



Allegro i Musikparken

- Ett gestaltningsförslag till en allaktivitetspark intill Gottsundaskolan

Alexandra Astafourova och Klara Hellgren

Självständigt arbete 30 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap
Institutionen för stad och land
Landskapsarkitektprogrammet - Uppsala
Uppsala 2023

Allegro i Musikparken - Ett gestaltungsförslag till en allaktivitetspark intill Gottsundaskolan

Allegro in Musikparken - A design proposal for a multi activity park next to Gottsunda School

Alexandra Astafourova och Klara Hellgren

Handledare: Tomas Eriksson, Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för stad och land

Examinator: Ulla Myhr, Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för stad och land

Biträdande examinerator: Emma Butler, Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för stad och land

Omfattning: 30 hp

Nivå och fördjupning: Avancerad nivå A2E

Kurstitel: Självständigt arbete i landskapsarkitektur, A2E - landskapsarkitekturprogrammet - Uppsala

Kurskod: EX0860

Program/utbildning: Landskapsarkitekturprogrammet - Uppsala

Kursansvarig inst.: Institutionen för stad och land

Utgivningsort: Uppsala

Utgivningsår: 2023

Omslagsbild: Alexandra Astafourova & Klara Hellgren

Upphovsrätt: Samtliga bilder, foton, kartor och illustrationer används med upphovspersonens tillstånd. Där inget annat anges är de författarens egna.

Originalformat: A3

Elektronisk publicering: <https://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: Aktivitetspark, allaktivitetspark, gestaltning, medborgarsamtal, social hållbarhet, välmående, ekosystemtjänster.

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap

Institutionen för stad och land

Avdelningen för landskapsarkitektur

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i JA, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i NEJ, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Fulltexten kommer dock i samband med att dokumentet laddas upp arkiveras digitalt.

Om ni är fler än en person som skrivit arbetet så gäller krysset för alla författare, ni behöver alltså vara överens. Läs om SLU:s publiceringsavtal här: <https://www.slu.se/site/bibliotek/publicera-och-analysera/registrera-och-publicera/avtal-for-publicering/>.

☒ JA, jag/vi ger härmed min/vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.

☐ NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.

Tack!

Vi vill ge vårt varmaste tack till alla som hjälpt oss ro examensarbetet i hamn. Ett stort tack till vår handledare Tomas Eriksson, som på hög detaljnivå granskat arbetet i flera omgångar under dess olika stadier, kommit med värdefull feedback och gett oss de verktyg vi behövt för att komma vidare i såväl skissande som skrivande. Tomas har uppmuntrat oss till att tänka utanför ramarna, testa oss fram och våga satsa det där lilla extra för att få till ett så bra arbete som möjligt, och överraska oss själva därtill.

Tack till Ulla Myhr, som gav oss nya perspektiv och såg sådant vi inte såg, som hjälpte oss med arbetets övergripande struktur och visade oss vägen när den inte var helt självklar.

Tack Matilda Lundh Berg, som under arbetsseminariets opponering gav otroligt värdefulla kommentarer som hjälpte oss vidare.

Vi vill också tacka alla som deltagit i medborgarsamtalen i Gottsunda, ni som i högsta grad har varit med och skapat det gestaltungsförslag som uppvisas i detta arbete.

Slutligen vill vi också tacka vänner och familj som varit med och stöttat oss genom arbetets berg och dalar.

Vi vill också passa på att tacka varandra för allt hårt jobb, men också för allt roligt vi haft i samband med skrivandet av examensarbetet!

Innehåll

Sammanfattning..... 6

Summary..... 7

Introduction..... 7

Aim..... 7

Methods..... 7

Inventory and Analysis..... 7

The Design..... 7

Discussion..... 8

Conclutions..... 8

Inledning..... 9

Bakgrund..... 10

Begrepp..... 11

Avgränsning..... 11

Kunskapsöversikt och syfte..... 12

Trivalent design..... 13

Ekosystemtjänster..... 14

ESTER..... 14

Inkluderande landskapsarkitektur..... 15

Universell utformning..... 15

Parkens betydelse i staden..... 16

Upplevelsevärden..... 16

Gottsunda..... 17

Nya Gottsundaskolan..... 18

Musikparken..... 18

Syfte..... 19

Frågeställning..... 19

Målgrupp och kunskapsgenerering... 19

Metod..... 20

Inventering och platsanalys..... 21

Utvärderande verktyg..... 21

UU och Upplevelsevärden..... 21

ESTER..... 22

Referensobjekt..... 22

Medborgarsamtal..... 22

Semistrukturerad intervju..... 22

Enkätstudie..... 23

Designprocess..... 23

Inventering, nulägesanalys och gestaltningsprocess..... 24

Inventering..... 25

Övergripande struktur..... 25

Topografi och vegetation..... 25

Användning..... 25

Omgivning..... 25

Platsanalys..... 28

Nulägesanalys..... 29

Nulägesanalys: Universell Utformning..... 29

Nulägesanalys: ESTER..... 29

Referensobjekt..... 30

Medborgarsamtal..... 32

Designprocessen..... 33

Gestaltning..... 35

Bärande idé..... 36

Programplan..... 36

Programpunkter..... 37

Parkens uppdelning..... 40

Bläckfisken..... 40

Backen..... 42

Gläntan..... 44

Trädgården..... 46

Rasten..... 48

Vegetation och växtval..... 52

Utvärdering..... 53

Upplevelsevärden i förslaget..... 54

Universell Utformning i förslaget..... 55

ESTER analys av förslaget..... 56

Diskussion..... 57

Resultatdiskussion..... 58

Designprocess..... 58

Avvägningar i förslaget..... 58

Aktivitet och vila..... 58

Användarnas röster..... 59

Analys och designverktyg..... 60

Slutsatser..... 60

Vidare funderingar..... 60

Referenser..... 61

Figurförteckning..... 62

Bilagor..... 63

Bilaga 1 Upplevelsevärden..... 64

Bilaga 2 ESTER..... 65

Bilaga 3 Intervjusvar..... 69

Bilaga 4 Enkätvar..... 69

Bilaga 5 Observationsprotokoll..... 70

Sammanfattning

Möjligheten att aktiveras, träffa människor och delta i samhället är alla grundläggande mänskliga behov, som till följd av restriktioner under covid-19-pandemin begränsats.

En plats som varit i stort sett fredad från restriktionerna är utemiljön. Folkhälsomyndigheten pekar på att det är viktigt att vara ute och röra på sig för att må bra. Genom att vara fysiskt aktiv i naturen aktiveras kroppen, samtidigt som det går att finna lugn och möjlighet till återhämtning och reflektion.

Syftet med detta arbete är att föreslå en gestaltning av en allaktivitetspark i den nuvarande Musikparken i Uppsala. Med platsen och platsens brukare som utgångspunkt syftar arbetet till att föreslå en socialt och ekologisk hållbar gestaltning. Resultatet visar en möjlig framtida utveckling av den befintliga parken, med nya upplevelsevärden, tillgänglighet och stärkta ekosystemtjänster.

Gottsunda är en stadsdel i sydvästra Uppsala som har gott om rekreationsvärden. Musikparken ligger nära Gottsunda centrum och den planerade nya Gottsundaskolan.

Vi har velat ge alla lika förutsättningar att använda Musikparken i framtiden, vilket inkluderat en fördjupning i aspekter såsom trygghet, jämställdhet och tillgänglighet i offentliga miljöer. Genom medborgarsamtal via semistrukturerade intervjuer och enkät har vi fått ta del av vad Musikparkens brukare tycker. Tillsammans med analyser blev detta underlag till gestaltningens programpunkter och innehåll. Parken analyserades innan och efter gestaltungsförslaget med designprinciper för tillgänglighet, Universell Utformning, och Boverkets analysverktyg för ekosystemtjänster, ESTER.

Det slutgiltiga gestaltungsförslagets utbud av upplevelsevärden utvärderades

med hjälp av 8 kategorier av restaurativa och instaurativa värden. Designprocessen drevs framåt av skissande, varvat med platsbesök och studiebesök, och guidades av medborgarsamtal och utförda analyser.

Gestaltungsförslaget ”Allegro i Musikparken” har utformat Musikparken till att vara en tillgänglig, inkluderande och trygg plats med olika sorters aktiviteter för en mångfald av brukare. Analys med ekosystemtjänstverktyget ESTER visade att majoriteten av ekosystemtjänsterna har stärkts med gestaltungsförslaget. Tillgängligheten fick ett stort fokus tack vare principerna för Universell Utformning.

Slutsatser som dras från resultatet är att det finns många olika behov och intressen att ta hänsyn till i vårt arbete, och att det är en utmaning att tillgodose samtliga av dessa. Prioriteringar gjordes med helheten i åtanke och för att uppnå en balans mellan sociala, ekologiska och estetiska värden. Vidare var det viktigt att behålla parkens ursprungliga struktur och utveckla befintliga värden.

Nyckelord: Aktivitetspark, allaktivitetspark, gestaltning, medborgarsamtal, social hållbarhet, välmående.

Summary

Introduction

This thesis was written in the midst of the covid-19 pandemic that shook society. Having opportunities of activity, meeting people and participating in society are essential human needs that have been limited by the restrictions put in place since the beginning of the pandemic. Outdoor environments have been the exception to the restrictions.

The public health authority has pointed out the importance of outdoor physical activity for our wellbeing. By being physically active in nature the body is activated, there is also the opportunity to calm down, recover and reflect. We have chosen to work with Musikparken in Gottsunda, in the southern part of Uppsala in Sweden. This district has high recreational values and is part of a bigger green corridor. The district also deals with socio-economic differences among its inhabitants.

Musikparken is close to the district center and will be connected to the newly planned school, replacing the old one which burned down. It's part of an important green structure that connects the forest west of Gottsunda to the agricultural lands in the east. The municipality has pointed out that Musikparken could be a location for a future multi activity park. Our intention is to let people use this park on the same terms, which has led to us studying aspects such as safety, equality and accessibility in public spaces.

Aim

The aim of this thesis is to propose a design of a multi activity park in Musikparken in Uppsala. With the place and its users as a starting point the aim is to propose an ecologically and socially sustainable design. The results show a possible future development for the current park, with new affordances,

accessability and strengthened ecosystem services. The question at issue is how Musikparken can be designed to be an accessible multi activity park with strengthened ecosystem services and affordances, adapted to the users' needs?

Methods

By interviewing and sending out forms to the users of the park we received opinions which helped us develop our design. Our interviews in the park gave us answers from elderly people and the person responsible for the 65+ meetingplace. We let them put stickers and post-its on a map of Musikparken to show us what they liked or disliked about the park today, also making suggestions and wishes for the future development of the park.

To reach younger target groups we decided to contact the open preschool and got 2 interviews with preschool teachers. We also send out a digital form to PE teachers at Gottsunda school as well as two local facebook groups to get a bigger age span. The form generated 27 replies from men and women, boys and girls ages 12-46.

Accessibility properties and ecosystem services on the site were analyzed before and after implementing the design, using recently developed tools Universal Design and ESTER. The 7 design principles of Universal design are equitable use, flexibility in use, simple and intuitive use, tolerance for error, low physical effort, size and space for approach and use.

ESTER is a tool used to see what ecosystem services are supported in the present environment and how they are affected by a design proposal, negative or positive change.

To strengthen the affordances of the

park, the design included 8 affordances that support wellbeing through their restorative and instorative effects. Serene, Sheltered, Natural, and Cohesive have a restorative effect, while Open, Cultural, Social, and Diverse have an instorative effect. Our design process was driven forward by iterative sketching, site visits and inventory, using the citizen dialogue and site analysis to guide us.

Inventory & analysis

Musikparken has two open lawns along Askbanan and Gipbanan, surrounded by patches of forest. In the part of the park along Askbanan there are football goals, a hill that's used for sledging and two playgrounds. The other side of the park is lower and flatter, there's a basketball hoop and trampled paths across the lawn.

The analysis showed that Musikparken has limited access, it's dark in many areas and the connectivity between the patches of forest is lacking in some parts. The citizen dialogue told us that people feel unsafe there at night because of the darkness and criminal activity, not enough places to sit, an important forest patch for the preschool kids will be taken away once the school is built and the lawns are not well managed.

The park's main strengths according to the citizen dialogue is the football field, the sledge hill, the forest patches and the playgrounds. The people wished for more lights to feel safe, flowers, activities all year around for all ages, sport fields, big swings, more places to sit with weather protection, grills and for the forests to be more accessible.

The design

The design of Allegro in Musikparken is inspired by the music term that means fast and lively. Musikparken is an accessible, inclusive and safe space, with a diverse selection of activities for a diverse group of users. Here you will find fast-paced and calm activities, play and recovery. The hill and its connected forest patch has become accessible with wooden ramps, all paths are widened and hardened.

There are more lights along the paths and a dimmed light in the forest to not disturb nocturnal creatures. The forests have been thinned out to let in more light and improve visibility and thereby increasing the feeling of safety.

Activities that have an instorative effect are a football field, a playground with accessible fall protection made of cork, a skatepark, a slide down the hill, a large gazebo for dancing, waterplay, a basketball court, volleyball, ping pong, a zipline, an obstacle course and an outdoor gym.

For restorative effects there are seats in different designs with weather protection in all areas of the park, both in the open space close to the physical activities and in the more enclosed spaces in the forest.

The design's effect on ecosystem services was analyzed with ESTER, which showed that a majority of ecosystem services had increased. Forest patches have been connected with rows of asp trees and field istlets. Large lawns have been replaced by meadows that benefit pollinators and there are sand piles that can be homes for solitary bees.

Discussion

As the new school in Gottsunda is built as well as the district expanding, Musikparken will become more worn out which demands it to adapt to meet the new needs. The importance of urban parks increases as cities become more dense at the cost of green space. The goal for the design proposal was to include as many voices and interests as possible. It was a challenge keeping a constant balance between social, ecological and aesthetical values throughout the design process. Some values had to be prioritized, decreasing other values.

A potential conflict of interests was the effect of the dimmed lighting in the forest, this disturbs nocturnal animals and insects less than bright lights but it could also mean that the forests feel unsafe.

The design manages to offer all 8 experience affordances, partly due to the large size of the park. A subject for discussion was how these affordances could react to each other and the surroundings, positively and negatively. Another issue was us realizing it could be problematic to evaluate our own design.

Other challenges we faced with the analyzing tools was ESTER not showing all of the complexities on the site, and Universal design being somewhat difficult to apply to landscape architecture.

Conclusions

Conclusions from the results are that more groups can be reached with multiple methods of citizen dialogue and that ecological, social and aesthetical values need to find a balance. We also thought about in which way restorative and instorative values can work with or against each other in design.

Musikparken is an example of a multifunctional park which cares for both social, ecological and aesthetical values. We thought about how it could be possible to work with ecological and social values in particular on a greater depth. Further research could also include exploring methods of how to engage more target groups in citizen dialogue in future development, for the design to be even more representative.

Inledning

I detta första kapitel presenteras arbetets kontext och problemrymd. Därefter definieras viktiga nyckelbegrepp och arbetets avgränsning beskrivs.

Bakgrund

Detta arbete skrivs mitt i den pågående covid-19 pandemin som skakat om det svenska samhället. Enligt Folkhälsomyndigheten (2021) har pandemin medfört direkta och indirekta konsekvenser för den allmänna folkhälsan; fysisk aktivitet har minskat och stillasittandet ökat, samtidigt som psykisk ohälsa blivit vanligare och människors sociala kontakter begränsats till följd av restriktionerna. Förutom att förutsättningarna för en god och jämlik hälsa har förändrats under pandemin, har många av samhällets funktioner påverkats (Folkhälsomyndigheten 2021c).

Vissa grupper har drabbats värre av restriktionerna, visar folkhälsomyndighetens rapport (2021) om konsekvenserna av pandemin på svenska befolkningens psykiska hälsa. De hårdast drabbade grupperna är de som innan pandemin hade dåliga förutsättningar för god psykisk hälsa; äldre, personer med

funktionsnedsättningar, migranter och människor med ett litet socialt nätverk (Folkhälsomyndigheten 2021c). Äldre människor och vissa grupper av utrikesfödda har blivit begränsade i sina sociala kontakter på grund av restriktionerna och den sociala isoleringen har ökat (Folkhälsomyndigheten 2020). Gymnasieelever och högskolestuderande har fått ökade sömnbesvär, stressproblematik, depression och minskad fysisk aktivitet som följd av distansstudier jämfört med innan pandemin (Folkhälsomyndigheten 2021b).

En plats som varit i stort sett fredad från restriktionerna är utemiljön. Här har människor kunnat mötas och umgås på ett mindre riskfyllt sätt, samtidigt som det uppmuntrat till fysisk aktivitet. Folkhälsomyndigheten (2021) pekar på att det är viktigt att vara ute och röra på sig för att må bra, då all form av fysisk

aktivitet påverkar kroppen positivt, såsom att ta dagliga promenader. Genom att vara fysiskt aktiv i naturen aktiveras kroppen, samtidigt som det går att finna lugn och möjlighet till återhämtning och reflektion (Folkhälsomyndigheten 2021d). För att alla ska kunna ha möjlighet att vistas i naturen krävs ibland tillägg såsom ramper för att göra den tillgänglig, figur 1 visar ett exempel på detta i Lina Sandells park i Gottsunda.

Grönområden ger inte bara utrymme till fysisk aktivitet och återhämtning utan även ekosystemtjänster såsom bättre luftkvalitet, bullerdämpning, förbättrat mikroklimat, temperaturreglering, vattenrening och pollinering (Naturvårdsverket 2022). Enligt Naturvårdsverket (2022) är ekosystemtjänster är avgörande för att kunna hantera klimatkrisen. Tillgången på ekosystemtjänster kan påverkas av planerare och exploatörer, det kan vara svårt att främja alla då vissa

ekosystemtjänster stöds på bekostad av en annan (Naturvårdsverket 2022). Kulturella ekosystemtjänster såsom friluftsliv, naturpedagogik och rekreation bidrar till människors välbefinnande (Naturvårdsverket 2022).

Vi har gjort ett gestaltungsförslag för Musikparken, en öppen grönyta som ligger intill den kommande nybyggnationen av Gottsundaskolan, i sydvästra Uppsala. Musikparken är centralt belägen i stadsdelen, som idag saknar en utpräglad "stadsdelspark".



Figur 1. Träramp i Lina Sandells Park i Gottsunda som visar hur det går att tillgängliggöra skogen.

Begrepp

- » **Allaktivitetspark:** En aktivitetspark är en offentlig plats för allmänheten som uppmuntrar till fysisk aktivitet på eget initiativ. Användningen av platsen begränsas inte av öppettider, föreningsverksamhet eller avgifter (Blomdahl et al. 2012). I detta arbete tolkas allaktivitet som en mångfald i aktivitetsutbud.
- » **Biologisk mångfald:** Samlingsbegrepp för variation mellan olika livsmiljöer, arter och genetiska variationen inom arter. Biologisk mångfald är viktigt för att upprätthålla jordens livsviktiga funktioner (Naturskyddsföreningen 2021b).
- » **Ekologisk hållbarhet:** Aspekter kopplade till jordens ekosystem och naturresurser såsom biologisk mångfald, ekosystemtjänster, landanvändning samt luft- och vattenkvalitet (KTH 2021).
- » **Ekosystemtjänster:** Alla varor och tjänster som ekosystemen ger människan och som bidrar till vår välfärd och livskvalitet (Naturvårdsverket u.å.).
- » **ESTER:** Boverkets analysverktyg för att bedöma ett områdes tillgångar av ekosystemtjänster (Boverket 2021).
- » **Hållbar utveckling:** "...en utveckling som tillfredsställer dagens behov utan att äventyra kommande generationers möjligheter att tillfredsställa sina behov" (Gro Harlem Brundtland u.å, UNDP 2017).
- » **Instorativ process:** En process som ökar människans kapacitet (Hartig et al. 1996).
- » **Mänsklig mångfald:** Variation av människor med olika funktionsvariation, ålder, kroppsstorlek, kön, kulturell bakgrund och etnicitet.
- » **Restorativ process:** Återhämtade och stressreducerande process (Markevych et al. 2017).
- » **Social hållbarhet:** Att främja jämlikhet, inkludering och att skapa utemiljöer där olika människor trivs och får sina behov tillgodosedda (Essehag 2021).
- » **Universell Utformning:** Designprinciper som ska leda till att alla människor inkluderas, med tillgänglighet som grundförutsättning (Müller 2021).
- » **Upplevelsevärden:** Värden i urbana grönområden och naturområden som stödjer människors välmående genom en instorativ process (se tidigare definition) och/eller en restorativ process (se tidigare definition) (Grahm & Stigsdotter 2010).
- » **Välmående:** God fysisk och psykisk hälsa (Folkhälsomyndigheten 2021d).

Avgränsning

Platsen vi valt att arbeta med är Musikparken i stadsdelen Gottsunda i Uppsala (figur 2). Arbetsytan avgränsas enligt figur 6 längs med bostädernas fasader, parkens lekplats och det planerade bostadsområdet. Då området är relativt stort till ytan har detaljeringsgraden av gestaltningen avgränsats till illustrationsplan, perspektiv och sektioner med aktiviteter, markmaterial, vegetationstyper och belysning.



Figur 2. Orientering av stadsdelen Gottsunda i södra Uppsala. Skala 1:50000/A3. (Ortofoto © Lantmäteriet bearbetad av Astafourova & Hellgren 2021).

Kunskapsöversikt och syfte

I första delen av detta kapitel presenteras kunskapsöversikt kring landskapsarkitekturens grundpelare, ekosystemtjänster och biologisk mångfald, vikten av medborgarsamtal och inkludering, aktivitetsparker, parkgestaltning för främjat välmående och parkens betydelse för staden. I kapitlets andra del presenteras stadsdelen Gottsunda och Musikparken som är den valda platsen för gestaltningen. Slutligen definieras arbetets syfte, frågeställning och målgrupp.

Trivalent design

Landskapsarkitekten spelar en viktig roll i att skapa hållbara städer, genom att inkludera olika aspekter och samtidigt se till helheten (Hammarström 2020). De tre största värdena som förekommer inom diskursen för landskapsarkitektur är de sociala, ekologiska och estetiska (Thomson 2000). Thompsons modell för trivalent design är en designmodell som innefattar alla dessa tre aspekter eftersom de är fristående och ej går att värdera mot varandra (Thompson 2000).

Detta gestaltungsarbete är avgränsat till de sociala, ekologiska och estetiska värdena i metodval och analys. Medborgarsamtal är ett stort inslag i kunskapsinsamlingen och bidrar till sociala värden i gestaltningen, likaså fördjupning i tillgänglighets- och trygghetsaspekter. Ekologiska värden lyfts fram genom att analysera och och utvärdera ekosystemtjänster före och efter förslaget påverkan på platsen. Estetiska värden blir en naturlig del av arbetet som genomsyrar hela designprocessen.

Den färdiga designen påverkas av en rad faktorer längs designprocessen, och att navigera sig genom dessa för att skapa en så god gestaltning som möjligt kan vara en utmaning. Värdena i den trivalenta designen samverkar med personliga värderingar och den övriga diskursen inom yrket (Thompson 2000).

I figur 3 syns hur vi i detta arbete jobbat med att visualisera lösningar som följer en trivalent design. Medborgarsamtalens resultat appliceras på en plats befintliga förutsättningar och ekologi, samtligt som allt ska samspela i en harmonisk och tilltalande design.



Figur 3. En skiss från designprocessen som visar exempel på hur en landskapsarkitekt arbetar; lager på lager, ett koncept möter en verklighet att förhålla sig till och olika värden att ta hänsyn till.



Figur 4. Virkinstallation på trädstam av en lind intill Gottsunda Centrum. För oss förde mönstret tankarna till hur olika människor och arter möts och hör ihop i ett nätverk.

Ekosystemtjänster

Begreppet ekosystemtjänster har en tydlig koppling till såväl ekonomiska som ekologiska och sociala dimensioner (WSP 2015). Ekosystemtjänsterna är kategoriserade i i fyra olika typer; stödjande, reglerande, försörjande och kulturella (Boverket 2021). Naturvårdsverket (2021) beskriver betydelsen av ekosystemtjänster i vårt moderna samhälle som grunden för vår välfärd. Människans överlevnad och välmående är beroende av de varor och tjänster som ekosystem ger, ekosystemtjänster bidrar till vår livskvalitet (Naturvårdsverket 2021b).

