de roliga formerna och dess mjuka material stimulerar barn till lek och rörelse. En mur av betong i varierad höjd ramar in parkleken på ett både estetiskt och funktionellt sätt. På muren finns bland annat en klättermur och en basketkorg. Varje lek är inte given utan det finns stort utrymme för barnen att själv inspireras och upptäcka.

46



Figur 9: Gummiberget i Vasaparken.

Det orange gummiberget riktigt lyser i vårsolen och man kan inte annat än lockas dit. Som gestaltning är det ett annorlunda och ganska vågat inslag i en park, men formen är rolig med både svagare och brantare sluttningar och materialet är mjukt och skönt att springa på. Högst upp finns en klätteställning med nät och vid sidan av den en rutschkana. Barn springer upp och ner och även föräldrar är uppe på berget och leker med barnen.

⁴⁵ <http://www.stockholm.se>, 2008-03-10.

⁴⁶ http://www.carlbro.se/upload/Nyheter/Sienapriset07_Vasaparken.pdf, 2008-03-10.



Figur 10: Parkelek i Vasaparken.



Figur 11: Klättring på muren som ramar in parkeleken.

5 Vattenmiljöer

5.1 Vattnets möjligheter

Rörligheten och lekfullheten i vattnet är något som ofta inspirerar och inbjuder människor i alla åldrar till aktivitet. Så väl fontäner som vattenrännor, dammar eller hav lockar till att stanna upp en stund för att känna, plaska, leka eller varma dagar svalka av sig och ett stilla vatten kan också ha en rogivande verkan på människor. Vattnets föränderlighet att under vintern frysa till is är också något som ger upphov till aktiviteter. Stadsmiljöer som ligger nära vatten eller innehåller vatten på något sätt har goda chanser att bli en miljö för fysisk aktivitet och rekreation. I USA har man i många städer anlagt så kallade Urban beaches mitt inne i stadsmiljön, ett begrepp som kan översättas med urbana stränder. Med urban beaches har man på ett spännande sätt fört in vatten i stadsmiljön och skapat platser för rekreation och fysisk aktivitet. Det är offentliga platser som dels kan vara utformade som strandmiljöer med badmöjligheter och sand på marken och dels som en form av vattenlekplatser med fontäner, dammar och liknande.⁴⁷ I Sverige är klimatet antagligen inte tillräckligt gott för att tillfullo kunna anlägga urban beaches, men inspiration kan hämtas från dem och liknande miljöer kan ses vid strandpromenader och badplatser i städer som ligger nära vatten.

5.2 Urbana strandpromenader och badplatser

Urbana badplatser tilltalar många människor och kan vara en mycket bra plats för fysisk aktivitet och rekreation. På sommaren kan man bada och sola, men många urbana strandpromenader och badplatser ger även utrymme för många andra aktiviteter.

5.2.1 Strandpromenaden, Helsingborg

Under våren 2005 började man att anlägga ett promenadstråk längs med vattnet i Helsingborg för att framhäva staden som en sommar- och badstad. Stråket har sedan dess utökats ytterligare och beräknas vara färdigställt till sommaren 2009. Intill promenadstråket ligger Örestrandsbadet, eller Fria Bad, som är en sandstrand mitt i staden.⁴⁸ Det finns även en stor gräsmatta, Gröningen, med grillplatser och lekplats, som sommardagar fylls med aktiviteter från morgon till kväll. Själva promenadstråket är belagt med asfalt i en röd färg vilket tillsammans med avståndsmarkeringarna på marken för varje hundra meter signalerar löpbana. Det släta underlaget och att stråket är så brett som åtta meter gör att många aktiviteter och människor kan hålla till där samtidigt. Här är det bra att promenera, springa, cykla, åka inlines, och mycket mer. Stråket kantas mot havssidan av en låg och bred mur som man kan sitta på eller gå på längs med promenaden. Mellan havet och strandpromenaden sträcker sig ett stort trädäck med stolar att ligga och sola i och omklädningsrum i välgjord design för badgäster. Det finns även ett litet utomhusgym där man kan träna och njuta av den vackra utsikten mot havet. Det är en mycket trivsamt plats att vara på som inbjuder till fysisk aktivitet året om.