Naturskyddsföreningen pekar på hur "fungerande ekosystem skyddar mot katastrofer, ger friska hav, växtpollinering och bidrar till stabilt klimat." (Naturskyddsföreningen 2021a). Samtidigt hotas vår överlevnad av massutdöendet av arter, något som kräver att vi ställer om till hållbar utveckling (Naturskyddsföreningen 2021a). Figur 4 visar hur människor gått samman och dekorerat ett stadsträd med virkning, detta kan tolkas som en symbol för trädets värde att skyddas och samhörighet mellan människor och andra arter.

WSP (2015) har tagit fram en rapport över ekosystemtjänster i Uppsala som utgör ett underlag för översiktsplanen från 2016 och andra fysiska planer i Uppsala kommun. Rapporten ger förslag på hur ekosystemtjänster ska användas i planering till år 2030 och 2050. WSP (2015) föreslår att betydelsen av ekosystemtjänster ska bli allmänt kända och deras värde ska vara en naturlig del i samhällsutveckling och politiska beslut. Detta ska resultera i fler lokala anpassningar för mångfunktionella ytor och öka samspelet mellan stad och landsbygd (WSP 2015).

Uppsala karakteriseras av ett

slättlandskap i norr och öst längs vattendragen och skog i söder och väst. Centralt genom staden rinner Fyrisån som mynnar ut i Ekoln, söder om staden. Enligt WSP (2015) förväntas Uppsalas befolkning att öka och behovet av fler bostäder skapar stora konflikter över vilken mark som bör tas i anspråk. Ofta står valet mellan att bygga på jordbruksmark eller på skogsmark.

Odlad mark har försörjande ekosystemtjänster, matproduktion och biomassa, medan skogen har rekreativvärden, binder koldioxid och kan gynna biologisk mångfald (WSP 2015).

ESTER

Boverket (2021) har tagit fram verktyget ESTER för att analysera, utvärdera och kvantifiera ekosystemtjänster. Analysverktyget ger en bild av vilka ekosystemtjänster som finns på en plats, samt jämför hur upp till tre olika gestaltungsförslag påverkar ekosystemtjänsterna på platsen.

Verktyget underlättar utvärderingen av ekosystemtjänster före och efter en gestaltning, och kan minska risken för att befintliga värden går förlorade.

ESTER ska identifiera strukturer i ett område som bister med värdefulla ekosystemtjänster och som därför behöver underhållas och utvecklas. Verktöget kan fungera som en enkel inventering för att skaffa sig en överblick av befintliga ekosystemtjänster inom ett område.

ESTER värderar inte de olika ekosystemtjänsterna mot varandra, utan den kvot som resultatet ger ska tolkas för varje kategori separat. Målet är att inte försämrade dessa kvoter. För att kunna besvara alla frågor i respektive kategori behöver man inhämta kunskap själv, verktyget förklarar inte innebörden

av frågorna eller ger förslag på kompensation.

I första hand ska man undvika att påverka ekosystemtjänsten negativt och i andra hand minimera eventuella skador. Om skada uppstår ska detta kompenseras på samma plats med samma struktur som skadats, eller kompenseras på en annan plats (Boverket 2021).

Inkluderande landskapsarkitektur

I samhället finns oskrivna regler som sätter ramar för hur människor interagerar med varandra. Dessa normer kan vara positiva och skapa ordning men kan även leda till att de som är annorlunda och som står utanför normen får ett annat, ofta negativt, bemötande än det som tillhör normen, det önskvärda (Folkhälsomyndigheten 2020).

Enligt Hamraie (2017) har beskrivningen av en genomsnittsmänniska ofta varit en ung man utan funktionsnedsättningar. När arkitekter och planerare designar för denna genomsnittsmänniska exkluderas många grupper och mänsklig mångfald begränsas (Hamraie 2017). Ett annat sätt att planera på är att skapa lösningar för minoriteter då dessa även fungerar för majoriteten (Hedvall 2019). Hedvall (2019) menar att “...planera för mångfald innebär att möjliggöra flexibla lösningar som förmår att möta de många olika behov och förutsättningar som människor har i nuet och genom livet”.

Enligt Lid (2020) så tillhör mänsklig mångfald “...livets grundvillkor, och är inte fel som skall korrigeras.” Müller (2021) menar att “...förutsättningar för att bygga ett jämlikt och inkluderande samhälle bör därför ha mänsklig mångfald som utgångspunkt. Ett samhälle baserat på en demokratisk värdegrund, som innefattar alla människors lika värde, kan inte samtidigt prioritera bara vissa användare i utformningen av den byggda miljön.”

För landskapsarkitekter är det viktigt att kunna se helheten och att förstå många olika perspektiv och behov (Hammarström 2020).

Genom medborgarsamtal med minoritetsgrupper kan planerare få perspektiv som de inte hade innan och kan leda till en gestaltning som välkomnar fler att använda platsen och

främja jämställdhet (Andersson et al. 2017).

För att alla människor ska kunna röra sig fritt i staden och använda platser på lika villkor krävs att landskapsarkitekter och andra yrkesgrupper aktivt arbetar med inkludering av personer utanför normen. En offentlig plats ska vara trygg och tillgänglig både mentalt och fysiskt, samt ha ett aktivitetsutbud och upplevelser som riktar sig till flera olika åldrar, kön och funktionsvariationer.

Men, långt ifrån alla offentliga platser uppnår detta idag. Unga kvinnor upplever otrygghet i stadens offentliga rum i mycket större utsträckning än män (BRÅ 2018). Exempelvis i aktivitetsparker för spontanidrott är tjejer underrepresenterade då dessa platser domineras av killar 7-19 år (Blomdahl et al. 2012). Enligt Blomdahl (2012) är särskilt fotbollsplaner och skejtparker platser som tjejer undviker då de används av killar. Skejting är en mansdominerad sport där man i Sverige arbetat med kampanjer för att få fler tjejer att skejta (Agner et al. 2020).

Enligt Agner et al. (2020) kan skejtparker bli mer inkluderande genom fysisk gestaltning om tjejer får delta i skapandet. Exempel på aspekter som kan göra skejtparker mer inkluderande är: olika rum där man kan välja att synas eller inte, att ytan är stor, att den är tryggt belyst och att människor syns, närhet till grönska som avskärmar och ger en mysig känsla, materialvariation, multifunktionell, variation i svårighetsgrad, möjlighet att spela upp musik, normbrytande stark karaktär i gestaltning samt att det finns väderskydd (Agner et al. 2020).

Den upplevda tryggheten kan öka genom att gestalta gångstråk med många siktlinjer, gallra buskage och skogsdungar, skapa fri sikt över häckar och under trädkronor för att synliggöra andra

människor i parken (Jorgensen et al. 2013). God belysning som gestaltas med inspiration från hem och inomhusmiljöer kan även öka tryggheten (Andersson et al. 2017). Folkhälsomyndigheten pekar på att det är viktigt att alla barn, ungdomar, vuxna och äldre får säkra och jämlika möjligheter att medverka i fysiska aktiviteter. Aktiviteterna ska vara roliga och varierade samt lämpliga och anpassade till ålder och funktionsförmåga (Folkhälsomyndigheten 2021a).

Den byggda miljön ska vara optimal för så stor del av befolkningen som möjligt, oavsett ålder, kön och funktionsvariation (Hamraie 2017).

Universell utformning

Universell Utformning (UU) är designprinciper som tagits fram för att alla människor inkluderas, med tillgänglighet som grundförutsättning (Ronald L. Mace Universal Design Institute 2019). Genom att ha en design som är universell och inte kräver särskild anpassning, ser man till att tillgodose många människors behov samtidigt som designprocessen ges större utrymme.

Nedan följer Universell Utformnings 7 designprinciper (Ronald L. Mace Universal Design Institute 2019), översatta av Müller (2021).

- » Likvärdig användning: Platsen ska kunna användas likvärdigt av alla med lösningar utifrån trygghet och bekvämlighet. Utformningen ska inte exkludera grupper eller prioritera vissa grupper framför andra.
- » Flexibel användning: Platsen ska kunna användas på flera sätt.
- » Enkel och intuitiv användning: Platsens funktioner ska tydligt visa på hur de ska användas.
- » Uppfattbar information: Viktig information på platsen ska vara tillgänglig i text, symboler, taktilt och verbalt. Skyltar och markeringar ska kontrastera omgivningen.
- » Tolerans för misstag: Platsens utformning ska minimera risken för skador och förutse oavsiktlig användning.
- » Låg fysisk ansträngning: Platsens framkomlighet ska kräva låg fysisk ansträngning. Användare ska kunna klara manövrering utan riskabla kroppspositioner.
- » Storlek och utrymme för åtkomst: Platsen ska ha tillräckligt stor yta för att alla människor ska kunna använda den.

Parkens betydelse i staden

Enligt Uppsala kommun (2019) ger parker möjligheter till vistelse och aktivitet i ett offentligt stadsrum där man kan välja att vara synlig eller tillbakadragen. De bidrar även till en hållbar dagvattenhantering och temperaturutjämning (Uppsala Kommun 2019). Vistelse i naturmiljöer gynnar barns lek, hälsa, motorik, koncentrationsförmåga och samarbetsförmåga (Uppsala Kommun 2019).

Enligt Boverket (2016) finns det vid förtätning av städer risk att grönytor naggas i kanten tills det blir obalans mellan grönyternas storlek och funktioner. I en tät stad blir de grönytor som finns allt viktigare och de behöver vara multifunktionella för att klara det ökade slitaget och möta behov från människor och djur (Boverket 2016).

Med den ökande psykiska ohälsan i form av utmattning och stressproblematik som blir allt vanligare hos unga vuxna, är möjligheten till att utföra fysisk aktivitet viktigare än någonsin. Fysisk aktivitet minskar risken för psykisk ohälsa samt att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar och typ 2-diabetes (Folkhälsomyndigheten 2021a). Därmed är aktivitetsparker i grönområden viktiga att gestalta multifunktionella, tillgängliga och attraktiva för en mångfald av människor.

Enligt Markevych et al. (2017) förbättras människors välmående i naturmiljöer på tre olika sätt: Lindrande, restorativa och instorativa. De lindrande effekterna är minskade luftföroreningar, ljuddämpning och grönområdets nedkylande effekt.

Naturens stressreducerande effekt på människor är restorativ, figur 5 är ett exempel på en restorativ naturmiljö som även är trygg och överblickbar. Instorativa effekter ges av att miljön uppmuntrar till fysisk aktivitet och social samvaro, möten mellan olika människor (Markevych et al. 2017).

Upplevelsevärden

Grahn och Stigsdotter (2010) har sammanställt 8 upplevelsevärden som stödjer människors välmående i urbana grönområden och naturområden. Stoltz (2020) delar upp dessa upplevelsevärden utifrån om de har restorativ eller instorativ inverkan på människor. Lugn har mest restorativ effekt och socialt har generellt minst restorativ effekt (Grahn & Stigsdotter 2010).

För att en gestaltning ska tilltala många olika människors behov behövs variation i upplevelsevärden (Stoltz 2020). Följande upplevelsevärden räknas som restorativa (Grahn & Stigsdotter 2010; Stoltz 2020):

- » Lugn (Serene): Återhämtning och vila utan störningar, ljud av natur.
- » Natur (Natural): Spännande och vild natur.
- » Skydd (Sheltered): Gömställen och intima rum för avkoppling eller lek.
- » Sammanhang (Cohesive): Sammanhängande plats som skiljer sig från omgivningen.

Därefter följer de instorativa upplevelsevärdena (Grahn & Stigsdotter 2010; Stoltz 2020):

- » Kultur (Culture): Spår av människor och historisk markanvändning.
- » Utsikt (Open): Öppna landskap, platser med vackra vyer och utblickar.
- » Socialt (Social): Social samvaro, rörelse och aktiviteter.
- » Artrikedom (Diverse): Variation av växter och djur



Figur 5. Bokskog i Hagaparken. Exempel på en restorativ miljö med lugna intryck som reducerar stress.

Gottsunda

Stadsdelen Gottsunda befinner sig i sydvästra delen av Uppsala (se figur 1). Det är en stadsdel med gott om grönområden. I Tyréns (2018) kulturmiljöutredning för stadsdelen beskrivs hur Gottsunda ramas in av det långsträckta naturreservatet Hågadalen i väst och att bebyggelsen är i ett skogspräglat landskap som avgränsar staden till den omgivande jordbruksmarken.

Gottsunda byggdes framförallt under åren 1965-1974 och har idag behov av upprustning (Tyréns 2018). Bebyggelsen varierar i storlek från miljonprogrammets skivhus till småskaliga kvarter med lamellhus, gemensam karaktär är att bostadskvarteren är avskilda med skogsområden och trafikseparering med bilfria områden (Tyréns 2018). Skogen mellan bostadsområdena och trafiksepareringen är mycket uppskattade kvaliteter av de boende i Gottsunda (Uppsala Kommun 2019).

Områdets funktioner är uppdelade enligt modernismens ideal med skola och handel för sig och bostäder för sig (Uppsala Kommun 2019). Bebyggelsestrukturen utgår tydligt från landskapets topografi och vegetation, den bevarade naturen mellan bostäderna stärker kopplingen till omgivande grönstruktur. Tyréns (2018) pekar ut Gottsundagipen, Musikparken och Valsätraparken som särskilt viktiga rekreationsstråk i grönstrukturen som bör bevaras i framtida planering.

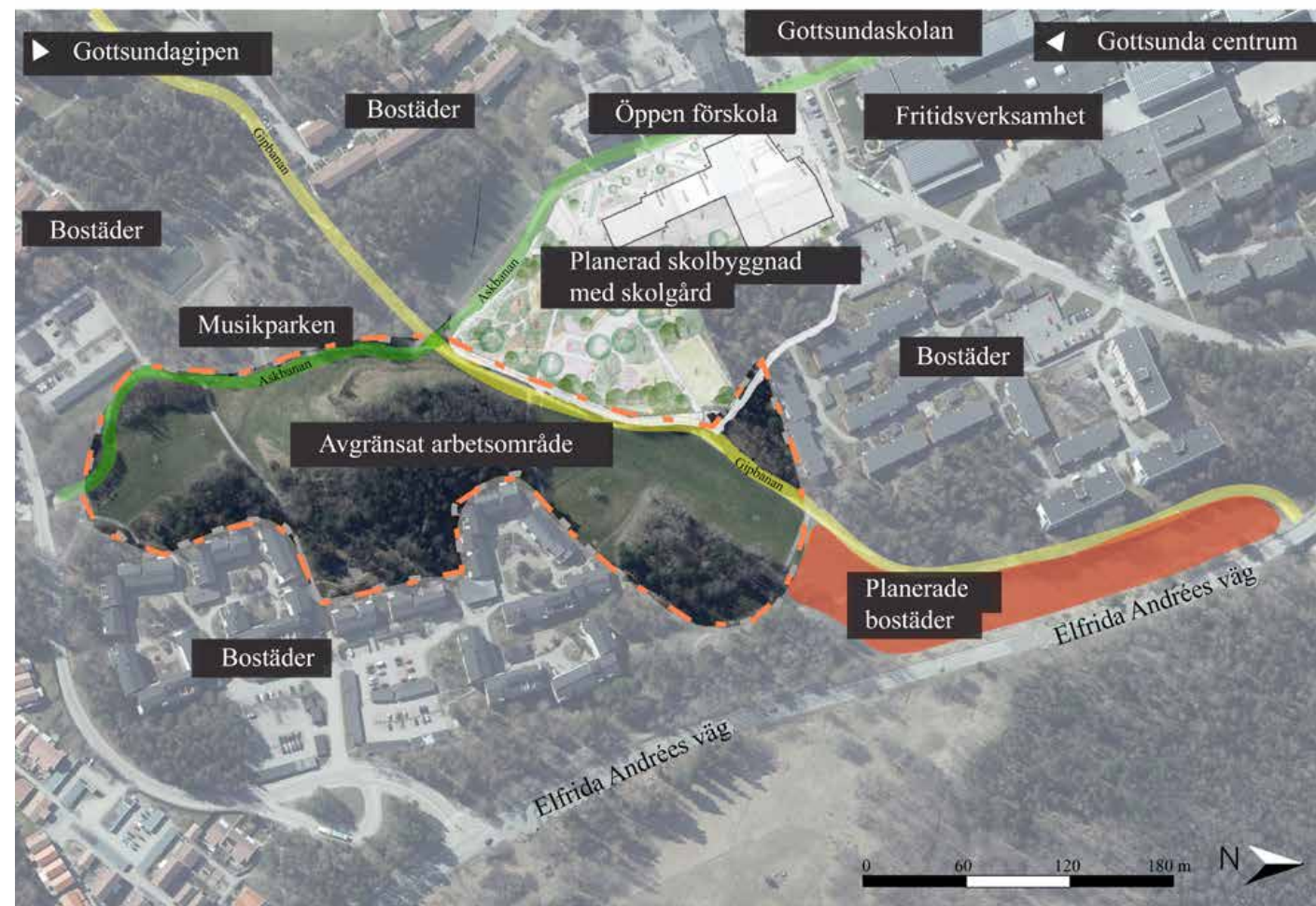
Enligt Uppsala kommun (2018) hade Gottsunda 8 793 invånare år 2017 och antalet förväntas öka. Planprogrammet för Gottsunda (2019) visar att stadsdelen ska växa med 5000-7000 nya bostäder samt att nya torg, parker, gator och kollektivtrafiklinjer ska tillkomma. Den nya bebyggelsen kommer innebära att stadsdelen förtätas, framförallt kommer parkeringsytor tas i anspråk men även naturområden (Uppsala Kommun 2019).

Enligt Uppsala kommun (2019) har naturområdena i fråga inte höga naturvärden och endast ett fåtal av dem används av förskolor och skolor. Befintliga cykelvägar i naturområden kommer bevaras men nya cykelvägar längs med bil- och kollektivtrafiken tillkommer för att ge vägalternativ som upplevs tryggare för de som inte vill vistas i natur på kvällen.

Tunnlar kommer även tas bort eller rustas upp för att öka tryggheten (Uppsala Kommun 2019). Uppsala kommun (2019) planerar att sammankoppla bostadsområden för att göra Gottsunda mer sammanhängande, skapa ett nytt tätt stadsstråk med spårvagnstrafik vid Gottsunda centrum. Detta kommer innebära att grönområden vid Gottsunda centrum försvinner medan merparten av grönområden utanför centrum bevaras och gallras för att ge bättre uppsikt och öka upplevd trygghet (Uppsala Kommun 2019).

Stadsdelen har över tid fått ökade samhällsklyftor. Enligt Uppsala kommun (2021) har socioekonomiska skillnader uppstått både inom stadsdelen och i jämförelse med omkringliggande stadsdelar (Uppsala Kommun 2021). Omkringliggande områden och Gottsundas ytterkanter kännetecknas av en socioekonomiskt starkare befolkning, medan stadsdelens mitt domineras av en befolkning med svagare socioekonomiska förutsättningar (Uppsala Kommun 2021).

Det finns skillnader i hur män och kvinnor brukar använda det offentliga rummet i området (Uppsala Kommun 2021), något som skulle kunna härledas till hur tryggt det offentliga rummet i stadsdelen upplevs. I medborgarsamtal har cykelvägen från Gottsunda Centrum ner till Musikparken, Askbanan, pekats ut som särskilt otryggt upplevd (Uppsala Kommun 2018).



Områdeskarta skala 1:4000/A3

Figur 6. Gottsunda centrum och Gottsundaskolan med omgivande grönytor. Intill ligger den befintliga Musikparken. Den avgränsade arbetsytan är markerad i orange. Vi har valt att förhålla oss till kommunens plan för den nya Gottsundaskolan samt nya bostäder norr om arbetsytan och därför avgränsat oss därefter (Ortofoto © Lantmäteriet bearbetad av Astafourova 2021).

Nya Gottsundaskolan

2018 totalförstördes två av tre byggnader tillhörande Gottsundaskolan i samband med en stor brand. Kommunen har tagit fram ett planprogram för området (2021) där den nya Gottsundaskolan med intilliggande skolgård finns med. Detaljplanen möjliggör två skolbyggnader upp till 5 våningar, separerade av en gång- och cykelväg. Uppsala kommun (2021) föreslår en första utbyggnadsetapp med lokaler till Gottsundaskolans årskurser 6-9 med ca 720 elever.

Den andra utbyggnadsetappen blir för Treklängens skola, årskurs F-5 med ca 630 elever. Skolbyggnaderna placeras i norra delarna av tomtarna för att skapa en urban miljö längs Vackra Birgers väg och Valthornsvägen och skapa en lugn miljö för skolgård på södra delen av tomten. Två idrottshallar kan även anläggas i koppling till skolbyggnaderna (Uppsala Kommun 2021).

Enligt Gottsundas planprogram (2019) ska stadsnoden bli södra Uppsalas hjärta och vara en kreativ, trivsamt och livfull stadsdel. Gottsunda centrum ska få fler stadskvaliteter och förändras från funktionsseparering till funktionsblandning. Det nya skolområdet har pekats ut som en viktig del i Gottsundas utveckling (Uppsala Kommun 2021).

Dialoger med elever på Gottsundaskolan har utförts av kommunen i samband med planläggningen av skolgården. Den befintliga konstgräsplanen väster om nya Gottsundaskolan kommer bevaras då den används mycket idag.

Musikparken

I planprogrammet har Musikparken identifierats som ett möjligt läge för en spontanidrotts- och allaktivitetsplats (se figur 7). Musikparken har även pekats ut som ett prioriterat parkområde

(se figur 7). Den är ett centralt grönt rekreationsstråk som kopplar samman centrummiljön med flera bostadsområden (Tyréns 2018). Musikparken är även en viktig länk i grönstrukturen då den tillsammans med Gottsundagipen kopplar samman naturreservatet i väst med skogsområdet och jordbruksmarken öster om Gottsunda (Tyréns 2018).

I Tyréns kulturmiljöutredning för Gottsunda och Valsätra (2018) pekas Musikparken ut som ett område med hög känslighet. Parkens struktur med öppna ytor och stråk är tidstypisk och därför bör höga krav ställas på förändringar och tillägg.

Parkens känslighet grundar sig dels i att de bilfria gång- och cykelstråken kopplar samman bostadsområden med centrum och om dessa fragmenteras påverkas tillgängligheten negativt. Samt att Musikparkens skogsdungar är ett värdefullt karaktärsdrag för stadsdelens landskap och att trygghetsåtgärder såsom gallring riskerar att förminska upplevelsen av grönska i parken. Gallring av skogsdungarna bör därför göras med försiktighet (Tyréns 2018).

Musikparken är tydligt uppdelad i en programmerad och en oprogrammerad del, södra delen har en fotbollsplan, lekplats och en pulkabacke och norra delen är en plan gräsmatta med en basketkorg. De öppna gräsytorerna kantas av skogsdungar med asp, björk, gran, lönn och tall.

Uppsala kommun föreslår att skolgården och Musikparken ska gestaltas så att de kompletterar varandra i funktioner och innehåll. Detta medför att både skolans elever och allmänheten kan nyttja parken och skolgården utanför skoltid (Uppsala Kommun 2021). Skolgården har föreslagits utformas som en gradient mellan urban karaktär i norr och natur i söder, där brynet som gränsar

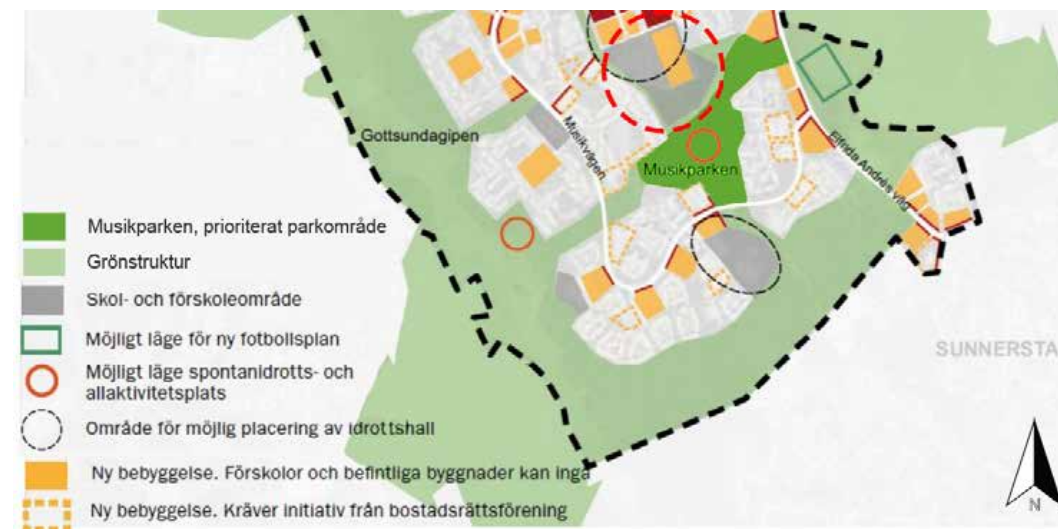
till Musikparken sparas (Tyréns 2018). Musikparken bör utvecklas på ett sätt som stärker parkens rumsliga struktur och bidrar till ökad upplevd trygghet, utan att skada kulturmiljövärdena (Tyréns 2018).