⁴⁷ http://en.wikipedia.org/wiki/Urban_beach, 2008-03-15.

⁴⁸ <http://www.helsingborg.se>, 2008-03-17.



Figur 12: Strandpromenaden i Helsingborg.

En tidig förmiddag i Helsingborg är det redan många människor som tagit sig ner till strandpromenaden. På Gröningen leker en man med sin hund och strax bredvid är det några som springer, cyklar eller som jag promenerar längs med vattnet. Jag möter en skolklass och några av barnen tävlar om att hinna först till nästa hundrametersmarkering. På det lilla utombusgymmet sitter en äldre man och tränar i en av maskinerna, han berättar att han minst en dag i veckan löper längs med promenaden och därefter tränar här en stund. Även jag lockas att testa maskinerna en stund. Estetiskt sätt är gymmet något bristfälligt, men det är det både roligt och fysiskt krävande och det är härligt att träna vid havet.



Figur 13: *Träning på utombusgym invid strandpromenaden.*



Figur 14: *Hundrametersmarkering på den röda strandpromenaden.*

5.2.2 Daniaparken och Scaniabadet, Malmö

Badplatser i städer har i vissa fall uppkommit av en tillfällighet då människor spontant har börjat bada vid platsen. Detta fenomen har uppstått i Daniaparken i Västra Hamnen i Malmö. Daniaparken breder ut sig långsträckt längs med havet och tre breda trappor låter parkbesökaren komma ner till vattnet. Det togs inte med i beräkningen att dessa trappor kunde förväxlas med badbryggor. I parkens nordligaste del finns en plåtå vilken har blivit populär att hoppa från ner i vattnet.⁴⁹ Då platsen inte var tänkt som en badplats var säkerheten för dålig och kommunen var därför tvungna att anordna med badstegar så att de som hoppade i vattnet lätt skulle kunna ta sig upp. Daniaparken blev snart en mycket populär badplats och de boende i området ansåg sig störda av den stora folkmängden.⁵⁰ Man anlade därför en ny badplats i Västra Hamnen, Scaniabadet, för att locka människor bort från Daniaparken. Scaniabadet är beläget norr om Daniaparken en bit bort från bostäderna i området. Scaniaparken är idag en mycket populär badplats och Daniaparken är fortfarande en levande park med gott folkliv och aktiviteter. Vid Scaniabadet har man även byggt tre beachvolleybollplaner och hopptorn planeras för de mer äventyrliga badarna.⁵¹



Figur 15: Vj över Daniaparken med trappor ner till havet där det finns trädäck och badstegar.

⁴⁹ Thompson, Ian; Dam, Torben; Nielsen, Jens Balsby, *European Landscape architecture – Best practice in detailing*, 2007.