Musikparken valdes då den gränsar till ett nytt bebyggelseområde och har pekats ut som potentiell allaktivitetspark då nya markanvändningsbehov uppstår. Det valda området anses relevant för arbetet då det är ett område i förändring med många dagsaktuella utmaningar kopplade till arbetets beröringspunkter. Både gamla och nya behov ställer krav på Musikparkens framtida utformning och det finns goda chanser till ökad medborgarsamtal för att ta reda på Musikparkens förutsättningar ytterligare.

Dock har Musikparken ännu inte utvecklats av kommunen, utan processen är fortfarande i planeringsstadiet. Musikparken är en del av ett område

som pekats ut som otryggt, och Uppsala kommun (2021) identifierar att jämställdhet är en mycket relevant aspekt att undersöka i ombyggnaden av skolområdet, men att detta inte undersökts vidare.

Musikparken är även intressant ur ett ekologiskt perspektiv då den är del av en viktig grönstruktur samt ur historiskt perspektiv som del utav ett kontinuerligt öppet jordbrukslandskap (Uppsala Kommun 2021). Vid skyfall är det tänkt att vatten från planområdet och centrumområdet norrut ska kunna passera igenom till Musikparken, som ska klara att tillfälligt översvämmas (Uppsala Kommun 2021).



Figur 7. Utdrag från karta i Planprogram för Gottsundaområdet. Planområdet för den nya skolan visas med röd streckad linje. Här ringas en del av vårt arbetsområde in som ett möjligt läge för aktivitetspark (mindre röd ring). Musikparken är ett prioriterat parkområde och en viktig del av grönstrukturen (Uppsala Kommun 2021).

Det här tar vi med oss vidare i arbetet:

- » Stärka estetiska, sociala och ekologiska värden genom trivalent design.
- » Arbeta med ekologisk hållbarhet genom att stärka ekosystemtjänster.
- » Medborgarsamtal med brukare i olika åldrar och kön för att främja social hållbarhet.
- » Använda Universell Utformnings 7 designprinciper för att öka tryggheten och tillgängligheten i parken.
- » Inkludera alla 8 upplevelsevärden i gestaltningen för att främja välmående hos parkbesökare.
- » Ökat slitage förväntas på Musikparken när Gottsundaskolan och nya bostäder byggs i området.
- » Musikparken bör komplettera skolgården och omgivningens struktur och funktion.
- » Stärka parkens befintliga struktur för att inte skada kulturmiljövärdena.

Syfte

Syftet med detta arbete är att föreslå en gestaltning av en allaktivitetspark i den nuvarande Musikparken i Uppsala. Med platsen och platsens brukare som utgångspunkt syftar arbetet till att föreslå en socialt och ekologisk hållbar gestaltning. Resultatet visar en möjlig framtida utveckling av den befintliga parken, med nya upplevelsevärden, tillgänglighet och stärkta ekosystemtjänster.

Frågeställning

-Hur kan Musikparken gestaltas till att bli en tillgänglig allaktivitetspark med stärkta ekosystemtjänster och upplevelsevärden, anpassad till brukarnas behov?

Målgrupp och kunskapsgenerering

Målgrupper som har användning och intresse för vårt arbete är verksamma landskapsarkitekter, landskapsarkitektstudenter, planerare på Uppsala Kommun, samt boende i Gottsunda och andra brukare av Musikparken. Musikparken är idag välbesökt och dess framtida utveckling kan intressera och beröra många (se figur 8).

Arbetet bidrar med kunskap inom professionen genom att visa exempel på hur medborgarsamtal konkret kan omsättas i landskapsarkitektur, samt hur en plats ekosystemtjänster och tillgänglighet kan utvärderas före och efter ett gestaltungsförslag.

Att använda ESTER och Universell Utformning i praktiken kan påvisa om de fungerar väl att arbeta med och inspirera andra till att jobba med samma verktyg.

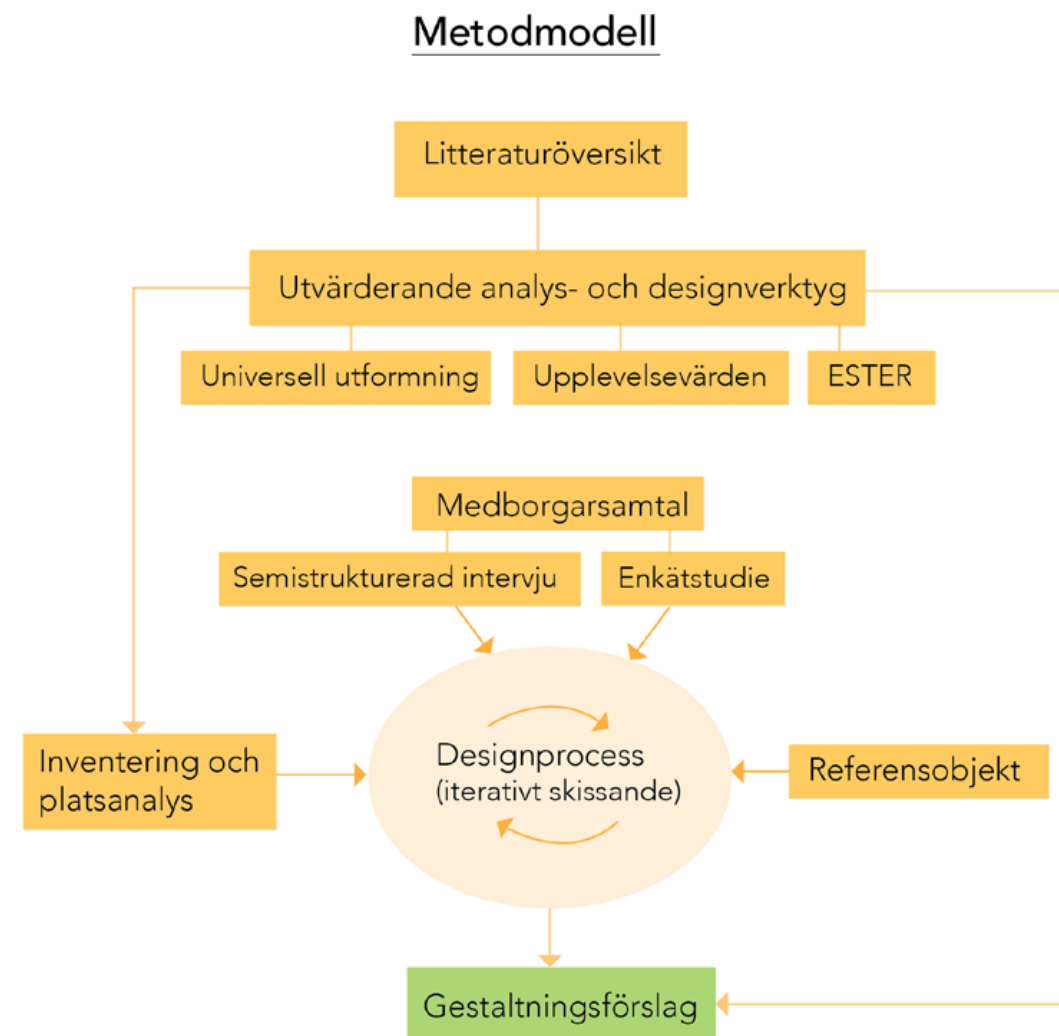


Figur 8. Drönbild över Musikparken tagen i september 2021 under en inventering av platsen. De många besökare som vistas här dagligen syns på slitaget i gräsmattan.

Metod

I detta kapitel beskrivs metoder som användes i arbetet (se översiktlig metodmodell i figur 9). Inventeringsmetoder samt hur designprocessen i gestaltningsarbetet gått till presenteras.

Övriga metoder innefattar medborgarsamtal genom semistrukturerade intervjuer och en enkätstudie, studerande av referensobjekt, analys- och designverktyg och en litteraturoversikt.



Figur 9: Metodmodell som illustrerar hur de olika metoderna samverkar för att ta fram det färdiga gestaltungsförslaget, med pilar som visar kunskapsflödets riktning.

Inventering och platsanalys

Platsbesök i Musikparken gjordes datumen 9/9, 24/9, 27/9, 28/9, 8/11 och 9/12. Med platsbesöken utspridda under dessa månader var det möjligt att observera hur parken förändras från sommar till vinterhalvåret.

Under platsbesöken genomfördes promenader längs med avgränsningen av området för att upptäcka viktiga siktlinjer och entréer in till parken. Promenader på upptrampade stigar i skogsdungarna, på backen och över de öppna gräsyrtorna gjordes för att uppleva olika rum och hur människor önskar att röra sig där. Viktiga siktlinjer, sinnesupplevelser, barriärer, solförhållanden och rum antecknades på utskrivna kartor som sedan sammanställdes digitalt i en inventeringsplan (se figur 12).

Utöver detta genomfördes observationsstudier en fredag 24/9 för att se exempel på vem som använder platsen, vad de gör, hur och var de rör sig längs med formella och informella stråk. Observationerna gjordes under en halvtimme kl 12.00-12.30 och kl 16.00-16.30 med en observatör i norra delen av parken och en observatör i södra delen av parken. Tiderna valdes utifrån bedömningen att flest människor skulle röra sig i parken då det är under lunchtid respektive då barn slutar skolan och vuxna arbetet.

Inför observationen gjordes en tabell över aktiviteter (bilaga 5) som kunde förekomma samt åldersgrupper och kön för att kunna räkna och anteckna vilka som gör vad. Exempel på aktiviteter var: Promenera, cykla, jogga och leka. Åldersgrupperna var barn (0-12 år), tonåring (13-18 år), vuxen (19-64 år), äldre (65-100 år) och könen var kvinna och man.

En nulägesanalys av Musikparken utifrån Universell utformning och ekosystemtjänstverktyget ESTER gjordes på plats dagarna 27/9 och 29/9. För att få fördjupad förståelse för parken

och underlag till att besvara frågorna i ESTER studerades jordartskarta, topografisk karta och historiska kartor.

Utvärderande verktyg

I detta arbete användes ett antal verktyg för att utvärdera parken före och efter tillämpningen av gestaltungsförslaget, vilka presenteras i avsnitten nedan.

UU och Upplevelsevärden

Universell Utformning (UU) är en samling designprinciper som ska leda till att alla människor inkluderas genom att utgå från tillgänglighet (Müller 2021). Universell utformning (Ronald L. Mace Universal Design Institute 2019) användes som verktyg för att bedöma hur tillgänglig Musikparken är idag och sedan för att utvärdera gestaltningen. Efter samtliga genomförda platsbesök diskuterades hur väl parken uppfyller de 7 designprinciperna idag och tankarna skrevs ner under respektive punkt. Vi gick igenom varje designprincip och dess innebörd för att sedan finna goda och dåliga exempel på dessa i Musikparken. Efter att parkens problem och styrkor hade listats diskuterades möjliga lösningar på problemen. Dessa lösningar listades under möjligheter.

För att erbjuda olika sorters upplevelser i parken användes restaurativa och instaurativa upplevelsevärden; lugn, natur, skydd, rum, kultur, utsikt, socialt och artrikedom (Grahn & Stigsdotter 2010; Stoltz 2020). Den färdiga gestaltningens upplevelsevärden identifierades genom att utgå ifrån ett värde i taget och finna exempel i form av platser, strukturer och element i gestaltningen.

ESTER

För att analysera den ursprungliga platsens och därefter gestaltningens tillgångar till ekosystemtjänster användes expertverktyget ESTER från Boverket (2021).

ESTER är indelat i 22 ekosystemtjänstkategorier med frågor om strukturer som är viktiga för ekosystemtjänster finns på platsen och om det kommer finnas ett behov i framtiden av dessa strukturer (se bilaga 1). Svalternativen för nulägesbeskrivningen och framtida behov är Ja, Nej eller Vet ej.

Frågorna besvarades med stöd från platsbesök, jordarts- och topografikartor, historiska kartor och artportalerna. Resultatet visades i procent för respektive kategori och gav en nulägesbild för Musikparkens ekosystemtjänster och vilka strukturer som behövde stärkas (Boverket 2021).

ESTER användes senare i designprocessen för att utvärdera hur förslaget påverkar ekosystemtjänsterna på platsen. Då bevarades varje fråga utifrån om förslaget påverkat strukturen Positivt, Negativt, Både positivt och negativt, Ingen påverkan eller Vet ej.

När en struktur påverkades negativt valdes om strukturen skulle kompenseras helt, delvis eller inte. Verket resulterade i en tabell och en graf som jämför förslaget påverkan och befintliga tillgångar av ekosystemtjänster procentuellt för varje kategori (se bilaga 1).

Referensobjekt

Referensobjekt analyserades för inspiration till gestaltningen. Platserna som valdes ut hade olika skala, kvaliteter

och var av olika typ av offentlig park: aktivitetsparker, lekparker och stadsparker. Referensobjekten undersöktes genom promenad, observation, att använda utrustning, känna på material, diskussion och fotografi.

Utegygmet i stadsskogen i Uppsala studerades för att se exempel på hur ett utegym i skog kan utformas och innehålla eftersom arbetsområdet har flera skogsdungar. Solvallsparken i Rosendal, Uppsala valdes som exempel på en aktivitetspark då den ligger nära att ta sig till för oss. Där studerades vilket aktivitetsutbud som fanns och hur dessa förhöll sig till varandra och den närliggande stadsskogen.

Lina Sandells park i Gottsunda valdes ut delvis för att se exempel på en lekplats i samma stadsdel som Musikparken och för att dess innehåll togs fram genom medborgarsamtal. Amos Rex i Helsingfors var ett oplanerat studiebesök under en nöjesresa som gav inspiration. Hagaparken i Stockholm valdes ut efter att en del av skissprocessen landat i en landskapspark och denna parkstil kunde undersökas närmare.

Medborgarsamtal

Två olika metoder användes för att ta del av brukarnas åsikter och idéer om Musikparken, kvalitativ semistrukturerad intervju enligt Trost (2010) och enkät enligt Kylén (2004).

Metoderna kompletterar varandra genom att olika åldersgrupper kunde nås med dem, äldre personer genom intervjuer på plats och barn, tonåringar och vuxna genom den digitala enkäten. Båda metoder syftar till att ge en bild av vad olika brukare tycker är värdefullt och dåligt med Musikparken idag och vad de skulle önska göra i parken i framtiden.

Semistrukturerad intervju

Vid platsbesök i Musikparken den 28/9 och 29/9, kl 9-16, gjordes kvalitativa semistrukturerade intervjuer. En kvalitativ intervju kännetecknas av att frågorna som ställs är enkla och raka, vilket möjliggör för komplexa och innehållsrika svar (Trost 2010). Syftet med frågorna var att ta del av brukarnas perspektiv som känner Musikparken bättre än vad vi gör och använda informationen som underlag till gestaltningen.

Frågorna formulerades för att ta reda på vilka aktiviteter som brukarna gör på platsen idag, vilka som är Musikparkens främsta värden som är viktiga att bevara, vilka problem som behöver åtgärdas samt vad de skulle önska att en framtida allaktivitetspark ska innehålla.

De som hade tid och intresse att delta i intervju på plats var 3 äldre kvinnor och en äldre man samt en hälsopedagog för seniorer på 65+ mötespunkt i Gottsunda. En av oss ställde frågor och den andra antecknade svaren. Under intervjuerna på plats fick personerna möjlighet att

markera ut specifika platser på en karta med klistermärken och post it lappar. Ett rött klistermärke betydde problem, grönt styrka/positivt och gult betydde förslag.

Denna karta användes som underlag för analysplanen (se figur 32). Två pedagoger på Gottsunda öppna förskolan kontaktades via mail och intervjuerna gjordes via Zoom. Frågorna formulerades olika till brukare och tjänstepersoner då förskolepedagogerna och hälsopedagogen för 65+ mötespunkt intervjuades i egenskap av sina yrkesroller där den målgrupp de jobbade med var den intressanta i det fallet, men syftet med frågorna var detsamma. Se bilaga 2 för att läsa intervju svaren.

Intervjufrågor till brukare:

1. Vad brukar du göra här?
2. Vad är det bästa med platsen?
3. Vad tycker du inte om med platsen?
4. Vad skulle du vilja kunna göra på platsen?
- 5 a.) Känner du dig välkommen att använda platsen som du vill? b.) Om inte, vad hindrar dig?

Intervjufrågor till förskole- pedagoger och ansvarsperson för 65+ mötespunkt:

1. Vem är du?
2. Vad har du för koppling till platsen?
3. Vad tycker du är platsens främsta värden idag?
4. Vilka problem finns på platsen?
5. Vad tycker du saknas på platsen?

Enkätstudie

En digital enkät skickades ut i facebookgrupperna Uppsalagäris, Vi som växte upp i Gottsunda på 80 talet och LARK Ultuna, samt till idrottslärare på Gottsundaskolan för att sprida enkäten till eleverna och nå fler åldersgrupper än de som deltog i intervjuerna på plats.

Enkäten inleddes med en presentation på svenska och engelska av enkätens syfte och vilka som stod bakom den. Enligt Kylén (2004) är inledningen viktig för att motivera de som svarar.

Under introduktionen fanns en karta över området samt foton på olika delar av parken. Enkätfrågorna var enkelt utformade och öppna, på svenska och engelska, för att passa olika målgrupper och ge frihet till de tillfrågade att svara med egna ord (Kylén 2004).

De första två frågorna syftade till att ta reda på vilka kön och åldersgrupper som tagit del av enkäten då en mångfald av svar var önskvärt. Frågorna 3-7 formulerades för att ta reda på vilka aktiviteter som brukarna gör i Musikparken idag, vilka som är Musikparkens främsta värden som är viktiga att bevara, vilka problem som behöver åtgärdas samt vad de skulle önska att en framtida allaktivitetspark ska innehålla. Den sista frågan syftade till att undersöka om Musikparken upplevs trygg eller otrygg.

Enkäten gav 27 svar, med en könsfördelning av 17 tjejer/kvinnor, 9 killar/män och en annat, i åldrarna 12-46 år. Se bilaga 3 för att läsa enkätsvaren.

Enkätfrågor:

1. Vem är du?/Who are you?
2. Hur gammal är du?/How old are you?
3. Vad brukar du göra här?/What do you usually do here?
4. Vad är det bästa med platsen tycker du?/ What is the best thing about this place?
5. Vad tycker du inte om med platsen?/ What do you dislike about this place?
6. Vad skulle du vilja göra på platsen, som inte går att göra idag?/ What would you like to do in this place, that can't be done today?
7. Finns det något annat som du tycker saknas på platsen?/Is there anything else you think is missing in this place?
8. Känner du dig välkommen att använda platsen som du vill? Om inte, vad hindrar dig? / Do you feel welcome to use the place how you like? If not, what is stopping you?

Designprocess

Arbetets kunskapsgenerering följer modellen RTD, Research through design. Modellen innebär att designprototyper utgör nygenererad kunskap genom att visualisera en samling idéer som utgår från vissa givna förutsättningar (Stappers & Giaccardi 2017).

Gestaltningprocessen bestod av en iterativ process, där vi prövade och omprövade våra idéer konstant utifrån de svar som våra medborgarsamtal gav över tid och nya upptäckter vid varje platsbesök.

Gestaltningen drevs framåt av skissande, som var ett viktigt verktyg för att visualisera idéer som dök upp efterhand som nya problem och utmaningar uppstod.

Timskisser utfördes utifrån 7 olika teman: följa/kontrastera landskapet, centrera/sprida aktiviteter, olika brukargrupper såsom barn och tonåringar, äldre och personer med funktionsvariation, och sinnesupplevelser. Dessa timskisser värderades utifrån hur väl de uppfyller önskemål från medborgarsamtalen, aspekter som stärkte ekosystemtjänster och hur tillgängliga de var utifrån designprinciperna i universell utformning. För varje skiss gjordes listor över för och nackdelar utifrån dessa värden.

Exempelvis kunde en fördel vara "Varierade aktivitetsytor med många möjligheter till fysisk aktivitet för olika åldrar" och en nackdel vara "Stora ytor hårdgörs vilket minskar infiltration och biologisk mångfald".

De positiva elementen från timskisserna sorterades i listor med 3 olika koncept: Landskapspark, Urban aktivitetspark och Stranden mitt i Staden (Bilaga 4). Ett förslag per koncept ritades, innehållande elementen från listorna. De tre förslagen utvärderades från sina positiva kvalitéer och

negativa egenskaper. Efter ytterligare ett platsbesök i Gottsunda ritades ett fjärde förslag med utvalda kvalitéer från de 3 koncepten, samt inspiration från nya enkätsvar från elever på Gottsundaskolan.

Inventering, nulägesanalys och gestaltningsprocess

I detta kapitel presenteras först inventering och platsanalys, resultatet av ESTER analysen och Universell Utformning, beskrivningar av studiebesöken och en sammanfattning av svaren från medborgarsamtalen. Därefter presenteras designprocessen som ledde fram till det färdiga gestaltningsförslaget.

Inventering

Här presenteras inventeringen av Musikparken.

Övergripande struktur

Musikparken består av två stora öppna gräsytor som norr till söder kantas av GC-vägarna Askbanan och Gipbanan (figur 10). Ytorna smalnar av i en midja där dessa vägar möts. Denna plats upplevs som huvudentrén till parken.

Topografi och vegetation

Den södra delen av parkområdet intill Askbanan är kuperat med en backe och en åsrygg. Gräsyterna är uppdelade i mindre rum som avgränsas av ringlande gångvägar och skogsdungar i böljande former. Även i den norra parkdelen intill Gipbanan finns plana, öppna gräsytor. Här finns också en enskilda åkerholme och kuperade skogsdungar med mestadels asp.

Siktlinjerna är långa och möts i horisonten av skogsdungar, samtidigt som rummen ger ett tydligt avgränsat parkrum. Skogsdungarna består av asp, tall, björk och gran, samt mindre dungar med lönn, rönn och hassel (figur 12).

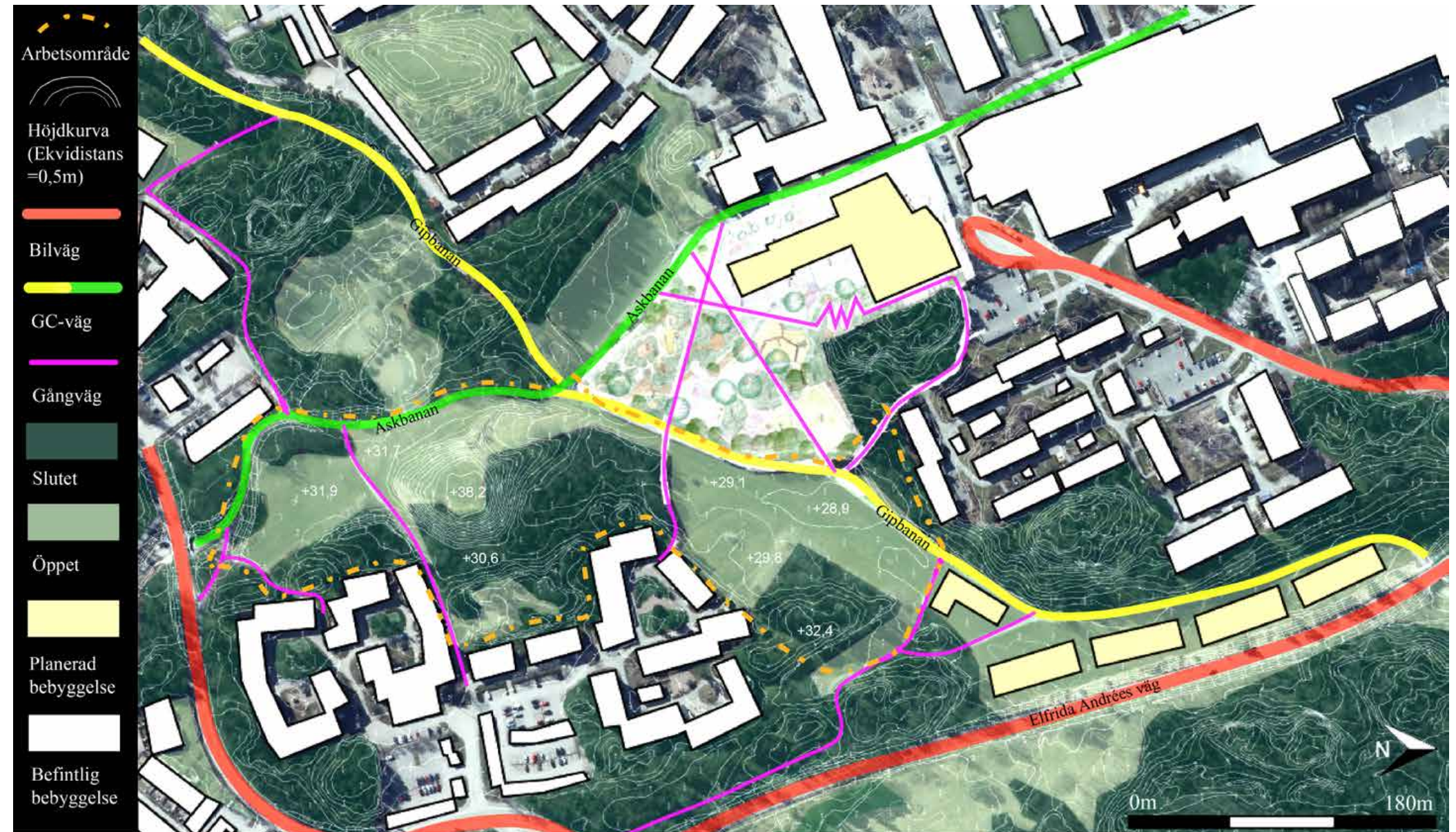
Användning

I Musikparken finns idag två platser för att utöva bollsport, en fotbollsplan med uppställda mål i södra delen och en basketkorg i norra delen. Parken har två lekplatser i den södra delen (figur 12).