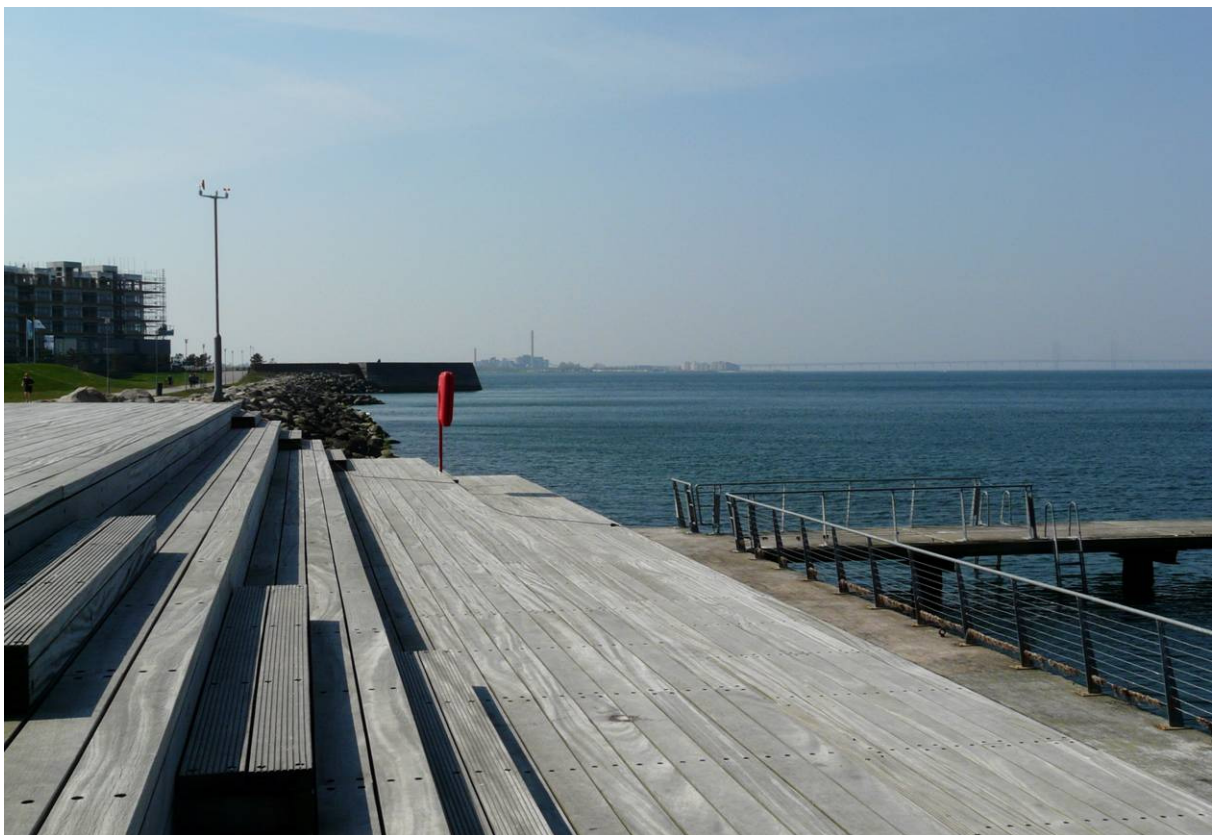
⁵⁰ <http://www.bizzbook.com/hamnen/nyheterseptember2003>, 2008-03-14.

⁵¹ <http://www.malmo.se>, 2008-04-23.



Platån i Daniaparken nordligaste del. Invid bryggan som sträcker sig ut över havet finns en skylt uppsatt som talar om att det är förbjudet att dyka från avsatsen.

Figur 16: Platån i Daniaparken.



Figur 17: Scaniabadet med Daniaparkens nordligaste spets i bakgrunden.

Diskussion

Tidigare hade jag främst tänkt på parker som de platser i staden som har goda möjligheter att stimulera till fysisk aktivitet. Jag anser att parker är mycket viktiga i detta avseende då det ofta finns gott om utrymme där, ett visst avstånd från trafik och grönska som bidrar till en härlig atmosfär att vara i. Jag har dock under mitt arbete funnit att det finns avsevärt många fler platser i staden att vara fysiskt aktiv på och att staden även skulle kunna göras rekreativ i ännu större utsträckning. Jag har landat i något av en vision om ”det rekreativa stadslivet” och funderar över vilka möjligheter till fysisk aktivitet staden erbjuder idag och vad den i framtiden skulle kunna erbjuda.

Gatukonstnärerna bröderna Barskys sätt att se på staden som sin lekplats var något som verkligen fascinerade mig. Till deras projekt *city swings* hörde en dikt som gjorde starkt intryck på mig och som sedan jag läst den funnits kvar i mina tankar. Dikten börjar med orden: *“the city is a playground. Set down your shoppingbags, swing.”*⁵² Det här är ett citat som för mig innebär att stadens utemiljö är eller kan vara som ett vardagsrum för alla. Det talar också om att det är möjligheter och tillfällen som gör att vi spontant kan utföra någon aktivitet, så som att gunga. Det är just möjligheterna man kan skapa genom planering och design.