Omgivning

Bortanför skogsdungarna som kantar parken finns bostadsområden där många äldre bor i norr och barnfamiljer i öst och väst. Bebyggelsen, som delvis kan skymtas från parken, är 2-3 våningar hög. Askbanan leder bort till Gottsunda centrum medan Gipbanan leder bort till den större bilvägen Gottsunda allé i norr och Gottsundagipen i söder.

I parkens närområde finns två trafikerade vägar, Orkestervägen i söder Elfrida Andréas väg i öst. I anslutning



Strukturkarta Skala 1:3000/A3

Figur 10. Strukturkarta som visar öppna och slutna rum i parken, höjdskillnader och intilliggande bebyggelse (Ortofoto © Lantmäteriet bearbetad av Astafourova & Hellgren 2021).

till parken finns förutom bostäder och centrumbyggnaden även förskola, skola och fritidsgård. I anslutning till den sydligaste delen av arbetsområdet finns Musikparkens nuvarande lekpark och en boulebana. På väg mot centrum finns en stor konstgräsplan.



Ett av parkens främsta värden idag är backen som används för pulka på vintern.



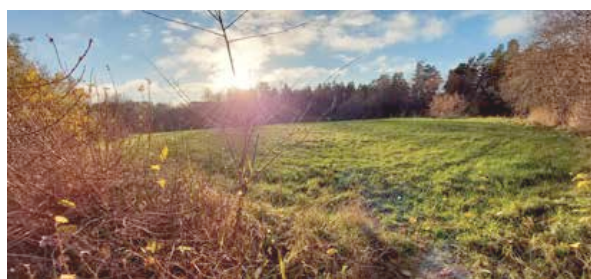
Musikparken har ett brett aktivitetsutbud för olika åldrar. Lekplatsen karaktäriseras av mycket berg i dagen och närhet till skog.



Från korsningen Askbanan/Gipbanan finns en åsrygg som leder upp till backen med klippt gräs mot vägen och högt gräs på andra sidan.



Parkdelen längs med Gipbanan karaktäriseras av platt gräsmatta med långa siktlinjer. Mitt på gräsmattan finns en trädholme och i utkanten en basketkorg.



Utblick från toppen av backen.



(Ortofoto © Lantmäteriet bearbetad av Astafourova 2021)



Längs Askbanan finns två fotbollsplaner, en på gräsmatta i parken och en i konstgräs nära Gottsundaskolan, båda dessa används flitigt av skolelever.



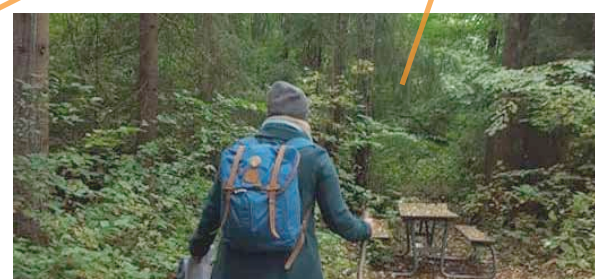
Från en korsning leder upptrampade stigar över gräsmattan på vardera sida om åkerholmen till bostadsområdena.



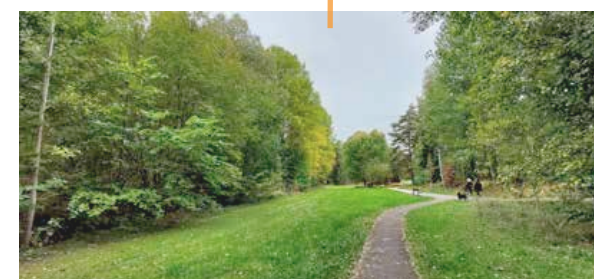
Vid samma korsning finns ett bänkbord framför ett dike.



Intill skogsdungen finns liten lekplats för små barn vid bostadsområdet i öst. Likt Musikparken finns där mycket berg i dagen och skog.



Bakom backen finns en skogsdunge med gran och björk där spår av barns lek finns. I skogsdungen hittas även ett bänkbord med skräp, såsom ölburkar och cigaretter, som indikerar att det är en mötesplats.



Ett rum med höga väggar bildas mellan aspdungen och de steniga tall- och björkdungarna norr om parken.



På östra sidan av parken finns en aspdunge med berg i dagen.

Figur 11. Bilder tagna på platsen som visar upp parkens olika rum, topografi, siktlinjer, vegetation och andra kvalitéer.



Inventeringskarta skala 1:3000/A3

Figur 12. Inventeringskarta för Musikparken och dess närområde, här syns parkens mötesplatser för vila, lek och sport. Kartan visar även variationen av träd i parken (Ortofoto © Lantmäteriet bearbetad av Hellgren 2021).

Platsanalys

Analysplanen (figur 13) uppvisar Musikparkens styrkor i grönt och svagheter i rött. Viktiga siktlinjer är utmarkerade med ögonsymbol och pil.

Musikparkens öppenhet och långa siktlinjer kan bevaras för att knyta an till den historiska markanvändningen som odlingslandskap. Öppenheten innebär dock att kopplingen mellan skogsdungarna är svag på flera ställen (figur 15), konnektiviteten inom parken är viktig då den är del av en större grönstruktur genom stadsdelen, som fortlöper mot gottsundagipen i väst och bäcklösa i öst.

Tre förskolor finns inom 200 m radie från parken och de använder skogsdungarna för lek, framförallt det område som kommer byggas bort med nya Gottsundaskolans skolgård. Detta gör att de andra skogsdungarna i området blir desto mer värdefulla att bevara då de troligen kommer användas till lek när den för förskolorna populära skogsdungen försvinner.

Slitaget på Musikparken kommer troligtvis öka då Gottsundaskolans ca 700 elever kommer vistas där under sina raster och idrottslektioner. Skolgården kommer kopplas ihop med befintliga vägar och en smal remsa skog kommer bevaras längs Gipbanan. Närheten till skolgården gör att Musikparken har potential att komplettera aktivitetsutbudet och bli en förlängning av skolgården.

Den stora skogsdungen i mitten av parken är idag mörk och skräpig men har potential att bli en plats för lek då förskolornas barn kommer behöva en ny skogsdunge att leka i när skolgården tar bort den befintliga skogslekdungen. Skogsdungen har en lämplig placering mellan Musikparkens befintliga

lekplatser för att koppla samman dessa.

Pulkabacken och fotbollsplanerna är populära bland skoleleverna medan den oskötta gräsmattan med basketkorg inte är funktionell för lek eller idrott. Upptrampade stigar och dålig belysning ger dåliga förutsättningar för tillgänglighet och trygghet i parken. Parkens främsta värden enligt de boende i Gottsunda är fotbollsplanen och pulkabacken.

Om natten är parken väl upplyst längs med GC-vägar, men har en del mörka partier främst i gräsytor och skogsdungarna (se figur 14).

Möjligheter

- Ta vara på siktlinjer genom att skapa platser att uppehålla sig på och blicka ut från, såsom uppe på backen eller då ett slutet stråk öppnar upp sig.
- Göra otillgängliga upptrampade stigar tillgängliga.
- Ta vara på och utveckla lekvärden i skogspartier, backe och befintlig lek och sport-utrustning.
- Göra mötesplatser mer tillgängliga och attraktiva.



Analyskarta skala 1:3000/A3

Figur 13. Analysplanen synliggör parkens siktlinjer, vilka gångstråk människor väljer över gräset, bänkbord för möten och vila, samt platser som uppmuntrar till lek (Ortofoto © Lantmäteriet bearbetad av Hellgren 2021).

Nulägesanalys

Här presenteras en sammanfattad nulägesanalys utav parken utifrån verktygen Universell Utformning och ESTER. Den fullständiga analysen återfinns i Bilaga 2.

Nulägesanalys: Universell Utformning

Utifrån en analys av parken idag utifrån de 7 kriterierna för Universell Utformning identifierade vi problem, styrkor och möjligheter. Hela resultatet från Universell utformning-analysen presenteras i en tabell (Bilaga 1).

Problemen rörde bland annat fysisk tillgänglighet såsom otillgängligt markmaterial och utrustning. Andra identifierade problem var en svag parkidentitet, smala gångvägar, oflexibel användning av en del ytor och mörka partier. Parkens styrkor innefattade ytor för spontana aktiviteter, buffertzoner och upplevd offentlighet.

Möjligheter

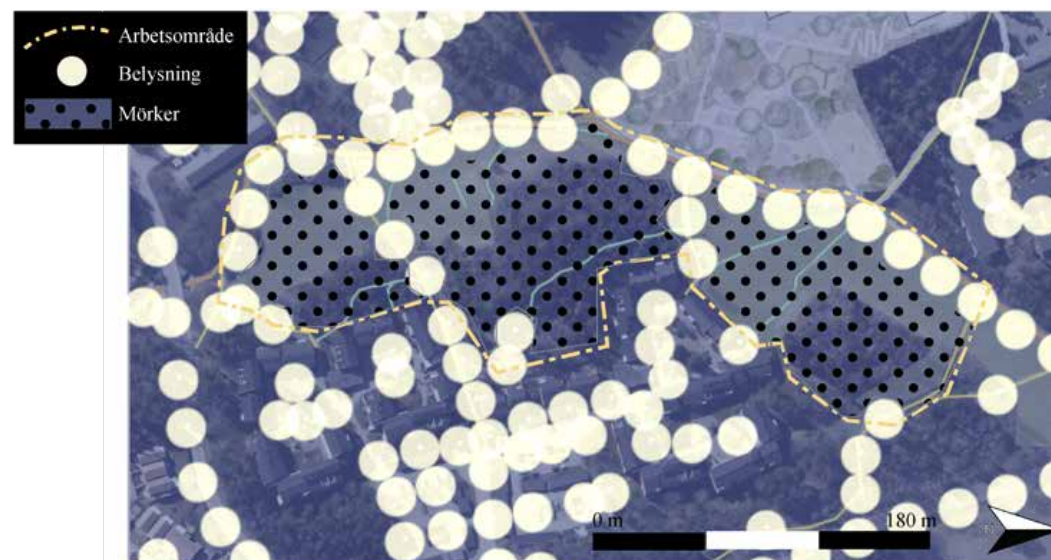
- Öka den fysiska tillgängligheten med hårdgjorda gångvägar, trädäck och ramper. Tillför sittmöbler med armstöd och rullstolsanpassade bänkbord.
- Mer belysning i skogspartier och större öppna ytor för ökad upplevd trygghet och bättre sikt.
- Skapa möjlighet för aktiviteter året runt.
- Förstärk parkkvaliteter och ge parken en tydlig identitet.
- Öka orienterbarhet med skyltning och vägvisning. Ta vara på befintliga stråk och platser genom att tydliggöra entréer, riktningar och knypunkter.
- Bredda GC-väg, tillsätt kontrastmarkering.

Nulägesanalys: ESTER

Parken har idag hög tillgång på främst reglerande ekosystemtjänster, såsom reglering av lokalklimat, luftrening och reglering av buller. Andra höga värden hittas inom de stödjande ekosystemtjänsterna naturliga kretslopp och jordmånsbildning samt de sociala ekosystemtjänsterna fysisk hälsa, mentalt välbefinnande och kunskap och inspiration. Lägre tillgång återfinns bland annat inom biologisk mångfald, pollinering och social interaktion.

Möjligheter

- Stärka kopplingarna mellan skogsdungarna med exempelvis trädrader och trädholmar för att gynna arter som är beroende av denna typ av spridningsväg.
- Öka biologisk mångfald med en större variation i livsmiljöer. Lämna kvar ris och dödved från skötselåtgärder åt insekter och djur som kan ha nytta av dessa.
- Gynna pollinatörer med blommande perenner, träd, buskar och ängsytor. Lägg till sandhögar för solitärbin.
- Ge liv åt den sociala interaktionen med den naturliga världen genom tillgänglig naturpedagogik.



Inventeringskarta skala 1:4000/A3

Figur 14. En studie av ljusförhållandena på platsen under de mörka tiderna på dygnet. En uppskattning på plats har gjorts att gatlyktornas ljus har en räckvidd på 25 meter. Här syns att belysningen är koncentrerad kring GC-vägar, med större mörka partier i skogsmark och på de öppna gräsyrtorna (Ortofoto © Lantmäteriet bearbetad av Hellgren 2021).



Inventeringskarta skala 1:4000/A3

Figur 15. Plan över ekosystemtjänstrelaterade värden i parken. De gröna pilarna visar var det finns spridningsvägar för insekter och djur som trivs och sprider sig i skogsmiljöer (Ortofoto © Lantmäteriet bearbetad av Hellgren 2021).

Referensobjekt

För inspiration till gestaltningen besöktes ett antal referensobjekt med olika skala, kvaliteter och inriktning: aktivitetsparker, lekparker och stadsparker.

Inspirationsplatserna som besöktes var utegymmet i stadsskogen i Uppsala (figur 16-18), Solvallsparken i Rosendal (figur 19-21), Lina Sandells park i Gottsunda (figur 22-24), Amos Rex i Helsingfors (figur 25-27) och Hagaparken i Stockholm (figur 28-30). Det som inspirerade mest på dessa platser och som följde med i skissprocessen var användning av naturmaterial i utegymmet (figur 16-18), kombinationen av fartfylld aktivitet på hårdgjorda ytor och i skogen i Solvallsparken (figur 19-21), hur naturen gjordes tillgänglig med ramp i Lina Sandells Park (figur 22-24), betongskulpturen i Amos Rex (figur 25-27) och de långa siktlinjerna i Hagaparken (figur 28-30).



Figur 16-18. Utegymmet i stadsskogen i Uppsala gav inspiration på grund av den intima upplevelsen, användningen av naturmaterial i redskapen och material från skötsel till lek.



Figur 19-21. Solvallsparken i Rosendal gav inspiration till att knyta ihop gestaltningen med en stark färg, exempel på vad en aktivitetspark kan innehålla. Vi fastnade för kontrasten av fartfylld aktivitet på den hårdgjorda ytan och hinderbanan i skogen intill.



Figur 22-24. Lina Sandells park i Gottsunda inspirerade med sitt musiktema på leken, interaktivt dj bås där man kan spela och mixa musik från sin smartphone. Vi uppskattade hur skogen gjorts tillgänglig genom en lång träramp och att lekelement placerats både i skogen och på trädäcket.

Figur 25-27. Leksulptur av betong utanför moderna konstmuseet Amos Rex i Helsingfors. Betongskulpturen tjänade som inspiration till betongbläckfisken i förslaget.

Figur 28-30. Hagaparken gav inspiration till gestaltningen genom sina långa siktlinjer, öppna gräsytor, utblickar från lusthuset och gångstråkhierarki.

Medborgarsamtal

De 7 svaren från intervjuerna och de 27 svaren från enkäten har sammanfattats och kategoriserats i problem, styrkor och möjligheter. Problemen visar på aspekter som de tillfrågade Gottsundaborna tycker behöver förändras, styrkor är Musikparkens värden som enligt respondenterna är viktiga att bevara, möjligheter är en lista över förslag på nya tillägg i en framtida allaktivitetspark från de tillfrågade i intervjuerna och enkäten.

Vid samtalen på plats fick de förbipasserande respondenterna möjlighet att på en karta visa var i parken problemen, styrkorna och möjligheterna kunde lokaliseras (figur 31). I medborgarsamtalen deltog kvinnor, män, flickor och pojkar, från 12 år till pensionär.

Alla svar kan läsas i bilaga 2 och 3. Tillsammans med ESTER och Universell utformning gav dessa svar, transkriberade och sammanfattade, upphov till förslagets programpunkter.



Figur 31. Karta med klistermärken och post-it lappar för medborgardialog i Gottsunda.

Tabell 1. Svaren från medborgarsamtal sammanfattade och kategoriserade efter problem, styrkor och möjligheter.

Problem	Styrkor	Möjligheter
- Området upplevs otryggt och det förekommer kriminell aktivitet. Inte roligt att vara här när det är mörkt eftersom belysningen är dålig och ibland trasig. - Det är stökigt vid bänkbordet vid Gipbanan och det finns för få sittmöbler i parken. - Fotbollsplanen är ofta upptagen då många skolor använder den på idrottslektionerna. - Parken är inte tilltalande året runt, alla vill inte vara ute i alla väder. - På vintern åker pulkorna ut på vägen, däckerna är för nära backen på vissa ställen så man kraschar in i dem. - Svårt att ta sig fram med barnvagn eller rullstol i skogen. - Gräsmattan vid Gipbanan är tråkig och oklippt och används därför inte. Det är svårt att spela basket på högt gräs. Parkområdet längs Gipbanan känns som bostadsområdets bakgård, inte tillgängligt för alla. - Jobbigt med ungdomar som skejtar utanför Gottsunda Centrum då det låter mycket. - Gottsunda har för många lekplatser, det blir splittrat och svårt att mötas.	- Lugnt och grönt naturområde för promenad. Skogen är tillgänglig och värdefull för barns lek och utveckling. Skolan har orientering i skogsdungarna och barnen tycker om att det finns ekorrar och rådjur där. - Ingen biltrafik i parken. - Bänkar finns för äldre och ammande. - Fotbollsplanen används ofta på idrottslektioner och konstgräsplanen används för sittgympa och dans av äldre. - Backen används på vintern för pulka och kälke och har en fin utsikt från toppen. - Längs Gipbanan växer ängsblommor som är fina att titta på. Det växer även mycket blåsippor i området. - Musikparken används av många olika åldersgrupper då den har brett aktivitetsutbud. Människor med olika bakgrund möts där och kulturkrockar kan uppstå.	- Öka tryggheten med god belysning, siktlinjer från vägar, gallra vegetation för att öka överblickbarhet. - Fler sittmöbler i varierad utformning så som: bänkar med ryggstöd nära lek, hängplatser, sittplatser med tak, varma bänkar på toppen av pulkabacken och solstolar. - Lugna platser för umgänge med grill. - Skapa ett aktivitetsutbud för olika åldrar året runt så som dansbana, lekplats med kompisgunga, klättervägg och löparbana. Skapa en skejtpark för att flytta skatingen från Gottsunda centrum. - Bevara fotbollsplanen och skapa fler möjligheter till sport, exempelvis: basketplan på hårdgjord yta, utegym, multisportarena, linbana, rugby, badplats, volleyboll. - Kortklippt gräsyta för lek och sport. - Bevara skogsdungar och skapa naturlekplatser och tillgängliga stråk genom skogen, trollstig med saker att upptäcka för såväl barn som föräldrar, exempelvis skulpturer. - Förbättra backen genom att modellera marken för att pulkorna inte ska åka ut på vägen. Addera sittplatser och sommaraktivitet såsom rutschkana. - Förtydliga gräns mellan privat och offentligt. - Blomsterängar och perennplanteringar för pollinatörer. Gynna smådjur och fåglar. Vattenelement.

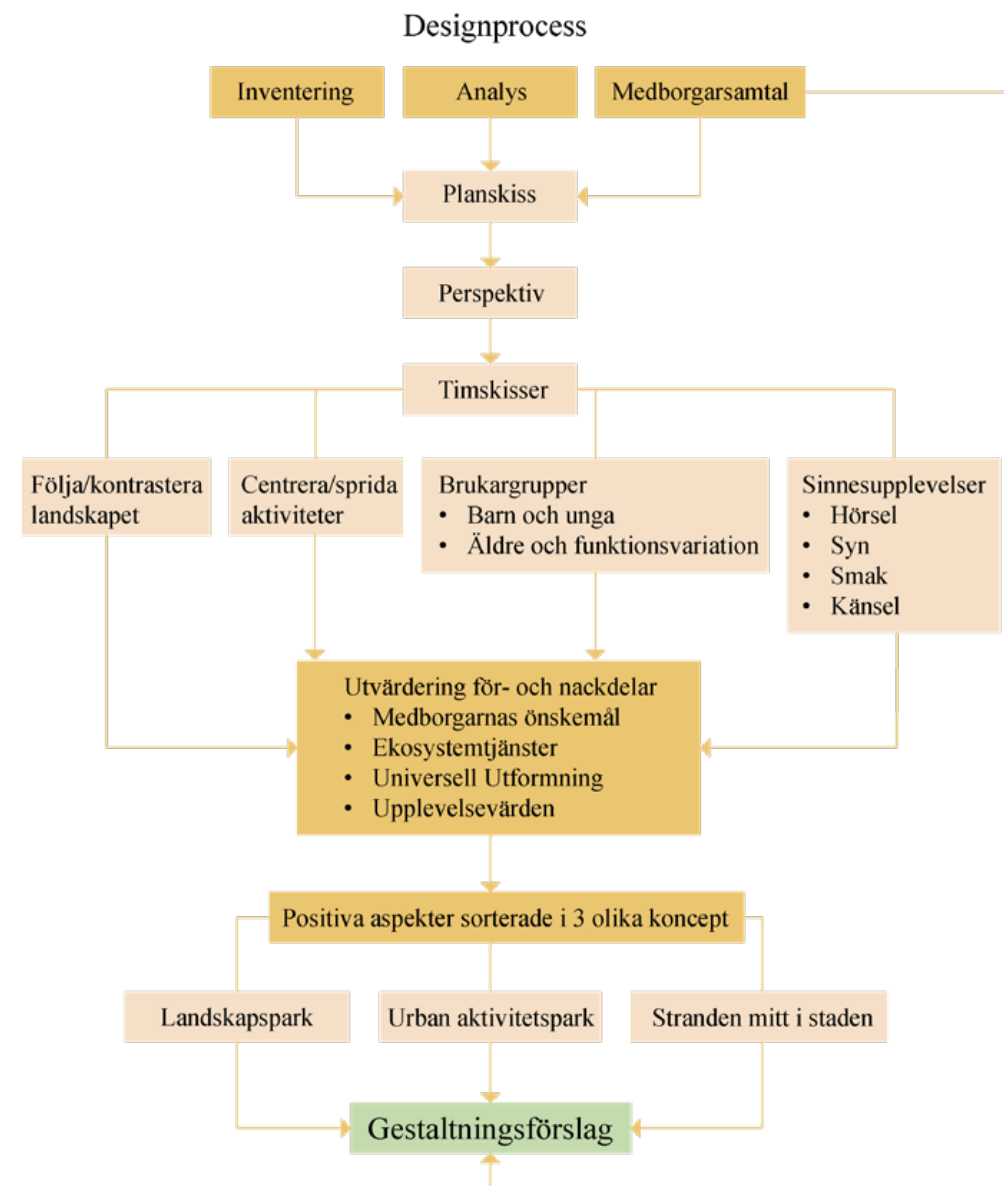
Designprocessen

Efter inventering och första intervjuerna på plats gjordes en skiss i plan över för att visualisera våra idéer och respondenternas önskemål (figur 39). För att variera skissandet gjordes snabba perspektivbilder på utskrivna foton från platsen (figur 33) för att få bättre uppfattning om rymd och rum. Tidskisser i plan utfördes utifrån olika teman: följa/kontrastera landskapet, centrera/sprida aktiviteter, olika brukargrupper och sinnesupplevelser.