För att i högre grad stimulera människor till fysisk aktivitet i staden har jag kommit fram till ett par övergripande och viktiga aspekter; dessa är närhet, plats, möjlighet och motivation. Tidsbrist och avstånd är några av de faktorer som hindrar människor från att vistas i stadens utemiljö och därför är närhet något av ett nyckelord då man sannolikt besöker en plats oftare om den ligger nära än om den ligger längre bort. Själva platsen är förstås också viktig, det vill säga vad det är för typ av plats, hur den upplevs och hur den ser ut. Därefter är det möjligheterna som utformningen ger i samspel med individens egen motivation som avgör hurvida platsen kan stimulera till fysisk aktivitet eller ej. Som landskapsarkitekt är det antagligen svårt att direkt motivera människor, men indirekt kan det göras genom god planering och design. När jag under arbetets gång besökt platser har jag många gånger funderat på om det är människorna eller formen som gör själva platsen och ger den dess liv. Min slutsats i detta avseende är att folklivet på en plats ofta är en stor attraktion och dess form kan då bli av underordnad betydelse. Jag menar dock att ett spännande och estetiskt tilltalande utseende spelar en mycket stor roll för att någon ska lockas att vistas där från första början.

Genom mina studier av litteratur, platser, objekt och händelser har jag sett att för att utforma platser ur ett aktivitetsperspektiv kan man ta till både små och stora medel. En stor, öppen yta så som en plan av gräs, grus eller betong kan räcka för att en plats ska fyllas med människor och aktiviteter. Utformningen kan också vara mycket varierad eller som en anläggning för en särskild aktivitet. Varje funktion behöver inte ha en tydlig design för ett specifikt ändamål; upptäckarlusten och kreativiteten är viktig att väcka. Jag menar att det i många fall är bra med en plats där formen inte styr alltför mycket utan att det finns utrymme för att själv påverka och välja vilka aktiviteter som kan äga rum på platsen. Möjligheter till att kunna ägna sig åt spontanaktiviteter i staden tror jag är viktigt. Som barn lekte jag alltid ute, vi spelade bandy, fotboll, badminton eller lekte tillsammans på gatans vändplats, någon gräsmatta eller på egentligen vilken plats som helst som fanns nära till hands. Jag tror att det är viktigt att verka för att skapa platser med goda möjligheter till sådana spontanaktiviteter. Det kräver ofta inte mycket utrustning och inte heller att man är med i någon förening. Det är härligt att se barn som vuxna kasta frisbee i parken eller spela boule på torgets grus och jag tycker därför att man ska verka för att de aktiviteterna ska få finnas i staden. Jag blev därför mycket bestört när jag läste om hur man

⁵² Kidpele, *Urban recreation*, 2006.

på Sundstorget i Helsingborg förbjöd skateboardåkning för att det orsakade slitage på torget och för att några ansåg ljudet från åkningen störa. Aktiviteter drar folk och om det inte finns något att göra i stadens utemiljö kan det leda till en folktom stad.

Uppsatsen har behandlat begreppet multifunktionell design och några av de platser jag studerat menar jag är exempel på multifunktionella platser, så som Helsingborgs strandpromenad och Vasaparken i Stockholm. På dessa platser kunde jag se många olika grupper av människor samlas, unga som gamla och människor med olika livsstilar utför här diverse olika aktiviteter antingen tillsammans eller i närheten av varandra. Detta kan antas bero på alla de möjligheter som dessa platser rymmer. Det finns utrymme för såväl träning som vila och allt som kan tänkas befinna sig där mellan. Båda platserna är väl tilltagna till ytan vilket också gör att det finns gott om plats för många aktiviteter och människor. Jag tror att denna typ av stadsrum är ytterst viktiga för att det sociala livet i staden ska fungera väl. Ytterligare en viktig orsak till varför jag tror att dessa platser är så populära och tilltalar så många människor är att de inte är uppbyggda kring kommersiella syften; det kostar ingenting att vara där. I mitt sökande efter platser i staden med hög aktivitet har jag stött på många platser som nästan enbart är koncentrerade till kommersiella syften så som utecaféer, restauranger och handel. Det handlar i synnerhet om torg i staden och sådana stadsrum är populära hos många, men man ska vara medveten om att de kan stänga ute andra på grund av att de helt enkelt inte har råd att vara där. Det kan bidra till en social segregation och det är därför viktigt att denna typ av platser inte tar upp en majoritet av de offentliga platserna i staden. Det behövs platser ute i staden där det inte kostar något att vara.

Vad olika människor efterfrågar på de offentliga platserna i staden är mycket viktigt att se till då denna efterfrågan till stor del styr hur väl en plats används och fungerar. Vilka som bor i området och vilka människor som rör sig där är viktigt att undersöka. En plats som stapelbäddsparken skulle inte bli en sådan succé om det inte fanns aktiva skejtare i Malmö och den breda strandpromenaden och den stora gröningen i Helsingborg skulle vara tomma på folk om det inte fanns ett intresse hos invånarna att vistas och rekreera sig vid havet. Det måste alltså finnas goda motiv för en plats placering. I detta avseende är Stapelbäddsparken värd att ta upp då denna plats har en mycket intressant placering i Malmö. Skateboardkulturen har inte alltid varit en helt accepterad kultur och man anlade skateboardparken i just Västra Hamnen som är något av ett högstatusområde för att man ville bryta ner högstatuskänslan i området något och alltså inte för att det fanns gott om skejtare just där.⁵³

Att i högre grad stimulera människor till fysisk aktivitet i staden har många positiva effekter, bland annat att främja hälsosammare levnadsvanor hos folket samt skapa en levande stad där både barn, ungdomar, vuxna och äldre får utrymme till att utföra aktiviteter som passar dem. Finns det goda möjligheter till aktiviteter menar jag att det också ofta finns många människor ute. Något viktigt att satsa på är att utforma platser i staden där barn och ungdomar kan utöva olika former av fysisk aktivitet. Detta dels för att de tidigt i livet ska få en bra inställning till motion och träning, men också för att de ska få en bra inställning och relation till stadens utemiljö. Många känner rädsla inför att vistas ute i staden, särskilt när det är mörkt, och jag tror att det därför är viktigt att tidigt i livet få en positiv bild och bra minnen av stadens utemiljö. Man ska däremot inte heller glömma bort vuxna och äldre och kanske är det bra att satsa på att skapa platser där unga och gamla kan utföra aktiviteter tillsammans med familj och vänner. Att gestalta platser för fysisk aktivitet som lockar både flickor och pojkar, kvinnor och män, är inget som har behandlats närmare i denna uppsats då detta har varit svårt att finna information om. Det är dock en viktig aspekt och något att forska vidare om då intressen kan skilja sig åt mellan könen.

⁵³ Olsson, Titti, *Ungdomar tar plats i staden*, 2004.

Under mitt arbete med denna uppsats har jag funnit många goda exempel på urbana platser som stimulerar människor till fysisk aktivitet, men jag tror att de skulle kunna bli både fler och även utvecklas. Olika former av fysisk aktivitet skulle i högre grad kunna integreras med staden i stället för att förläggas till lekplatser eller idrottsplatser och staden skulle på så sätt kunna bli mer rekreativ. Jag har funnit ämnet för uppsatsen mycket intressant och i ett fortsatt arbete hade det varit intressant att även i praktiken gestalta stadsrum som har möjligheter att stimulera människor till fysisk aktivitet.