För varje planskiss gjordes listor över för och nackdelar utifrån hur väl de uppfyllde önskemål från medborgarsamtal, aspekter som stärkte ekosystemtjänster och hur tillgängliga de var utifrån Universell Utformnings principer (Ronald L. Mace Universal Design Institute 2019) och Upplevelsevärden (Grahn & Stigsdotter 2010; Stoltz 2020).

Exempelvis kunde en fördel vara "Varierade aktivitetsytor med många möjligheter till fysisk aktivitet för olika åldrar" och en nackdel vara "Stora ytor hårdgörs vilket minskar infiltration och biologisk mångfald". De positiva elementen från tidskisserna sorterades i listor med tre olika koncept: Landskapsparken (figur 34), Urban aktivitetspark (figur 35, 37 & 40) och Stranden mitt i staden (figur 36).

Ett förslag per koncept ritades, innehållande elementen från listorna. De tre förslagen utvärderades från sina positiva kvalitéer och negativa egenskaper enligt fortsatt samma värdering. Efter ytterligare ett platsbesök i Gottsunda ritades ett fjärde förslag med utvalda kvalitéer från de tre koncepten, samt inspiration från nya enkätsvar från elever på Gottsundaskolan (figur 38 & 40). Denna skiss justerades och blev gestaltungsförslaget. Figur 33-41 visar hur tre olika situationer utvecklats och förändrats i designprocessen, fotbollsplanen, backen och dansbanan.



Figur 32. Designprocessmodell som illustrerar hur inventering, analys och medborgarsamtal samverkar i skissprocessen för att ta fram det färdiga gestaltungsförslaget, med pilar som visar kunskapsflödets riktning.



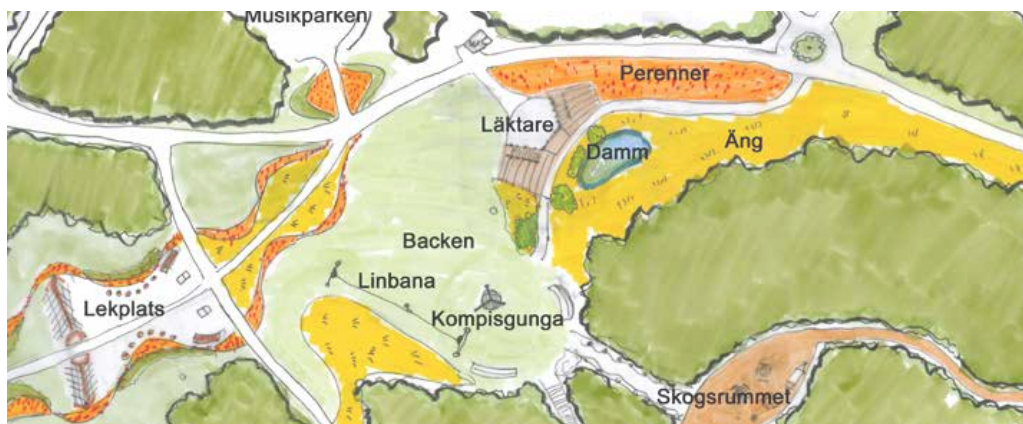
Figur 33. Böljande läktare vid den befintliga fotbollsplanen längs med brynet.



Figur 34. Rektangulär konstgräsplan med äng runt. Fotbollsplanen är av konstgräs för att klara slitage och ängen gynnar pollinatörer. Sittplatser längs brynet följde med i denna skiss.



Figur 35. I konceptskissen Urban aktivitetspark flyttades fotbollsplanen till en annan del av parken för att göra plats för annan lek. Betongskulpturen bläckfisken har ett upphöjt huvud för klättring och nedsänkta armar för skejting. I gestaltungsförslaget kombinerades idéerna om lekskulptur och fotbollsplan.



Figur 36. I konceptskissen Stranden mitt i staden kan backen användas till lek på sommarhalvåret med linbana och kompisgunga. Nedanför backen finns perenner, äng och en låktare. Från backen finns en väg in i skogsdungen.



Figur 37. Lekutrustningen flyttades nedanför och till sidan av backen för att inte störa pulkaåkare. Fler vägar in till skogsdungen adderades från rampen upp till backen för att öka tillgängligheten.



Figur 38. Skejtparkens yta minskade och flyttades nedanför backen för att minska den hårdgjorda ytan. Sittplatser tillkom uppe på backen och nedanför sittplatser under tak. Backen och skogsdungen tillgängliggjordes med rampar.



Figur 39. Tidig planskiss med idéer efter inventeringen och intervjuvar. Dansbanan ritades efter intervjun med den ansvariga för mötesplatsen för 65+ åringar, då det framkom att de tyckte om att dansa.



Figur 40. I konceptskissen Urban aktivitetspark prövades raka linjer och strikta former. Dansbanan ersattes av två scener på ett torg med vattenspel.



Figur 41. Den sista skissen återgick till böljande former då det upplevdes harmoniera med parkens ursprungliga struktur bättre. Dansbanan fungerade som en scen med väderskydd. Dansbanans omgivning var mindre hårdgjord än i tidigare skiss. Det fanns mer vatten, träd och perennplanteringar för att öka ekologiska värden och göra parken visuellt tilltalande.

Gestaltning

I detta avsnitt presenteras gestaltungsförslagets programpunkter, övergripande struktur samt en inblick i varje delområde. Därefter ges förslag på vegetation och växtval.

Bärande idé

Gestaltningförslaget heter Allegro, en musikterm som betyder glatt och hastigt tempo. Detta symboliserar Musikparkens nya fartfyllda aktiviteter. Musikparken är en fristad där alla är välkomna. Här vistas olika människor och arter på lika villkor. Från den ena till den andra änden av parken återfinns ytor med många olika funktioner, för att passa så många som möjligt och möjliggöra möten. Parken uppmanar till aktivitet, både av fartfylld och lugn karaktär.

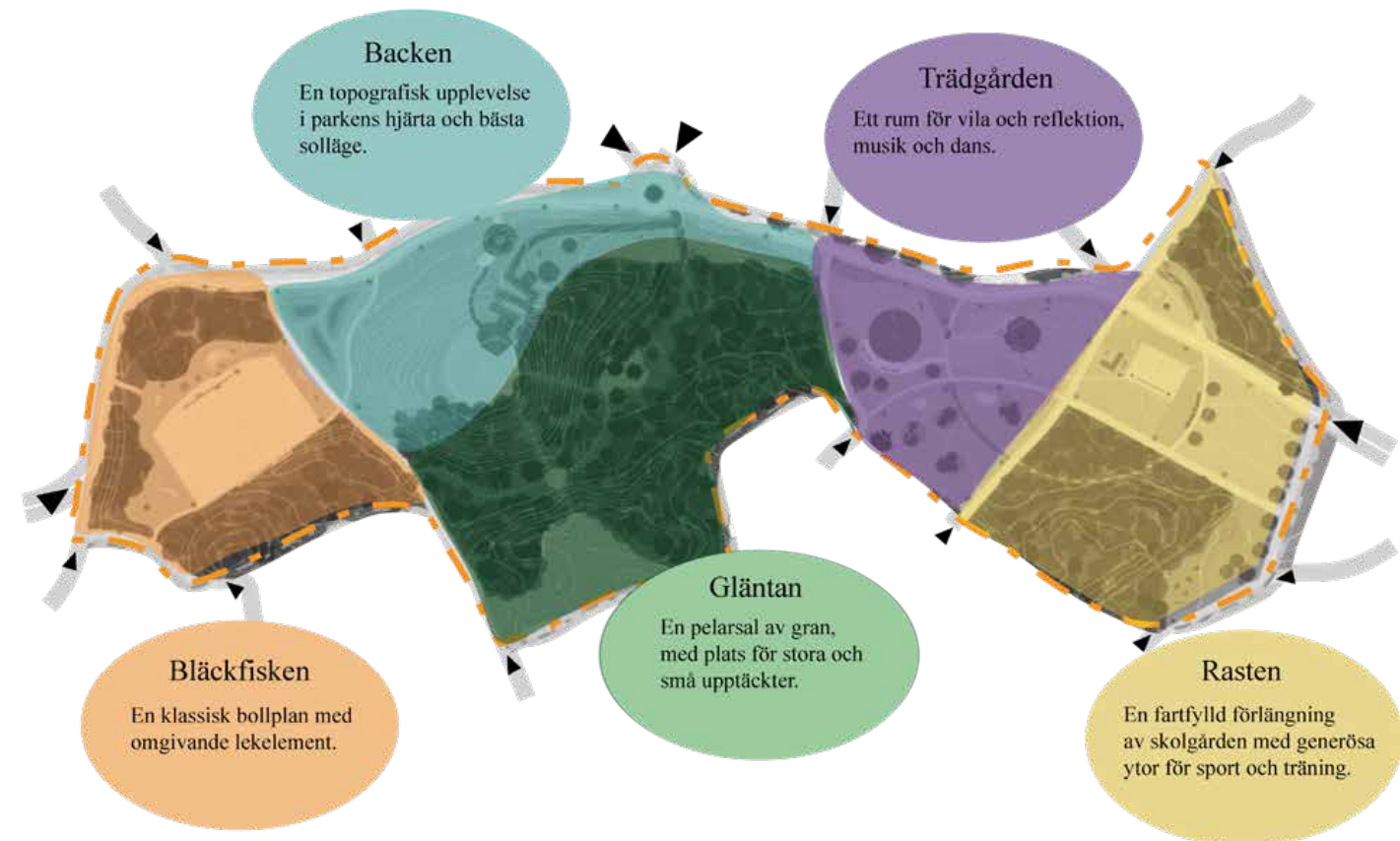
Musikparken syftar till att förena människor och andra arter, för att bygga upp en resiliens och gemenskap som kan motstå nuvarande och framtida utmaningar. Representation såväl som ekosystemtjänster spelar en stor roll i parkens utformning.

Parken syftar till att vara en tillgänglig, inkluderande och trygg plats. Här finns en mångfald av aktiviteter för en mångfald av brukare. Som Gottsundas nya stadsdelspark är parken centralt belägen intill den nya Gottsundaskolan, och erbjuder gott om möjligheter åt skoleleverna för idrott, lek och rast. Områdets många barnfamiljer har möjlighet att vistas och mötas på en plats som tilltalar både barn och vuxna.

På denna sida syns en programplan som visar indelningen av parkens delområden (figur 42) och en illustration av parkens entré (figur 43). Se resten av förslaget i illustrationsplanen (figur 48), samt i vyer (figur 49-54).

Programplan

Fotbollsplanen i området Bläckfisken är mycket populär, denna har därför stärkts mot slitage och fler lektytor har adderats. Backen är viktig för pulkaåkning på vintern men har inte brukats på sommarhalvåret. Genom att lägga till sittplatser med väderskydd, skejting, rutchkana och en ramp upp ökar tillgängligheten och fler kan använda backen året runt. Gläntan var mörk och otillgänglig, med belysning, utglesning av träd, en ramp och olika typer av sittplatser blir denna skogsdunge en plats för vila och lek. Området Trädgården ansågs av medborgarna vara tråkig och svår att använda, här finns nu möjlighet till lugna och fartfyllda aktiviteter i en vacker, blomstrande miljö som även gynnar pollinatörer. Rasten svarar på elevernas behov av sport och träning. I Rasten och Gläntan finns möjlighet till naturpedagogik som efterfrågas av öppna förskolan.



Figur 42. Programplan som visar parkens 5 delområden och entréer.



Figur 43. Perspektiv av entrén till Musikparken från Gottsunda Centrum.

Programpunkter

Följande programpunkter har tagits fram som beskriver förslagets ambitioner. Analyserna och svaren från medborgarsamtalen har mynnat ut i dessa huvudsakliga teman; Musikparken behöver fler platser för vila, ett bredare aktivitetsutbud som passar olika grupper året runt, försköning med bland annat perenner, ökad trygghet och tillgänglighet, möjligheter till naturpedagogik, stärkta ekologiska värden och en fortsatt öppen strukur.

● SITTA OCH MÖTAS

Möjliggöra för både ickespontana och spontana möten mellan olika målgrupper. Sittplatser ska finnas i soliga, halvskuggiga och skuggiga lägen som är trivsamma att vistas på såväl morgon som kväll. De ska ha varierad utformning med ryggstöd, regn- och vindskydd samt erbjuda vackra vyer. Varma bänkar uppe på pulkabackens höjd ska ge frusna pulkaåkare en plats att värma sig i väntan på sin tur. Mötesplatser med grill för umgänge och matlagning tillsammans.

● AKTIVITET ÅRET RUNT

Uppmuntra till fysisk aktivitet i olika utformning och utmanade grad genom funktionella ytor för sport såsom fotboll, basket, volleyboll och pingis. Oprogrammerade ytor uppmuntrar istället till spontana aktiviteter, såsom en stor öppen gräsmatta för picknick, utomhusträning och lek. Befintlig aktivitet ska stärkas med bänkar intill fotbollsplanen, ökad tillgänglighet till pulkabacken, en ny basketplan, och naturlek uppmuntras ytterligare. Parkens användning ska utökas till fler årstider; Rutschkana ersätter pulkaåkning, och spolad skridskobana ersätter fotbollsplan.

● TILLTALANDE FÖR MÅNGA

Ge utrymme för olika målgrupper att uppehålla sig, aktiveras och mötas. Lekytor som är roliga för barn av olika åldrar, men även vuxna, ska erbjudas. En blandning av aktiviteter på samma yta uppmuntrar till spontana möten mellan olika målgrupper.

● VACKERT ATT VISTAS

Skapa vackra blickfång med perennplanteringar med växtval som gynnar pollinatörer. Oanvända gräsmattor ska ersättas med blommande äng. I parken ska det finnas blommande träd och buskar med höstfärg, vinterkvaliteter och parkkaraktär. Parken ska bibehålla sin öppna karaktär men få inslag av intressanta blickfång och målpunkter.

● TRYGGT OCH TILLGÄNGLIGT

Koppla samman parken med belysning och även öka tryggheten på kvällen. Aktiviteter som tilltalar olika åldrar och grupper ska leda till en mångfald brukare och förebygga kriminell aktivitet. Orienterbarheten ska öka genom tydlig skyltning och kontrastmarkeringar. Rullstolsvänlig markbeläggning ska finnas vid mötesplatser och en ramp ska tillgängliggöra pulkabacken och en del av skogspartiet. Viktiga siktlinjer bevaras och vegetationen intill GC-vägarna glesas ut för att öppna upp parken.

● NATURPEDAGOGIK

Gynna naturlek med löst byggmaterial för kotor i lekgläntor. Stigar leder in nyfikna besökare i skogsdungarna. Information om förekommande rödlistade och fridlysta arter i området ska ges med skyltning, tillsammans med förklaringar för åtgärder som utförts för att gynna ekologin på platsen.

● EKOLOGISKA VÄRDEN & HABITAT

Bevara skogsdungar och stärk ekologiska spridningssamband genom trädrader och åkerholmar. Ljusföroreningar i skogsdungarna ska hållas på en minimal nivå för att inte störa djur-, fågel- och insektsliv. De bevarade skogsdungarna kan även bli habitat för fladdermöss. Rishögar ska behållas åt bland annat igelkottar och död ved för insekter. Inhemskt växtmaterial ska användas i stor utsträckning för att ge bättre förutsättningar för biologisk mångfald. Ekologiska lösningar appliceras på ytor som är svårnådda för människor; ängsytor för pollinatörer, sandhögar för solitärbin, fågelholkar uppe i träden och nässelhav för fjärilar och deras puppor. En bäck blir ett nytt habitat i parken och bidrar med temperaturreglering, möjlighet till vattenlek och tilltalande spegelblänk från vattenytan.

● ORGANISKA FORMER

Sammankoppla parken med omgivningen och parkens ursprungliga former genom ett organiskt formspråk i stråk, rum och utrustning. Siktlinjer och parkens öppna karaktär ska bevaras och parken behåller sitt sammanhang som historiskt odlingslandskap. Mindre ytor länkas samman till en helhet samtidigt som området särskiljs från omgivningen och ges tydlig parkkaraktär.

- Områdes - gräns
- Planerat område
- Skog
 - Lövträd
 - Barträd
- Äng
- Fallskydd (Corkeen)
- Sand
- Trädäck
- Träflis
- Grön planering
- Prakt-plantering
- Stenmjöl
- Gräsmatta
- Konstgräs
- Lekplats (befintlig)
- Vatten
- Hårdgjord väg
- Flisad stig
- Belysningsarmatur
- Betong upphöjd
- Betong nedsänkt
- Sittplatser
- Höjdkurva, ekvidistans = 0,5 m



Illustrationsplan
Skala 1:600/A3



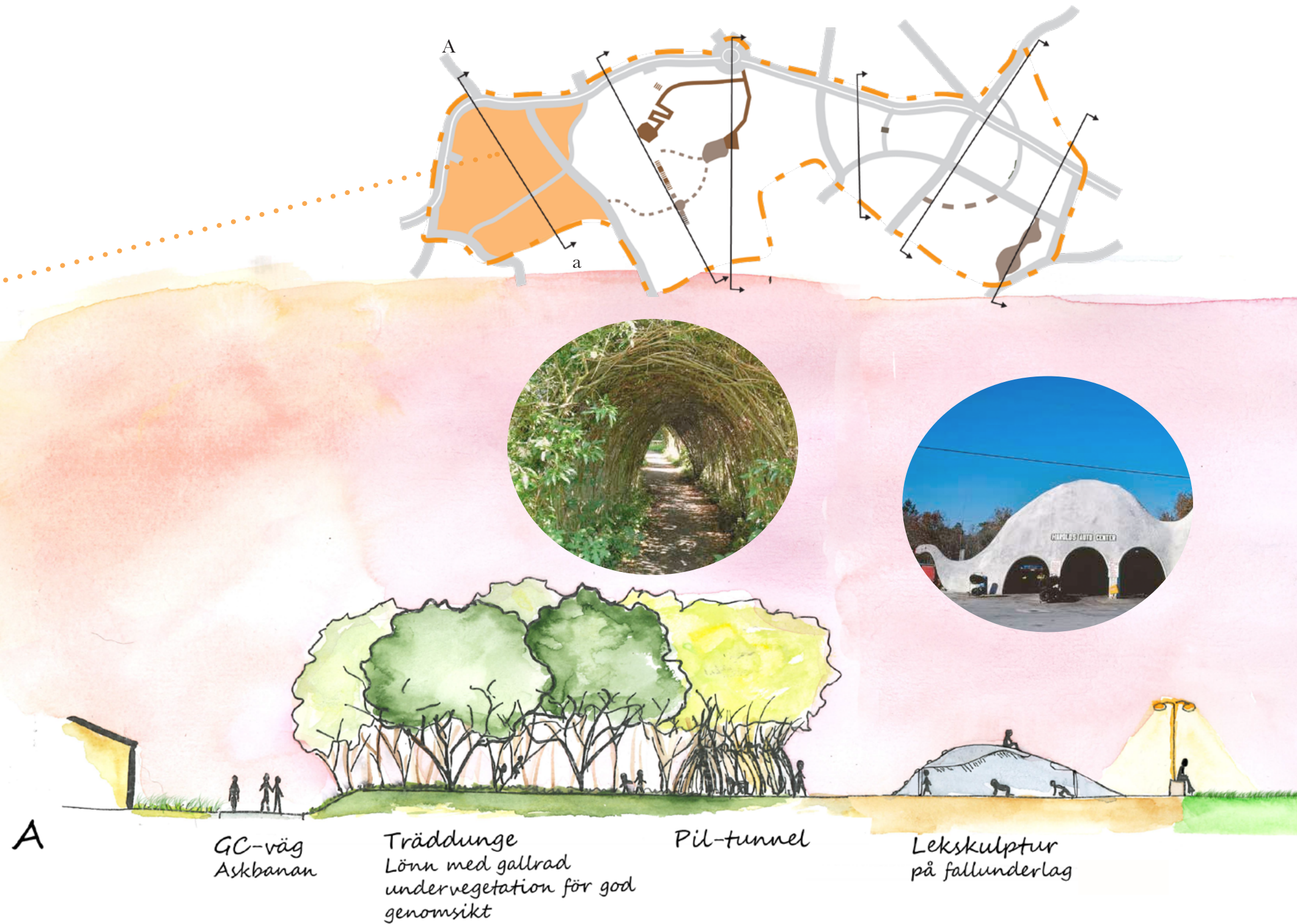
Figur 44. Illustrationsplan skala 1:600/A3.

Parkens uppdelning

Parken delas in i 5 olika delområden; Bläckfisken (figur 45), Backen (figur 46), Gläntan (figur 47), Trädgården (figur 48) och Rasten (figur 49-50).

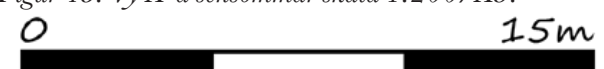
Bläckfisken

Området Bläckfisken kan skymtas från Askbanan genom en gles dunge med gallrad undervegetation. En piltunnel leder lekande barn ut ur dungen och genom en tunnel i lekskulpturen till fotbollsplanen. Namnet på området kommer från lekskulpturens form i plan. Leksulpturen och lekutrustningen står på ett fallunderlag av kork. Fotbollsplanen är gjord av konstgräs med nedbrytbara granulat, denna spolas på vintern och kan då användas som skridskobana.



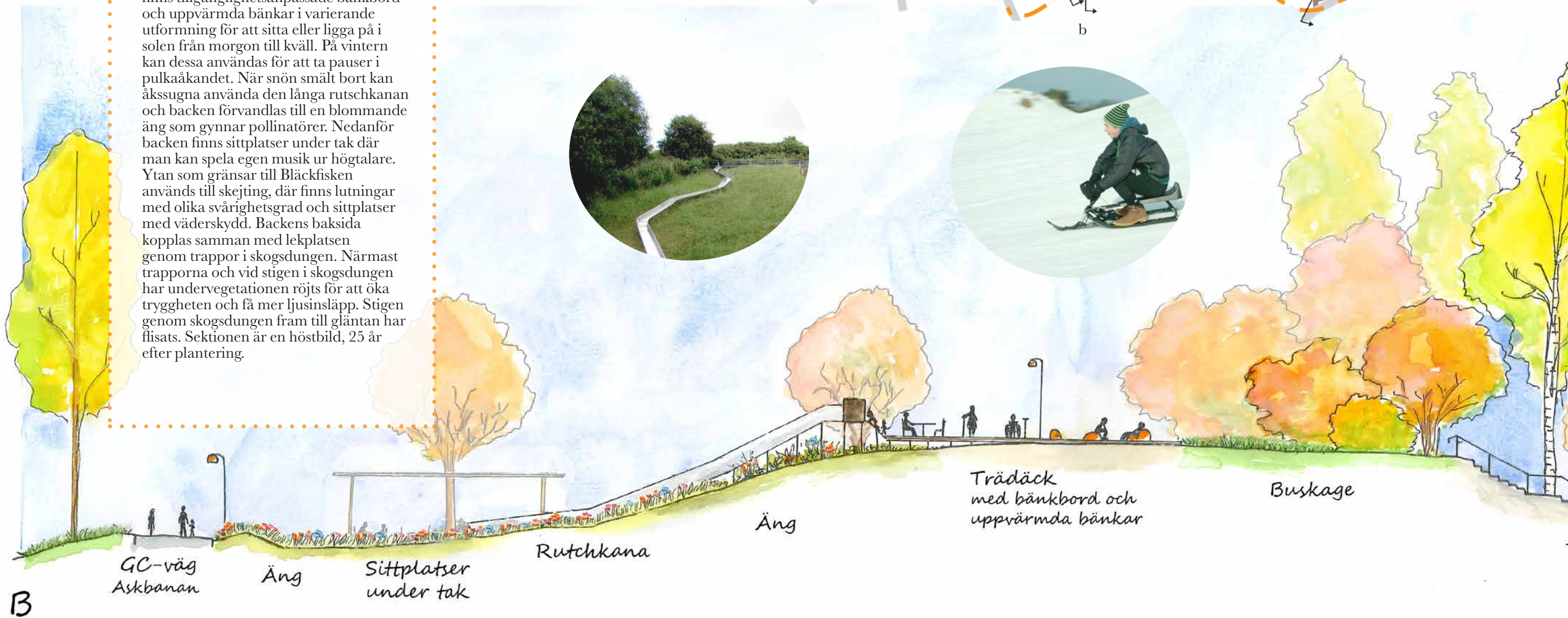
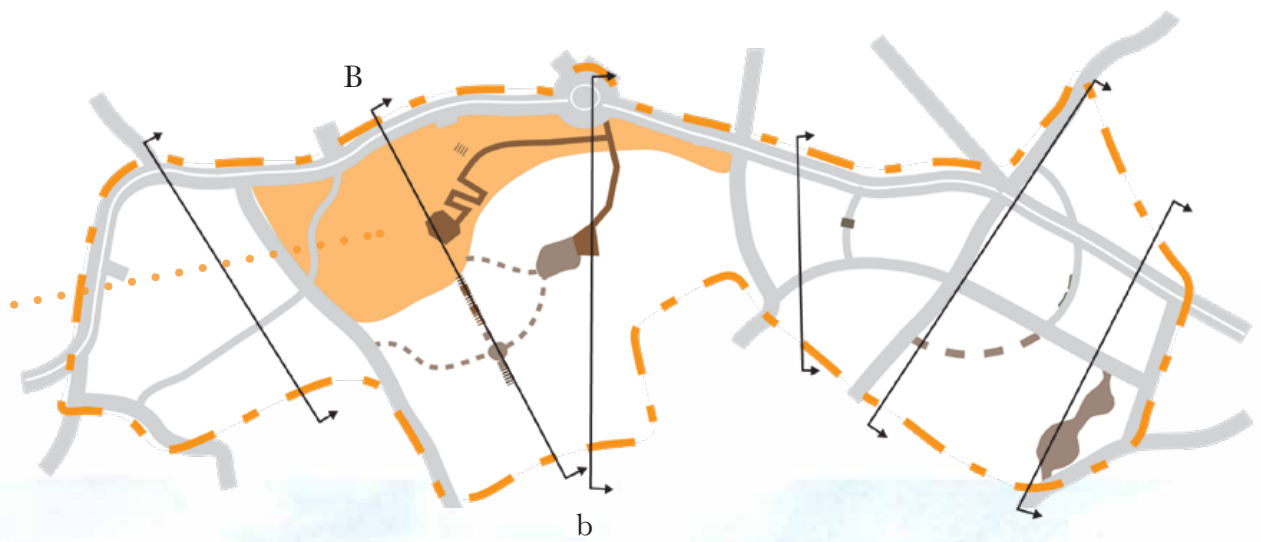


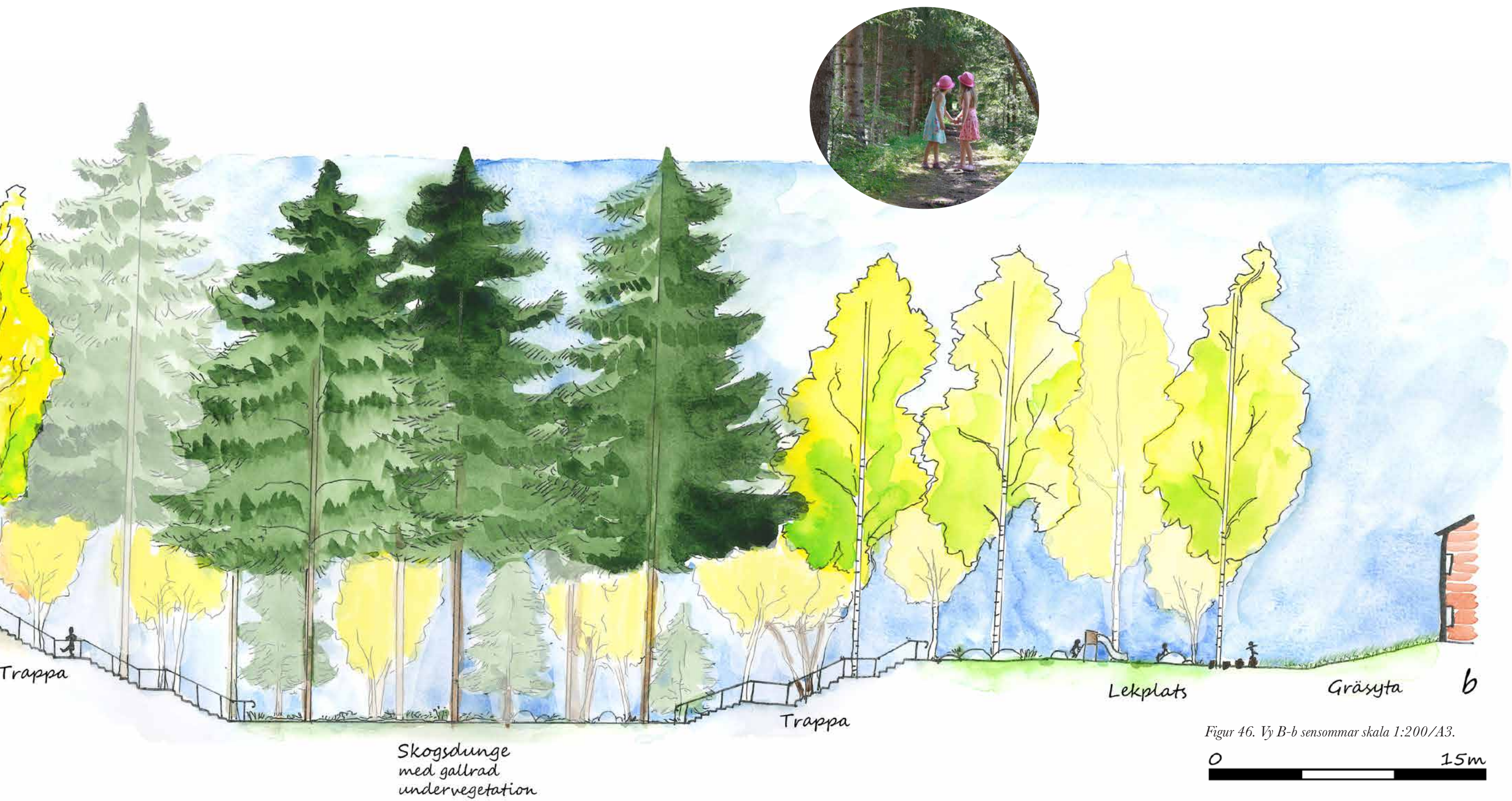
Figur 45. Vy A-a sensommar skala 1:200/A3.



Backen

Backen görs tillgänglig genom en träram som löper från en av parkens entréer upp till toppen av backen. Rampen har en maxlutning på 5% och fyra viloplan. På toppen av backen finns tillgänglighetsanpassade bänkbord och uppvärmda bänkar i varierande utformning för att sitta eller ligga på i solen från morgon till kväll. På vintern kan dessa användas för att ta pauser i pulkaåkandet. När snön smält bort kan åkssugna använda den långa rutschkanan och backen förvandlas till en blommande äng som gynnar pollinatörer. Nedanför backen finns sittplatser under tak där man kan spela egen musik ur högtalare. Ytan som gränsar till Bläckfisken används till skejting, där finns lutningar med olika svårighetsgrad och sittplatser med väderskydd. Backens baksida kopplas samman med lekplatsen genom trappor i skogsdungen. Närmast trapporna och vid stigen i skogsdungen har undervegetationen röjts för att öka tryggheten och få mer ljusinsläpp. Stigen genom skogsdungen fram till gläntan har flisats. Sektionen är en höstbild, 25 år efter plantering.

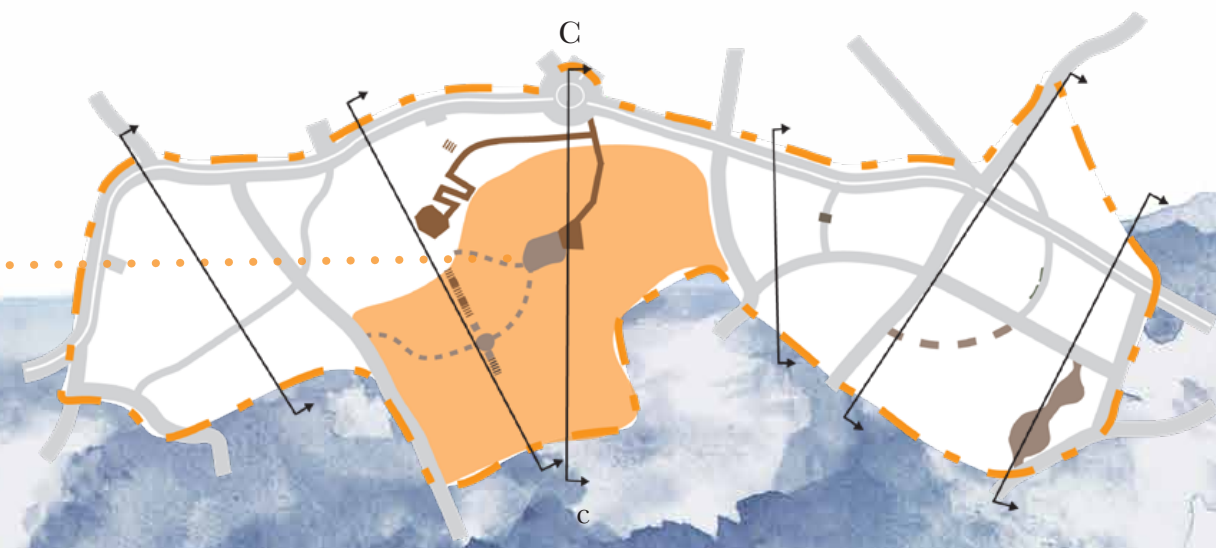




Figur 46. Vy B-b sensommar skala 1:200/A3.

Gläntan

Rondellen med nedsänkt plantering är en av parkens lågpunkter där dagvatten kan samlas. Detta är även parkens huvudentré från centrum där besökare möts av en färgstark praktplantering längs med Askbanan. Skogsdungen har gallrats för att öppna upp till en glänta. Gläntan görs tillgänglig genom en ramp från rondellen. På trädäcket i skogen kan man sitta, leka och ligga i hängmatta. Utanför trädäcket finns en flisad stig och en värld av naturlek att upptäcka. Belysningen i gläntan är dämpad för att begränsa störningar av nattaktiva djur och insekter.



C

GC-väg

Nedsänkt plantering
för dagvattenhantering

Perenner
GC-väg

Ramp av trä

Prydnadsgräs
och naturlig
plantering

Ramp av trä

Trädäck
med lek
och sittplatser

Dämpad belysning
för att minska påverkan
på nattaktiva djur och ins



Barrskog med lövinslag
Gallrad undervegetation,
vedendepåer lämnas kvar
för barns lek och kan bli
habitat till igelkottar

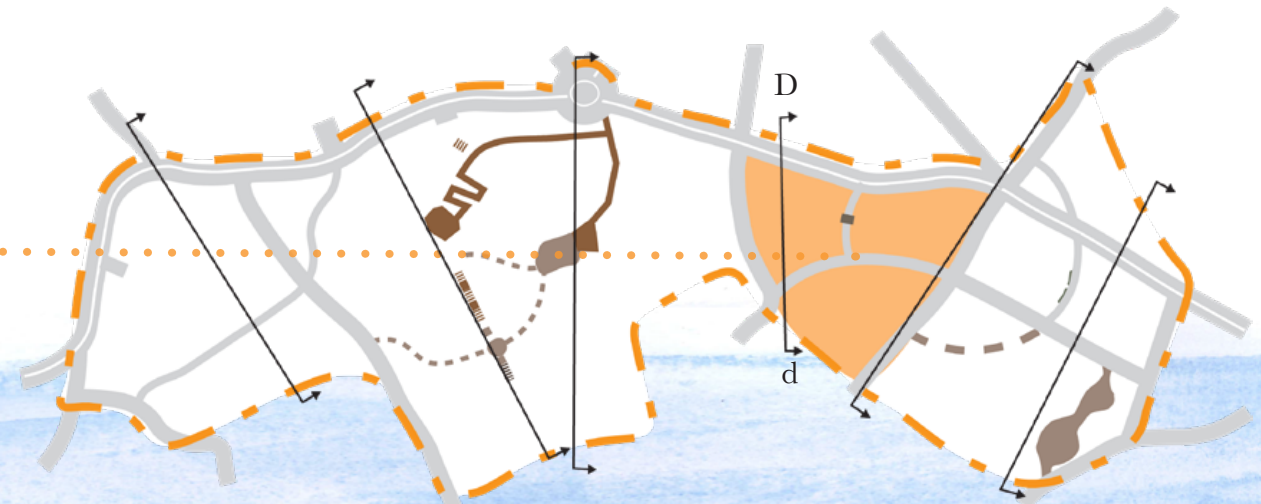
Gräsyta

Figur 47. Vy C-c sommar skala 1:200/A3.

0 15m

Trädgården

Från Gipbanan kan man kliva på stepping stones över vatten och dansa några turer på dansbanan till egen musik spelad ur dansbanans högtalare. Ängen gynnar pollinatörer och är vacker att se på, i ängen finns även sandhögar som kan fungera som boplatser till solitärbin. Åkerholmarna har asp för att stärka kopplingen till aspdungen men även olika träd med kvalitéer såsom blomning, frukt, doft och känsel.



D

Skolgård

Avskärmning
med björkar

GC-väg
Gipbanan

Vattendrag
med stepping stones

Dansbana

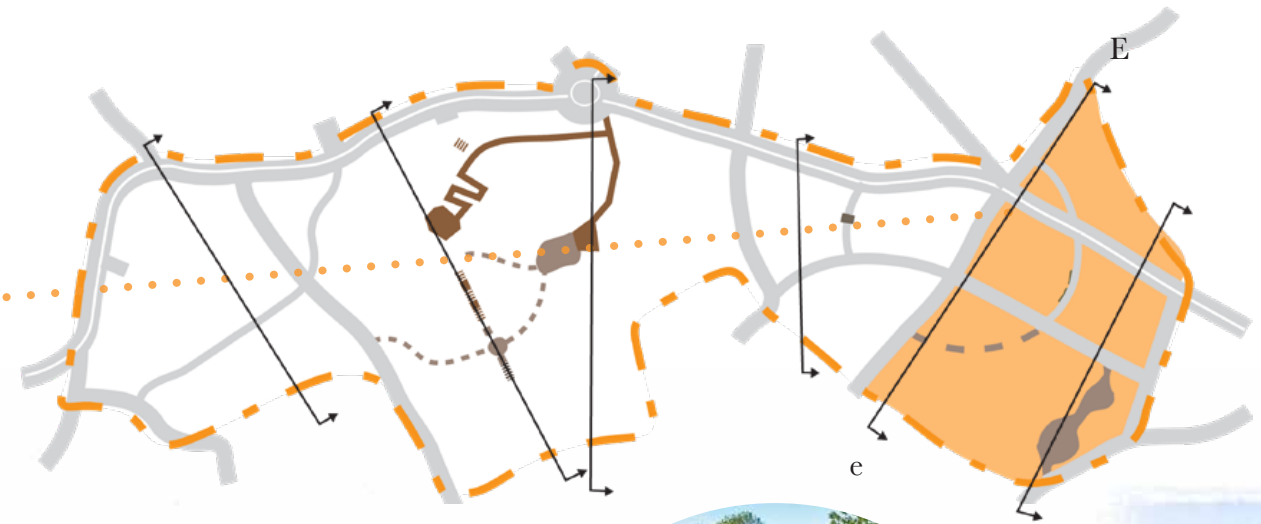


Figur 48. Vy D-d försommar skala 1:200/A3.

0 15m

Rasten

Rasten är en förlängning av skolgården och här finns utrymme för vila och fartfylld aktivitet för eleverna mellan lektionerna. Under pergolan i Rasten kan man se ut över fontänen och grilla. Rasten har ett utbud av bollsporter såsom volleyboll, pingis och basket. Utöver dessa finns en linbana och en fri konstavägg. Träden är placerade för att avskärma mot planerad bebyggelse och koppla samman aspdungen med skogsdungen på andra sidan Gipbanan. Genom aspdungen går en stig som öppnar upp dungen och bjuder in till naturlek.

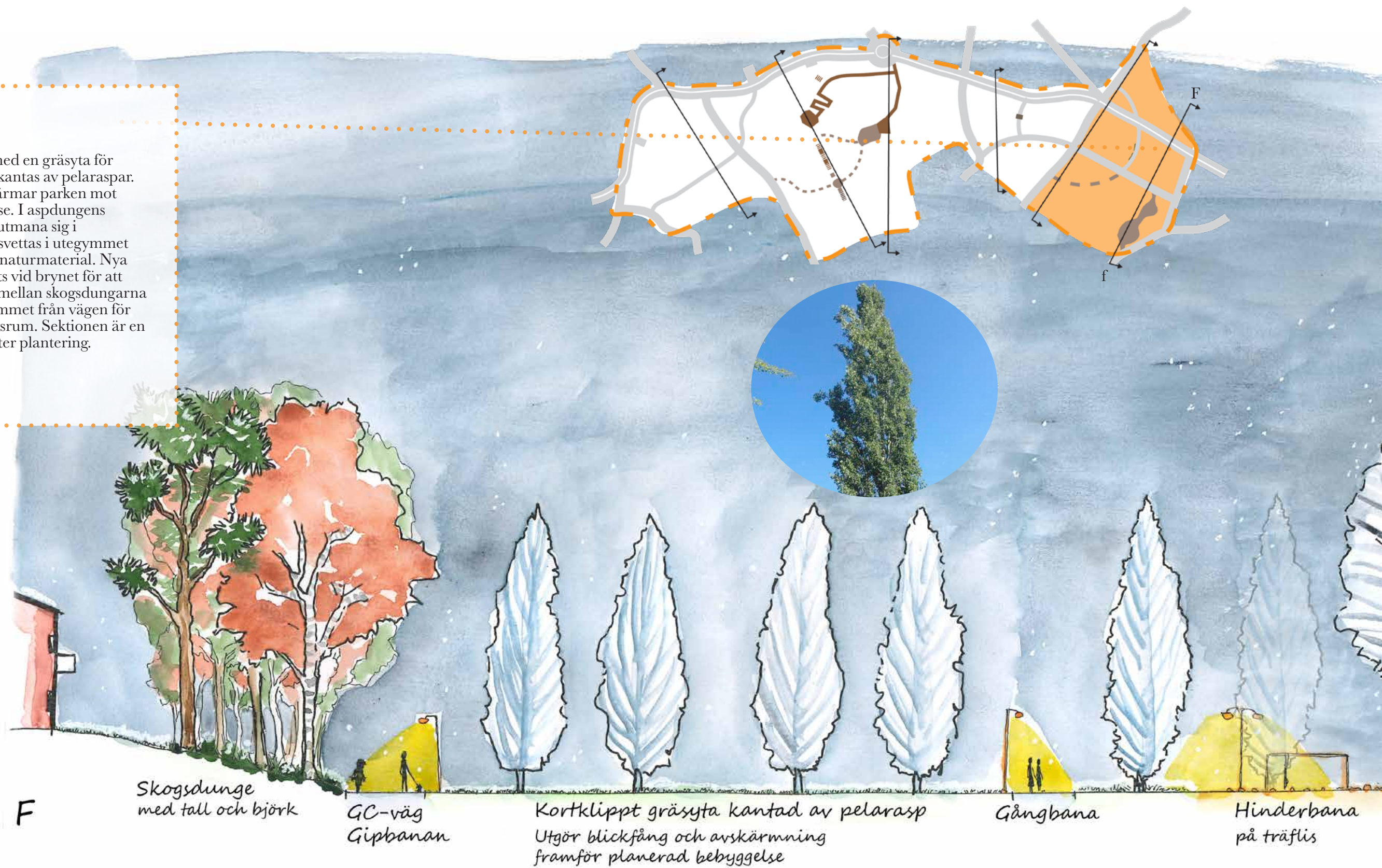


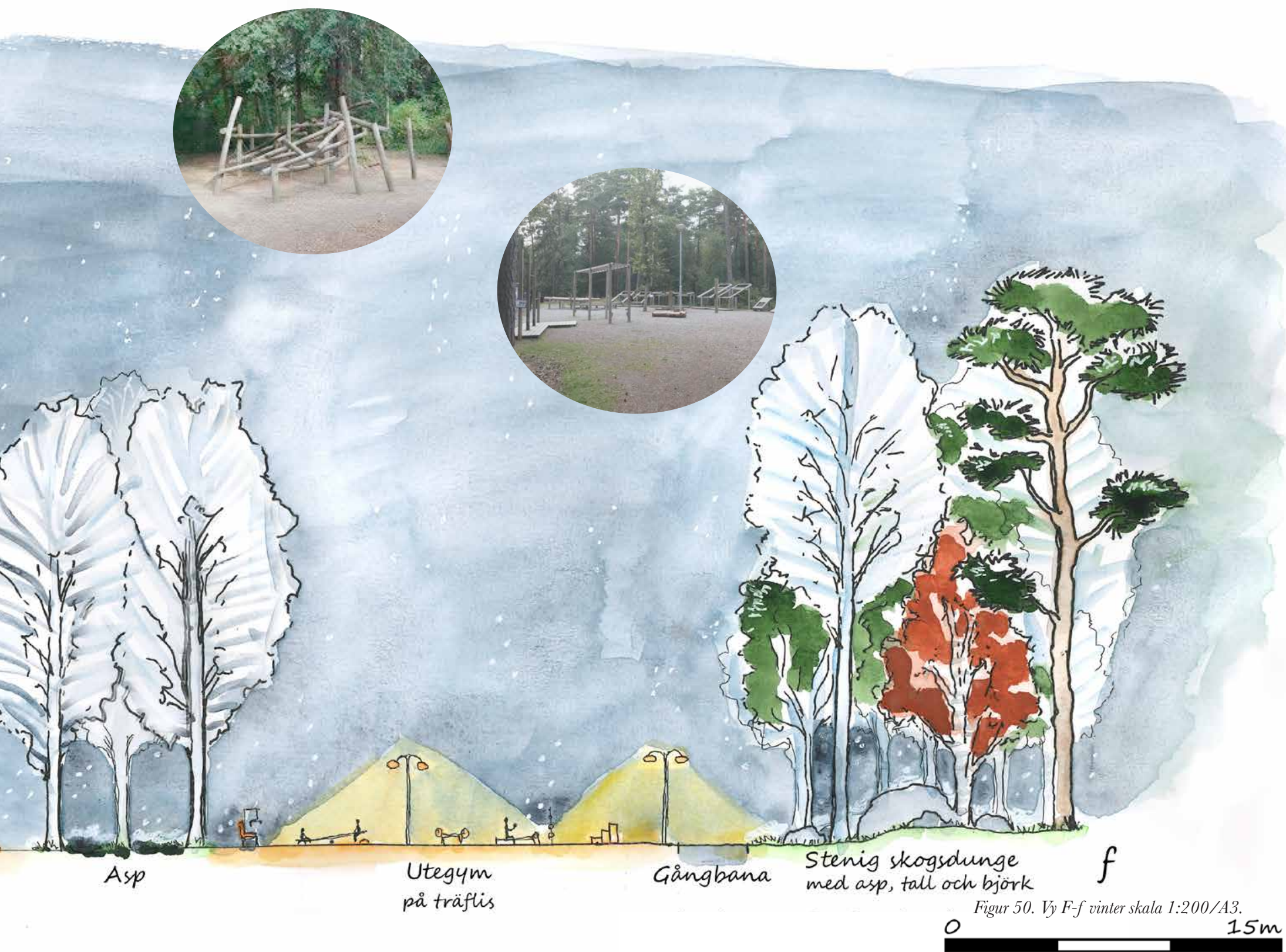


Figur 49. Vy E-e höst skala 1:200/A3.

Rasten

Rasten fortsätter med en gräsyta för lek och idrott som kantas av pelaraspar. Pelarasparna avskärmar parken mot planerad bebyggelse. I aspdungens brynzon kan man utmana sig i hinderbanan eller svettas i utegymmet med utrustning av naturmaterial. Nya aspar har planterats vid brynet för att stärka kopplingen mellan skogsdungarna och rama in utegymmet från vägen för ett mer intimt skogsrum. Sektionen är en vinterbild, 25 år efter plantering.