Referenser

Tryckta källor:

Berglund, Ulla & Jergeby, Ulla, *Stadsrum människorum – att planera för livet mellan busen*, Bygghörsningsrådet, Västerås, 1998.

Borden, Iain, *Skateboarding, space and the city – Architecture and the body*, Berg, Oxford, 2001.

Gehl, Jan, *Det nye byliv*, Arkitektens förlag, Köpenhamn, 2006.

Lenninger, Anna, *Rymlighet ger mer variation*, Gröna Fakta 4/2006 sidan 6, 2006, Movium, Alnarp.

Lenninger, Anna & Olsson, Titti, *Lek äger rum*, Stockholm, 2005.

Hållbar utveckling av städer och tätorter i Sverige – förslag till strategi, Boverket, 2004.

Kidpele; Malm, Rasmus; Lantz, Maria; Johansson, Ika, *Urban recreation*, Dokument Förlag, Årsta, 2006.

Kronvall, Gunilla, *Möten i staden – om vikten av att se den andre i vardagen*, Malmö stadsbyggnadskontor, Malmö, 2007.

Kylin, Maria, *Många kojor och mycket spring*, Gröna Fakta 3/2005 sidan 5, Movium, Alnarp, 2005.

Mårtensson, Fredrika, *Barn vill vara där det händer saker*, Gröna Fakta 3/2005 sidan 3, Movium, Alnarp, 2005.

Olsson, Titti, *Ungdomar tar plats i staden*, Gröna Fakta 2/2004, Movium, Alnarp, 2004.

Persson, Lars, *Var tionde svensk är fet*, Valfärd Nr 1 2007, SCB, 2007.

Thompson, Ian; Dam Torben; Nielsen, Jens Balsby, *European landscape architecture – Best practice in detailing*, Routledge, Oxon, 2007.

Åkerblom, Petter, *Barn och ungas röster måste höras i stadsplaneringen*, Gröna Fakta 4/2006 sidan 2, Movium, Alnarp, 2006.

Elektroniska källor:

<http://www.fhi.se>, 2008-03-21
Statens folkhälsoinstituts hemsida.

http://www.scb.se/Grupp/allmant/BE0801_2007K01_TI_05_A05ST0701.pdf, 2008-02-19
Artikel med titeln *Var tionde svensk är fet*, hämtad från Statistiska Centralbyråns hemsida.

<http://www.helsingborg.se>, 2008-03-17.
Helsingborgs kommuns hemsida.

<http://www.hd.se/helsingborg/2003/10/09/kulturkrocken>, 2008-02-18.
Helsingborgs Dagblads hemsida.

<http://www.malmo.se/stapelbaddsparken>, 2008-02-12.
Malmö kommuns hemsida.

<http://www.malmo.se/parkerstrander>, 2008-04-23.
Malmö kommuns hemsida.

<http://www.bizzbook.com/hamnen/nyheterseptember2003.html>, 2008-03-14.
Hemsida för lokala nyheter om Västra Hamnen.

<http://www.slu.se/?id=551&puff=14>, 2008-04-20.
SLU:s hemsida.

<http://www.stockholm.se>, 2008-03-10.
Stockholms kommuns hemsida.

<http://www.boulepetanque.se>, 2008-04-24.
Svenska bouleförbundets hemsida.

[http://www.accu-
chek.se/se/rewrite/content/sv_SE/8.4.6.6:60/article/ACCM_general_article_2077.htm](http://www.accu-
chek.se/se/rewrite/content/sv_SE/8.4.6.6:60/article/ACCM_general_article_2077.htm)
2008-04-27
Accucheck, hemsida om hälsa och friskvård.

http://www.carlbro.se/upload/Nyheter/Sienapriset07_Vasaparken.pdf, 2008-03-10.
Projektpresentation: Vasaparken, av Grontmij landskapsarkitekter.

<http://sv.wikipedia.org/wiki/Sundstorget>, 2008-02-18.
Wikipedia.

http://en.wikipedia.org/wiki/Urban_beach, 2008-03-15.
Wikipedia.