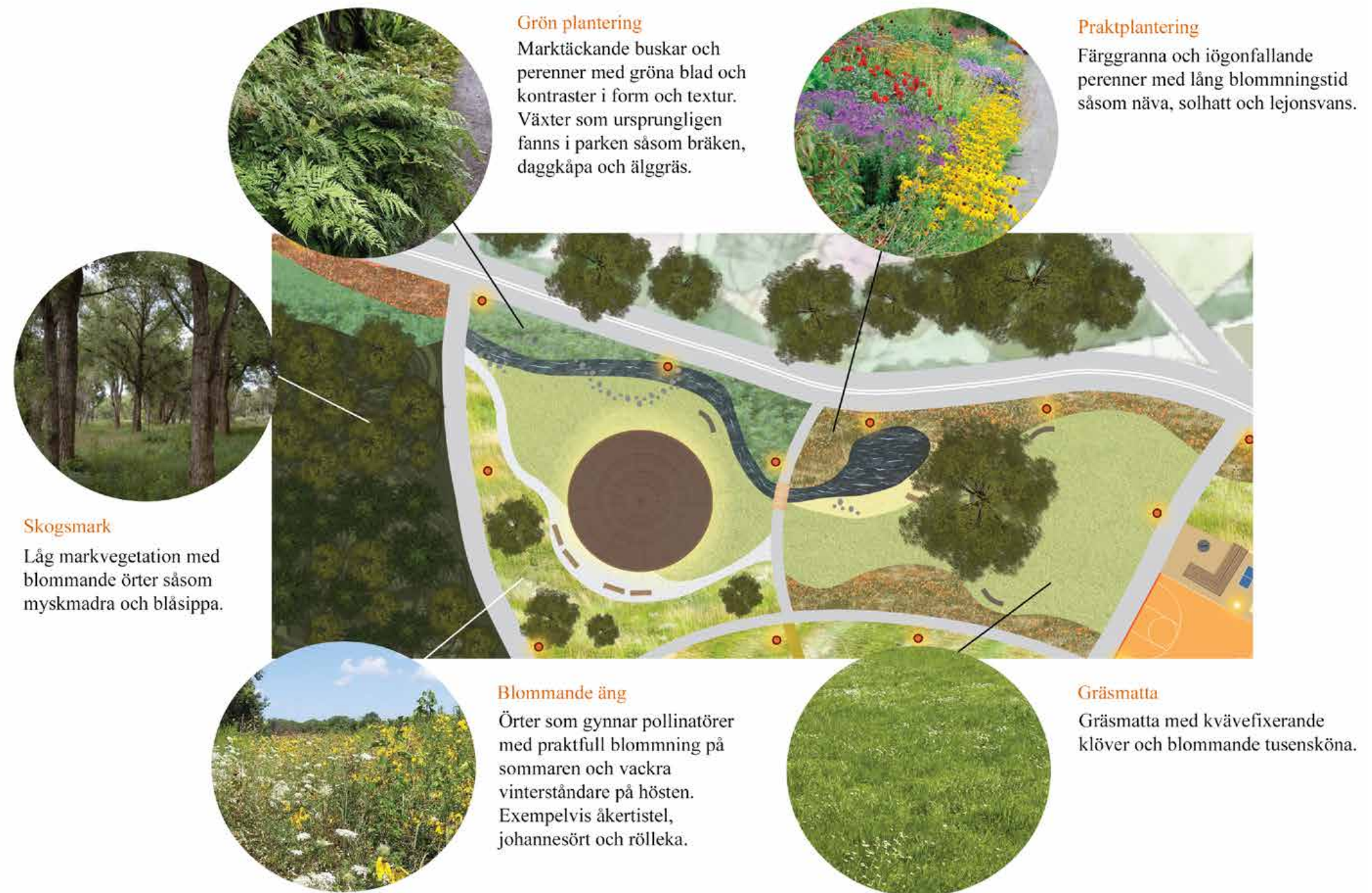
Vegetation och växtval

Vegetationen i parken delas in i 5 huvudsakliga karaktärer; skogsmark, grön plantering, praktplantering, blommande äng och gräsmatta (figur 51). Praktplanteringarna är fokuserade kring entréer, längs med GC-vägen där många passerar förbi, och i parkens lugnare delar. Dessa planteringar bidrar med en intensivare blomning som ger upplevelser för olika sinnen.

Gräsmattorna ger öppna ytor för spontanaktivitet och samling.

De blommande ängarna och de gröna planteringarna ger en mer diskret blomning och skapar framförallt volymer av markvegetation.

Skogsmarken bidrar med mindre rumsligheter och bjuder in till naturlek.



Figur 51. Beskrivning av samtliga av parkens olika planteringszoner som alla representeras i delområdet Trädgården. Här ges även förslag på växtval.

Utvärdering

I detta avsnitt utvärderas gestaltungsförslaget utifrån upplevelsevärden, Universell Utformning och ESTER.

Upplevelsevärden i förslaget

Gestaltungsförslaget har utformats för att innehålla Grahn och Stigsdotters (2010) 8 upplevelsevärden. I perspektivet på denna sida (figur 52.) visas ett exempel på ett nytt element som bidragit till fler upplevelsevärden i parken. I tabell 2 beskrivs upplevelsevärdena för gestaltungsförslaget.

Tabell 2: Förslagets exempel på Grahn och Stigsdotters (2010) 8 upplevelsevärden.

Upplevelsevärde	Gestaltungsförslaget
Lugn	Återhämtning och vila utan störningar samt ljud av natur kan fås i Gläntan och vid vattnet i Trädgården.
Natur	Skogsdungarna i Gläntan och Rasten utgör den spännande och vilda naturen.
Skydd	Skogsdungarna i Gläntan och Rasten har gömställen och intima rum för avkoppling eller lek.
Rum	Parken omsluts av bostadsområden och skogsdungar och har entreer från flera håll. När man rör sig genom parken varierar rummens storlek och runt varje hörn finns något nytt att upptäcka.
Kultur	Skogsdungarna som är typiska för landskapet i Gottsunda har bevarats och aktiviteter har placerats på de öppna ytor. Variationen av öppet och slutet finns därmed kvar. Pulkabacken och fotbollsplanen har bevarats då dessa är mycket omtyckta och har använts flitigt i flera årtionden.
Utsikt	Från sittplatserna på toppen av backen (52) syns trädskronorna vid musikparken och överblick av Backen och Bläckfisken.
Socialt	I gestaltningen finns många möjligheter till fysisk aktivitet och mötesplatser exempelvis fotbollsplanen, backen, dansbanan, basketplanen, grillplatsen och utegymmet.
Artrikedom	I gestaltningen finns variation av inhemska växter, ängen gynnar insekter och fruktträden gynnar fåglarna.



Figur 52. Perspektiv av delområdet Backen på våren. Här syns skejtgropen som ligger i slutet på pulkabacken, och i bakgrunden skymtar delområdet Bläckfisken på andra sidan GC-vägen med fotbollsplan och lekskulpturer i betong

Universell Utformning i förslaget

På denna sida syns Universell utformning(UU)-analysen av förslaget (tabell 3) samt en kartläggning över ljusförhållandena under dygnets mörka timmar som gjorts på förslaget (figur 53).

Tabell 3: Gestaltningsförslaget utifrån Universell Utformnings kriterier.

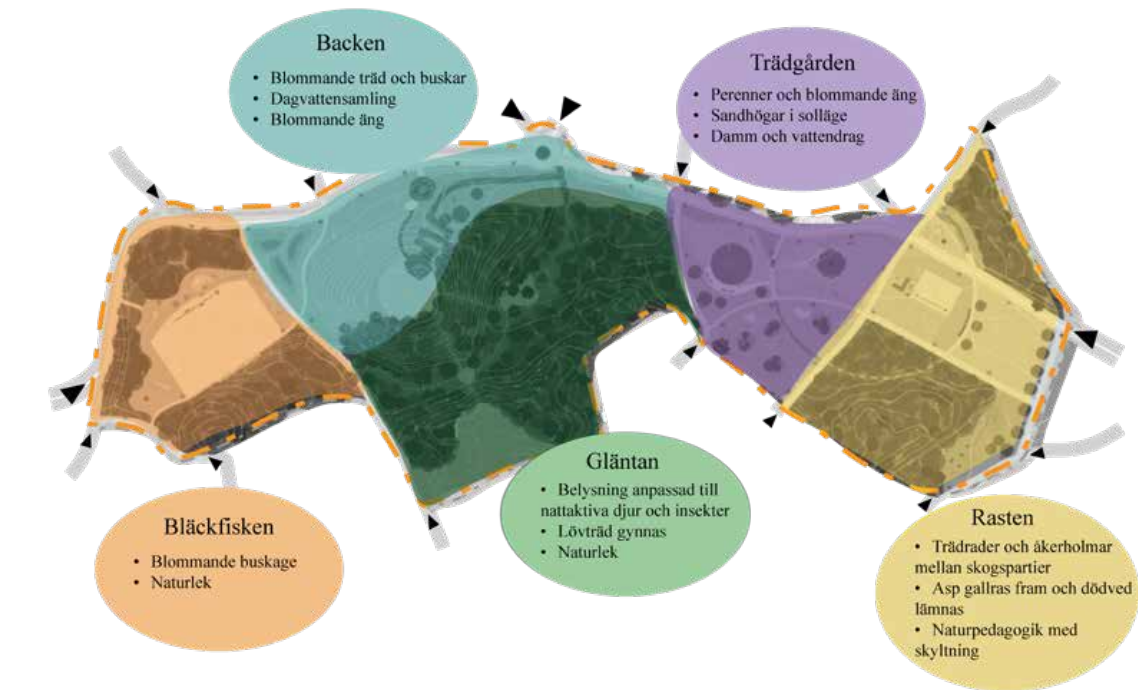
Kriterium	Förslaget
Likvärdig användning	Hårdgjorda vägar för ökad tillgänglighet. Sittmöbler i olika utformning, exempelvis med armstöd och högre ryggstöd, informella och formella platser mm. Flertalet bord, samt rullstolsanpassade bänkbord. God belysning i parkens alla delar (Figur 70).
Flexibel användning	Blandade och multifunktionella ytor med olika grad av programmering. Platsen går att använda under flera årstider och väderförhållanden.
Enkel och intuitiv användning	Sportplanerna är tydligt markerade med kontrasterande linjer
Uppfattbar information	Skyltning och vägvisning som ökar orienterbarhet.
Tolerans för misstag	Askbanan och Gipbanan breddas och delas upp i cykel och gång med kontrastmarkering.
Låg fysisk ansträngning	Trappor och ramper underlättar framkomlighet vid höjdskillnader. Bred träspång tillgängliggör en väg in i skogen.
Storlek och utrymme för åtkomst	Bredda Askbanan och Gipbanan så mötande gående och cyklister får plats.



Figur 53. Ljuskarta över Musikparkens nya belysning och var vegetationen gallrats för att stärka siktlinjer. Den röda belysningen är anpassad för att begränsa störning av nattaktiva djur och insekter.

ESTER analys av förslaget

En del åtgärder i gestaltningsförslaget har gjorts med ekosystemtjänster särskilt i åtanke (figur 54). Platsens ekosystemtjänster ökar i flertalet kategorier med gestaltningsförslaget enligt den gjorda analysen med ESTER (figur 55). Mer detaljerat resultat från analysen återfinns i bilaga 2. De ökade tillgångarna samt de åtgärder som påverkat dessa presenteras nedan, med ekosystemtjänstkategorierna fetmarkerade.



Figur 54. Plan över element i gestaltningen som bidrar till ekosystemtjänster i respektive område.

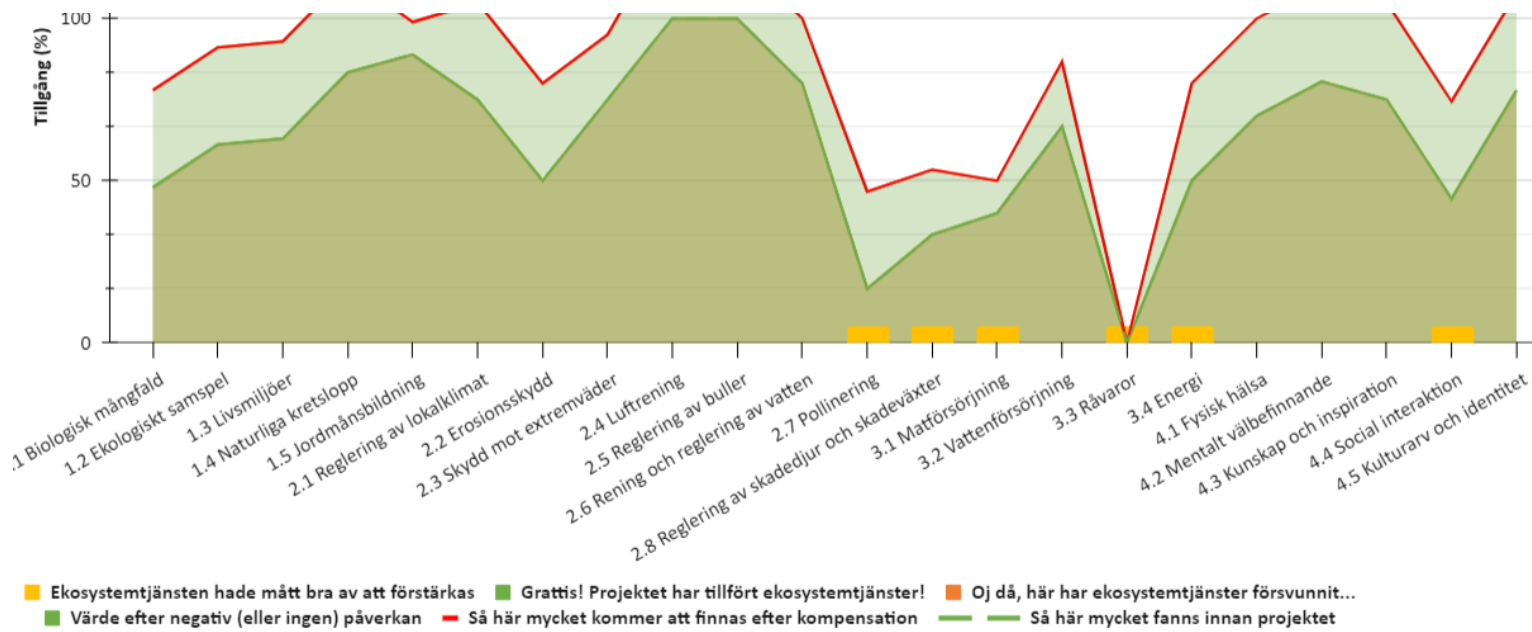
Ökade tillgångar

Fler olika och mer sammanhängande livsmiljöer såsom trädtrader, vattendrag och ängsytor ökade **Biologisk mångfald** och **Ekologiskt samspel & livsmiljöer, samt Naturliga kretslopp.**

Vattendraget kan bidra med temperaturreglering vilket ökade **Reglering av lokalklimat.** Parken har ängar, perenner och sandhögar vilket gynnar **Pollinering.**

Energi ökade med tillkomsten av ängsgräs som kan användas till energiframställning

Fysisk hälsa ökade efter att ytor för lek, idrott och naturpedagogik tillkommit. Det har tillkommit ostörda miljöer med mycket avskärmande vegetation vilket ökat **Mentalt välbefinnande.** **Kunskap och inspiration** har ökat med tillgängliggjorda naturmiljöer som passar för naturpedagogik. Parken är tillgänglig och har flera olika mötesplatser som bjuder in till lek och samtal, något som gynnat **Social interaktion.** **Kulturarv och identitet** har ökat med tillkomsten av fler ytor för kulturevenemang, exempelvis dansbanan.



Figur 55. Diagram över resultatet av ESTER på den befintliga parken och gestaltningen. Den gröna linjen visar tillgången på ekosystemtjänsterna idag och den röda linjen visar tillgången i det färdiga gestaltningsförslaget. Positiva förändringar syns i nästan samtliga kategorier.

Diskussion

Diskussionskapitlet inleds med en resultatdiskussion gällande designprocessen, avvägningar i förslaget samt aktivitet och vila. Därefter diskuteras användarnas röster och representationen i förslaget. En sammanställning görs även utav utmaningar som uppstod med de utvärderande analys- och designverktygen. Till sist presenteras slutsatser och vidare funderingar.

Resultatdiskussion

Syftet med arbetet var att gestalta en allaktivitetspark i den nuvarande Musikparken i Uppsala. Med parken och parkens brukare som utgångspunkt har arbetet föreslagit en socialt och ekologisk hållbar gestaltning, genom att tillgodose brukarnas behov och stärka ekosystemtjänster på platsen.

Gestaltningförslaget svarar på brukarnas behov genom tillgänglighetsanpassningar, trygghetsfrämjande gestaltning och ett brett aktivitetsutbud. De stärkta ekosystemtjänsterna återfinns genom lösningar som ska främja de ekologiska värdena i parken, såsom skapandet av olika sorters habitat, spridningsvägar och naturpedagogik.

Designprocess

Metoden för kunskapsinhämtning RTD, research through design, genererar ny kunskap genom att visualisera idéer efter vissa givna förutsättningar (Stappers & Giaccardi 2017).

Med denna metod kunde vi skissa i plan, perspektiv och sektion och snabbt prova idéer som dök upp längs designprocessen eftersom vi gavs nya förutsättningar och input allt eftersom. Den slutgiltiga gestaltningen blev en produkt av samtliga visualiseringar

Det var lätt att bli kvar i idéer vi tyckte om och därmed svårt att gå ifrån dem i skissprocessen. Många idéer som vi hade tidigt i processen har därför följt med till slutförslaget. För varje skiss och platsbesök vi gjorde upptäckte vi något nytt som påverkade skissprocessen. Genom att besöka Musikparken under olika årstider fann vi exempelvis fler kvalitéer såsom nya siktlinjer att stärka.

Under platsbesök provade vi att gå nya vägar som vi skissat i plan, då kunde vi upptäcka att de exempelvis kom för nära bostäder och att upplevelsen då blev att gå in på någons tomt.

Tidigt i gestaltningsprocessen valde

vi att bevara och tillgängliggöra de skogsdungar som fanns eftersom en för förskolan värdefull skogsdunge tas bort när skolgården byggs. Genom att låta skissprocessen pågå länge har vi haft mycket tid att revidera gestaltningen.

Parallellt med designprocessen genomfördes medborgarsamtal. En utmaning med intervju på plats var att få fler än äldre personer att prata med oss, vi behövde lägga till en enkätmetod för att nå fler åldersgrupper. Genom enkäten fick vi svar från framförallt äldre barn men även vuxna. Fördelen med intervjuerna på plats och zoom var att vi kunde ställa följdfrågor och ha ett öppnare samtal medan enkäten endast gav korta svar på frågorna. Fördelen med enkäten var att den nådde fram till många fler människor. Thompson (2000) menar att värdena i den trivalenta designen samverkar med våra personliga värderingar och våra tidigare referenser, något som i vår designprocess upplevdes som en drivkraft men också något vi fick se upp med då vi ämnade att aktivt söka andras perspektiv än våra egna.

Avvägningar i förslaget

Gestaltningförslaget grundas på avvägningar mellan olika värden, där principen om en trivalent design står som grund. I vissa situationer uppstår en risk för dissonans mellan de ekologiska, sociala och estetiska värdena. Utmaningen var då att väga värdena mot varandra för att skapa en god lösning.

Vissa platser kring parken har pekats ut som upplevt otrygga (Uppsala Kommun 2021), vilket medförde att trygghet var en viktig aspekt att främja i gestaltningen. Konflikter mellan exempelvis trygghet och ekologi kan uppstå när en åtgärd som minskad belysning, vilket gynnar nattlevande djur och insekter, påverkar den upplevda tryggheten negativt. Denna risk finns i både vår gestaltning

och i referensobjektet utegymmet i stadsskogen i Uppsala. Stadsskogens gym kan upplevas otryggt då den är mörk och inte syns utifrån skogen. Förslagets utegym är däremot placerad närmare gångväg och är synlig från flera håll. Skogsdungen i Gläntan lysas upp med sparsam belysning för att inte störa nattaktiva arter. Denna sparsamma belysning kan innebära att skogsdungen upplevs som otryggt och hindra vistelse på kvällstid. Gallring av skogens lägre vegetation och vissa träd ger dock bättre genomsiktighet och kan bidra till ökad trygghet. Då det finns upplysta vägar utanför skogsdungarna som man kan välja istället för att gå igenom skogen, prioriterades att gynna nattaktiva djur och insekter i skogen. Under dagtid kan skogsdungarna tryggt och tillgängligt användas för naturlek och avkoppling. De har tillgängliggjorts med ramper i trä, trappor och även flisade gångvägar.

Exempel på andra förebyggande trygghetsåtgärder är att skapa platser som olika grupper vill använda och på så sätt få "eyes on the street" och närhet till andra människor. När andra människor är synliga i parken ökar den upplevda tryggheten (Jorgensen et al. 2013). Då gestaltningen till stor del utgått från olika brukares behov från medborgarsamtal kan parken attrahera en mänsklig mångfald genom att erbjuda ett aktivitetsutbud för olika åldrar och kön. Men när en viss aktivitet önskas av en grupp riskerar en annan grupp att exkluderas. Exempelvis fotboll och skejtpark kan riskera att exkludera tjejer. Enligt Stoltz (2020) attraherar parker fler olika målgrupper om det även finns variation av upplevelsevärden.

Ett exempel på en annan avvägning som fått göras i gestaltningen är konstgräsplanen som ersätter dagens gräsmatta. Ur ekologiskt perspektiv är den inte lika värdefull, men i längden krävs mindre resurser i form av underhåll

då den är tänkt att bättre klara av det ökade slitaget. Dessutom tillför ytan en funktion på vintern som isbana. Liknande tillför referensobjektet Amos Rex lekmöjligheter genom de hårdgjorda kullarna men saknar helt någon ekologisk funktion. Gestaltningförslagets område Bläckfisken som inspirerades av referensobjektet, har däremot gott om vegetation i form av träd och buskage som kompletterar med ekologiska värden till den annars hårdgjorda ytan.

Enligt Uppsala kommun (2021) ska Musikparken ta hand om avrinning från centrum och skolgården och klara av att tillfälligt översvämmas. Gestaltningförslaget har lågpunkter vid vattendraget längs Gipbanan och entrén i korsningen med Askbanan. Längs med vattendraget finns grön plantering, perennplanteringar, äng och gräsmatta. Dagvattnet kan ledas från de hårdgjorda ytorna till vattendraget och den nedsänkta planteringen i korsningen. Växterna i den nedsänkta planteringen och den gröna planteringen bör vara torktåliga och klara stående vatten.

Aktivitet och vila

Gestaltningförslaget har både platser för instorativa och restaurativa upplevelsevärden, de instorativa är framförallt aktivitetsytorna och lekmöjligheterna och de restaurativa återfinns i sittplatser och avkopplingsplatserna under och på backen, i gläntan och i trädgården. Tillsammans ger dessa upplevelsevärden förutsättningar för ökat välmående för brukarna genom restaurativ och instorativ verkan (Grahm & Stigsdotter 2010). En fundering som dök upp var hur de restaurativa och instorativa värdena interagerar med varandra på samma yta. Risker finns att de kan påverka eller rentav motverka varandra. Vår tes är att det är viktigt att vila och aktivitet behöver sina egna tydliga rum.

Användarnas röster

För att en gestaltning ska tilltala många olika människors behov behövs variation i upplevelsevärden enligt Stoltz (2020). Att skapa en balans mellan instorativt och restorativt var en utmaning i gestaltandet då vi anser att en aktivitetspark starkt kopplas till fartfylld aktivitet, vilket generellt inte tillgodoser restorativa behov i samma grad som exempelvis en fickpark. Att uppfylla alla upplevelsevärden kräver en stor park som kan innefatta stor variation, både lugna, omslutna parkrum och sociala, öppna parkrum. Förtätningen som görs i städer innebär ett högre tryck på befintliga grönytor (Boverket 2016). Att skapa en allaktivitetspark som tillgodoser människor och djurs behov kan kräva stor yta, vilket motverkas när grönytor byggs bort.

Musikparkens relativt stora yta tillät oss att tillämpa Grahn och Stigsdotters samtliga upplevelsevärden till gestaltningsförslaget. Vissa värden, såsom det instorativa värdet “Socialt” som innefattar social samvaro, rörelse och aktivitet, upplevdes särskilt starka.

I detta fall skulle det kunna vara särskilt viktigt att kompensera med ett starkt restorativt värde för att uppnå balans.

En annan viktig aspekt att ta hänsyn till är att en park inte är en isolerad enhet som saknar sammanhang utan interagerar med en omgivning som innehåller motsvarande upplevelsevärden, som i sig kan interagera med och komplettera parkens upplevelsevärden.

Vi har låtit platsens behov och brukare styra gestaltningens innehåll och har variation i framförallt ålder och kön på de som deltagit i medborgarsamtal. Medborgarsamtalen gav många förslag på förbättringar och önskemål på aktiviteter och att välja bland dessa var en utmaning. Gestaltningsförslaget uppfyller många av dessa önskemål såsom mer belysning, fler sittplatser med väderskydd, aktivitetsutbud året runt för olika åldrar, samt fler sportplaner. Vissa förslag valdes dock bort, exempelvis badplats, multisportarena, löpbana, rugby och att inte förändra parken alls. Resonemangen var att en badplats skulle ta stor yta i anspråk och att ett vattendrag ger kontakt med vatten och möjlighet att svalka fötterna utan att utgöra en olycksrisk för små barn. Dessutom finns Vårdsätrabadet 10 min cykelavstånd från Gottsunda Centrum.

Multisportarena valdes bort då parken redan har en fotbollsplan och det finns ytterligare en utanför parken, istället valdes en basketplan och volleyboll. Löpning kan utföras i parken utan en löpbana och istället för en rugbyplan prioriterades en oprogrammerad kortklippt gräsmatta vid Gipbanan.

De som uttryckte att de inte ville ha någon förändring alls i parken lyfte fram fotbollsplanen, pulkabacken och skogen som särskilt viktiga, även om gestaltningsförslaget innebär många tillägg i parken är den stora rumsliga och topografiska strukturen bevarad.

Referensobjekten gav inspiration till gestaltningen i flera aspekter. Utegygmet i stadsskogen påverkade utformningen såväl som placering av utegymmet i gestaltningen, lite avskild från vägen men synlig mellan träden. Likt stadsskogens utegym är majoriteten av utrustningen av naturmaterial i gestaltningens. Solvallsparken gav idéer till aktivitetsutbud som kan vara

lämpliga i en aktivitetspark såsom basket, gungor, studsmattor, hinderbana, men även användandet av en stark färg som identitetsskapare. Solvallsparken hade fler sportplaner än gestaltningsförslaget, såsom tennis och padel.

Vi avgränsade oss till de sporter som efterfrågades i medborgarsamtal eftersom fler sportplaner hade inneburit större hårdgjorda ytor och vi ville lämna utrymme till äng och gräsmatta. Fallskyddet i Solvallsparken är gummiastfalt vilket är rullstolsvänligt men sprider mikroplaster till omgivningen. I gestaltningsförslaget används istället fallskydd av kork, vars granulat är nedbrytbara. Solvallsparken har även en lekplats för små barn, det valde vi bort eftersom Musikparken har två välfungerande lekplatser i västra och östra delen.

Lina Sandells park inspirerade oss till att rita in en tillgänglig ramp upp till backen, och en plattform som tillgängliggör skogen. Vi uppskattade även parkens DJ-bås där man kunde mixa musik från sin mobil. Musikinslag fick följa med i gestaltningen genom möjligheter till att spela upp musik i dansbanan och under väderskyddet vid pulkabacken. Amos Rex inspirerade till lekskulpturen med ett formspråk som liknar ett bläckfisk. Vår lekskulptur är i betydligt mindre skala för att inte skymma sikten in i parken, minimera fallrisken och lämna plats åt annan lekutrustning. Vi ville också att träden som utgör Bläckfiskens väggar skulle vara högre än skulpturen för att bevara parkens befintliga struktur. Hagaparken lyfte fram vikten av långa siktlinjer och hierarki i gångstråk, Musikparkens mindre skala gör dock siktlinjerna kortare än i Hagaparken.

Gestaltningen har fotboll och skejting som domineras av killar och därmed utesluter tjejer enligt Blomdahl

(2012). Skejtingen har dock gestaltats med hänsyn till Agners et al. (2020) studie av inkluderande skejtparker. Skejtingytan har närhet till grönska, områden som är öppna och avskärmade, god belysning, flexibla sittplatser där en del har vindskydd och med varierad svårighetsgrad på skejtingen.

Vid fotbollsplanens gränzson finns flexibel lekutrustning som genom att uppmuntra till aktivitet ska göra det enklare att gå från åskådare till spelare och ta klivet in på fotbollsplanen. För att säkerställa att skejtingen och fotbollsplanen gestaltas på ett inkluderande sätt bör vidare gestaltning av dessa platser göras tillsammans med tjejer.

Majoriteten av svaren i medborgarsamtalen var från kvinnor och förslaget har platser för aktiviteter som efterfrågats av dem, såsom dansbana, grillplats, bänkar med tak för häng/chilla med kompisar, volleyboll, basket, pingis, hinderbana, stor gunga och plats att träna. Mörkret och otryggheten uppgavs som ett hinder för att vilja vistas i parken.

Enligt Jorgensen et al. (2017) kan åtgärder såsom god belysning och långa siktlinjer öka den upplevda tryggheten och detta gör att förutsättningarna för att tjejer ska våga vistas i parken efter solen gått ner troligen ökar med den nya belysningen och röjningen av undervegetation.

Analys och designverktyg

ESTER upplevde vi som ett användbart hjälpmedel för att analysera ekosystemtjänster på en översiktlig nivå som passade arbetet. Med ESTER insåg vi att det var orealistiskt att öka alla kategorier när ett beslut som gynnar en struktur kan missgynna en annan och när alla kategorier inte kan appliceras på platsen på grund av dess förutsättningar. För att öka maximalt med ekosystemtjänster skulle området behöva vara mycket större för att alla strukturer skulle få plats. Därför skulle möjligtvis ESTER passa bättre på ett projekt i större skala, en stadsdel exempelvis. Olika projekt har möjlighet att förbättra olika ekosystemtjänster.

Det är viktigt att beakta att värdena som ges av verktyget bara är tänkt att ge en fingervisning, ett försök att kvantifiera ekologiska värden som i verkligheten kan vara mer komplexa och inte lika svart-vita. Diagrammet och tabellen med procentsatser ger intrycket av en djupare och mer exakt analys än vad verktyget faktiskt innebär, vilket är problematiskt om någon som aldrig använt ESTER misstolkar resultatet.

Ekosystemtjänsternas uppdelning i olika frågor vägledde analysen men utmanade även då de kan tolkas olika och är inte alltid så specificerande, de besvaras med alternativen ja-nej-vet ej. Många frågor formulerades som “finns... i området?”, vad området geografiskt är definieras inte i verktyget, vi tolkade det som det avgränsade arbetsområdet Musikparken. Verktyget kräver att man har vissa förkunskaper eller åtminstone vet var informationen kan hittas vilket begränsar vilka som kan använda det. När verktyget används för att analysera förslagets påverkan på parken besvarades frågorna med positiv, negativ eller både positiv och negativ.

Eftersom de olika aspekterna av verktyget hade olika många frågor blev resultatet påverkat. Exempelvis en aspekt

med två frågor kunde ge ett utslag för större förändring än en aspekt med 6 frågor. Detta ledde till att diagrammet över förslagets påverkan kan vara missvisande och brista i trovärdighet. ESTER skulle med fördel kunna vara ett bra stöd för att översiktligt jämföra olika gestaltningsförslag med varandra då verktyget tillåter upp till 3 förslag att fyllas i, vi utvärderade endast vårt slutgiltiga gestaltningsförslag.

Universell utformning var en guide för att få syn på var parken brister i tillgänglighet. För att parken ska vara inkluderande behövdes dessa designprinciper för att vi skulle ta in andras perspektiv än våra egna. Vi har inga rörelsehinder och då kan det vara svårt att tidigt ta in var parken är otillgänglig. Fördelen med universell utformning var att vi fick syn på flera aspekter av tillgänglighet som vi kanske inte skulle tänkt på om vi inte använt oss av designprinciperna. En utmaning med universell utformning var att designprinciperna till en början var svåra att tolka och applicera på landskapsarkitektur, eftersom de var formulerade för att kunna appliceras på många olika designområden. Det som hjälpte vår tolkning var Müllers (2021) exempel och observationer av arkitektur och landskapsarkitektur som går i linje med universell utforming och som bryter mot det. Vi inspirerades av dem och letade efter liknande exempel under platsbesöken i Musikparken. Till skillnad från Müller (2021) analyserade vi även möjligheter till förbättring av de motverkande elementen för varje designprincip som vi tog med oss vidare i designprocessen.

Det skulle kunna vara problematiskt att använda sig av ett analysverktyg för att utvärdera sin egna gestaltning, då tolkningen av resultatet kan färgas av vår egna uppfattning sen tidigare. Detta kan påverka resultatets trovärdighet.

Slutsatser

I medborgarsamtalen fanns många olika behov och intressen att ta hänsyn till, det var lätt att se svaren som en lång önskelista. Även om många förslag kom med i gestaltningen, valdes vissa förslag bort för att göra plats för strukturer som stödjer ekosystemtjänster. Prioriteringarna gjordes med helheten i åtanke, för att hitta en balans mellan de sociala, ekologiska och estetiska värdena. En viss aktivitet kan locka till sig en grupp människor och samtidigt avskräcka en annan. Belysning kan vara väldigt positivt utifrån en trygghetsaspekt men skapa problem med ljusföroreningar för djur- och insektsliv. En hållbar utveckling av parker bör genomsyras av en balans mellan mänskliga och ekologiska behov.

Förutom att se till att tillgodose de behov som fanns, var det också viktigt för oss att bevara parkens övergripande struktur eftersom Musikparken är utpekad av Tyréns (2018) som extra känsligt för förändringar. Man kan ifrågasätta hur stora ingrepp och tillägg som kan tillåtas i gestaltningen utan att radera Musikparkens kulturmiljövärde. Vid exempelvis trygghetsstärkande åtgärder som gallring av skogsdungarna är det viktigt att upplevelsen av grönska förblir.

Vidare funderingar

För ytterligare fördjupning frågade vi oss vilka fler sätt inkluderande landskapsarkitektur kan skapas på då en allaktivitetspark är tänkt att passa många olika brukare. Hur jobbar vi med medborgardialog för att på bästa sätt inkludera alla tänkta målgrupper? Går det att på ett bättre sätt utvärdera hur väl en gestaltning lyckats med inkludering?

En annan fundering som uppstod var hur upplevelsevärden integrerar med

varandra och med omgivningen i olika stor skala. Går det att på ett ännu mer detaljerat plan identifiera, analysera och kartlägga upplevelsevärden i en park, stadsdel eller stad?

Avslutningsvis funderar vi på vilka fler sätt det går att arbeta parallellt med sociala och ekologiska aspekter. I många fall möts dessa aspekter, såsom i användandet av ESTER. Finns det verktyg och designprinciper som förenar dessa aspekter ytterligare? Kan det i vissa fall vara fördelaktigt att separera dessa aspekter för att tillgodose dom på bästa sätt?

Referenser

- Agner, F., Boström, N. & Rubin, R. (2020). *Inkluderande Skateanläggningar. En workshopbaserad studie med icke-normativa skateboardåkare*. Stockholm: White Research Lab. <https://www.rfsisu.se/contentassets/7b6cbc983fac49f9a7ba9d36c7648188/inkluderande-skateanlaggningar.pdf> [2022-03-28]
- Andersson, K., Oredsson, K.-M. & Pluntke, S. (2017). *Stöd till utvecklingsprojekt för jämställda offentliga miljöer i städer och tätorter*. (2017:14). Karlskrona: Boverket. <https://www.boverket.se/contentassets/4b744f2548034f708bf9b134c23fd841/stod-till-utvecklingsprojekt-for-jamstallda-offentliga-miljoer-i-stader-och-tatorter---slutrapport.pdf> [2019-04-24]
- Blomdahl, U., Elofsson, S. & Åkesson, M. (2012). *Spontanidrott för vilka?: en studie av kön och nyttjande av planlagda utomhusytor för spontanidrott under sommarhalvåret*. Stockholm: Stockholms stad - Idrottsförvaltningen, Forskningsenheten. <http://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A552901&dsid=9898> [2021-12-15]
- Boverket (2016). *Rätt tätt - en idéskrift om förtätning av städer och orter*. Karlskrona: Boverket. <https://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2016/ratt-tatt-en-ideskraft-om-fortatning-av-stader-orter.pdf> [2022-04-05]
- Boverket (2021). *ESTER - verktyg för kartläggning av ekosystemtjänster*. Boverket. <https://www.boverket.se/sv/PBL-kunskapsbanken/Allmant-om-PBL/teman/ekosystemtjanster/verktyg/ester/> [2021-09-13]
- BRÅ (2018). *Nationella trygghetsundersökningen*. [text]. <https://www.bra.se/statistik/statistiska-undersokningar/nationella-trygghetsundersokningen.html> [2019-05-02]
- Essechag, A. (2021). *Vad är social hållbarhet?* Ramboll Sverige. https://se.ramboll.com/press/artiklar/vad-ar-social-hallbarhet?gclid=cj0kcqiays2mbhdoarisaf1d1e0fza1rlrjxnm7stfz2vcnqjfqiblwrfvbyqxqd86p1rcjbh4raoaairiealw_wcb [2021-11-16]
- Folkhälsomyndigheten (2020). *Konsekvenser för personer 70 år och äldre av smittskyddsåtgärder mot covid-19*. (20168). Folkhälsomyndigheten. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/k/konsekvenser-for-personer-70-ar-och-alldre-av-smittskyddsatgarder-mot-covid-19/> [2021-12-15]
- Folkhälsomyndigheten (2021a). *Fysisk aktivitet* — Folkhälsomyndigheten. <http://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet-rekommendationer/> [2021-09-15]
- Folkhälsomyndigheten (2021b). *Har covid-19-pandemin och smittskyddsåtgärder påverkat gymnasieungdomars och universitets- och högskolestudenters hälsa och levnadsvanor?* (2019). Folkhälsomyndigheten. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/h/har-covid-19-pandemin-och-smittskyddsatgarderna-paverkat-gymnasieungdomars-och-universitets--och-hogskolestudenters-halsa-och-levnadsvanor/> [2021-12-15]
- Folkhälsomyndigheten (2021c). *Hur har folkhälsan påverkats av covid-19-pandemin?* (2022). Solna: Folkhälsomyndigheten. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/h/hur-har-folkhalsan-paverkats-av-covid-19-pandemin/> [2021-12-15]
- Folkhälsomyndigheten (2021d). *Tips för dig och ditt välmående i en ovanlig tid*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/smittskydd-beredskap/utbrott/aktuella-utbrott/covid-19/skydda-dig-och-andra/tips-i-en-ovanlig-tid/> [2022-01-24]
- Grahn, P. & Stigsdotter, U.K. (2010). *The relation between perceived sensory dimensions of urban green space and stress restoration*. Landscape and Urban Planning, 94 (3), 264–275. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2009.10.012>
- Hammarström, E. (2020). *Vad gör en landskapsarkitekt? Ekologigruppen*. <https://www.ekologigruppen.se/blogg/kunskapsodling/landskapsarkitekt/> [2021-11-16]
- Hamraie, A. (2017). *Building Access: Universal Design and the Politics of Disability*. Minnesota: University of Minnesota Press.
- Harlem Brundtland, G. (1987). *Our Common Future: From One Earth to One World*. UN-documents. <http://www.un-documents.net/ocf-ov.htm#1.2> [2022-04-05]
- Hartig, T., Böök, A., Garvill, J., Olsson, T. & Gärling, T. (1996). *Environmental influences on psychological restoration*. Scandinavian Journal of Psychology, 37 (4), 378–393. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.1996.tb00670.x>
- Hedvall, P.-O. (2019). *Universell utformning – ett diskussionsunderlag*. (Styrkraft i funktionshinderspolitiken, In SOU 2019:23). Stockholm: Norstedts Juridik. <https://www.regeringen.se/rattsliga-dokument/statens-offentliga-utredningar/2019/05/sou-201923/>
- Jorgensen, L.J., Ellis, G.D. & Ruddell, E. (2013). *Fear Perceptions in Public Parks: Interactions of Environmental Concealment, the Presence of People Recreating, and Gender*. *Environment and Behavior*, 45 (7), 803–820. <https://doi.org/10.1177/0013916512446334>
- KTH (2021). *Ekologisk hållbarhet*. KTH. <https://www.kth.se/om/miljo-hallbar-utveckling/utbildning-miljo-hallbar-utveckling/verktygslada/sustainable-development/ekologisk-hallbarhet-1.432074> [2021-11-16]
- Kylén, J.-A. (2004). *Enkät. Att få svar*. Stockholm: Bonnier Utbildning, 53–94
- Lid, I.-M. (2020). *Universell utformning och samfunnsdeltakelse*. Oslo: Cappelen
- Damm Akademisk.
- Markevych, I., Schoierer, J., Hartig, T., Chudnovsky, A., Hystad, P., Dzhambov, A.M., de Vries, S., Triguero-Mas, M., Brauer, M., Nieuwenhuijsen, M.J., Lupp, G., Richardson, E.A., Astell-Burt, T., Dimitrova, D., Feng, X., Sadeh, M., Standl, M., Heinrich, J. & Fuertes, E. (2017). *Exploring pathways linking greenspace to health: Theoretical and methodological guidance*. Environmental Research, 158, 301–317. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2017.06.028>
- Müller, L. (2021). *Vem bygger vi för?: Om tillgänglighet och universell utformning i stadens rum*. Lunds Universitet. https://portal.research.lu.se/ws/files/99178212/Lilian_Müller_licentiatuppsats.pdf [2021-09-13]
- Naturskyddsföreningen (2021a). *Biologisk mångfald*. Naturskyddsföreningen. <https://www.naturskyddsforeningen.se/lar-dig-mer/biologisk-mangfald/> [2022-01-12]
- Naturskyddsföreningen (2021b). *Vad är biologisk mångfald?* Naturskyddsföreningen. <https://www.naturskyddsforeningen.se/faktablad/biologisk-mangfald/> [2022-02-24]
- Naturvårdsverket (2021a). *Biologisk mångfald*. Naturvårdsverket. [text]. <https://www.naturvardsverket.se/Sa-mar-miljon/Vaxter-och-djur/Biologisk-mangfald/> [2021-09-14]
- Naturvårdsverket (2021b). *Ekosystemtjänster*. <https://www.naturvardsverket.se/ekosystemtjanster> [2022-03-25]
- Naturvårdsverket (2022). *Vad är ekosystemtjänster och varför behövs de?* <https://www.naturvardsverket.se/amnesomraden/mark-och-vattenanvandning/ekosystemtjanster/varfor-behovs-ekosystemtjanster/> [2022-03-25]
- Naturvårdsverket (u.å.). *Ekosystemtjänster*. <https://www.naturvardsverket.se/ekosystemtjanster> [2022-01-27]
- Piteå kommun (2019). *Riktlinjer för mänskliga*

- rättigheter - Mångfald
- Ronald L. Mace Universal Design Institute (2019). *Universal Design Principles | RL Mace Universal Design Institute*. UDI. <https://www.udinstitute.org/principles> [2021-09-13]
- Stappers, P.J. & Giaccardi, E. (2017). *Research through Design*. The Encyclopedia of Human-Computer Interaction. 2. uppl. Interaction design foundation. <https://www.interaction-design.org/literature/book/the-encyclopedia-of-human-computer-interaction-2nd-ed/research-through-design> [2022-04-06]
- Stoltz, J. (2020). *Perceived Sensory Dimensions. A Human-Centred Approach to Environmental Planning and Design*. (Dissertations in Physical Geography No. 3). Stockholm: Stockholms universitet. <http://su.diva-portal.org/smash/get/diva2:1374120/FULLTEXT01.pdf> [2022-01-05]
- Thompson, I. (2000). *Aesthetic, Social and Ecological Values in Landscape Architecture: A Discourse Analysis. Ethics, Place & Environment*, 3 (3), 269–287. <https://doi.org/10.1080/713665903>
- Trost, J. (2010). *Kvalitativa Intervjuer*. 4:1. Lund: Studentlitteratur.
- Tyréns (2018). *Kulturmiljöutredning Gottsunda och Valsätra*. (270604). Stockholm: Uppsala kommun.
- Uppsala Kommun (2018). *Medborgardialog Gottsunda/Valsätra*. Uppsala kommun. <https://www.uppsala.se/kommun-och-politik/publikationer/dialoger/medborgardialog-gottsunda-valsatra/> [2021-09-15]
- Uppsala Kommun (2019). *Planprogram för Gottsundaområdet*. (KSN 2015-0654). Uppsala: Stadsbyggnadsförvaltningen. <https://www.uppsala.se/kommun-och-politik/publikationer/2019/planprogram-for-gottsundaområdet> [2022-02-11]
- Uppsala Kommun (2021). *Planbeskrivning Detaljplan för ny skola i Gottsunda*. Plan och byggnadsnämnden. <https://bygg.uppsala.se/globalassets/upsala-vaxer/dokument/stadsplanering--utveckling/detaljplanering/laga-kraft/detaljplan-for-ny-skola-i-gottsunda-laga-kraft/planbeskrivning-laga-kraft.pdf> [2021-09-15]
- WSP (2015). *Ekosystemtjänster i Uppsala kommun. Underlagsrapport till kommande översiktsplan*. Uppsala: Uppsala kommun. <https://www.uppsala.se/contentassets/c3f9ac34a275463986a565d203f50f7b/op2016-underlagsrapport-ekosystemtjanster-i-upsala-kommun.pdf> [2022-04-05]
- ## Figurförteckning
- Fotografier som vi inte själva tagit har släppts fri av upphovsrätten enligt Creative Commons.
- Geograph (2017) *Very long slide in a rumney park Cardiff* [fotografi] <https://www.geograph.org.uk/photo/5673825> [2022-01-11]
- Geograph (2020) *Balance Bars in the Children's Play Area at Fountains Abbey* [fotografi] <https://www.geograph.org.uk/photo/6661295> [2022-01-11]
- Piqsels (2021) *Basketboll* [fotografi] <https://www.piqsels.com/sv/public-domain-photo-skuhr> [2022-01-11]
- Pixabay (2014) *Äng gräsmatta stadstorget* [fotografi] <https://pixabay.com/sv/photos/%C3%A4ng-gr%C3%A4smatta-stadstorget-346117/> [2022-01-11]
- Pixabay (2017) *Äventyr lekplats naturlig* [fotografi] <https://pixabay.com/sv/photos/%c3%a4ventyr-lekplats-naturlig-tr%c3%a4-skog-2735256/> [2022-01-11]
- Pixabay (2019) *Hut forest kids* [fotografi] <https://pixabay.com/photos/hut-forest-kids-nature-hermits-4451771/> [2022-01-11]
- Pixabay (2021) *Soccer* [fotografi] <https://pixabay.com/images/search/football/> [2022-01-11]
- Pixabay (2021) *Beachvolleyball* [fotografi] <https://pixabay.com/sv/photos/strand-volleyboll-volleyboll-2323982/> [2022-01-11]
- Pixnio (2018) *Skogen* [fotografi] <https://pixnio.com/sv/landskap/skogen/skog-tra-gras-natur-trad-berg> [2022-01-11]
- Pxhere (2017) *Barn i skog* [fotografi] <https://pxhere.com/sv/photo/719640> [2022-01-11]
- Pxhere (2017) *Wooden bridge* [fotografi] <https://pxhere.com/sv/photo/620162> [2022-01-11]
- Pxhere (2017) *Common daisy* [fotografi] <https://pxhere.com/en/photo/917016> [2022-01-11]
- Pxhere (2017) *Flowerbed Garden* [fotografi] <https://pxhere.com/sv/photo/699560> [2022-01-11]
- Rawpixel (1979) *Harold's Auto Center* [fotografi] <https://www.rawpixel.com/image/3799239/photo-image-blue-vintage-retro> [2022-01-11]
- Uppsala kommun (2019) *Grönstrukturkarta*. [illustration].
- Uppsala kommun (2021) *Utdrag från karta i Planprogram för Gottsundaområdet*. [illustration]
- Wikimedia commons (2008) *Ormbunkar i skog* [fotografi] https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ormbunkar_i_skog_Vibble_Nyg%C3%A5rds_Gotland.jpg [2022-01-11]
- Wikimedia commons (2009) *Willow Tunnel* [fotografi] https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Willow_Tunnel,_Ditchling_Common_Country_Park_-_geograph.org.uk_-_1463046.jpg [2022-01-11]
- Wikimedia commons (2009) *Äng med smörblommor* [fotografi] https://commons.wikimedia.org/wiki/File:%C3%84ng_med_sm%C3%B6rblommor_01.jpg [2022-01-11]
- Wikimedia commons (2010) *Battersea park gazebo* [fotografi] https://en.wikipedia.org/wiki/File:Battersea_Park_gazebo.jpg [2022-01-11]
- Wikimedia commons (2011) *Snowracer in Yteri* [fotografi] https://sv.m.wikipedia.org/wiki/Fil:Snowracer_in_Yteri_1.jpg [2022-01-11]
- Wikimedia commons (2011) *Populus tremula 'Erecta'* [fotografi] https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Populus_tremula_%27Erecta%27.jpg [2022-01-11]
- Wikimedia commons (2020) *Pergola* [fotografi] https://commons.wikimedia.org/wiki/File:H%C5%91s%C3%B6k_tere,_pergola,_2020_J%C3%A1szap%C3%A1ti.jpg [2022-01-11]
- Wikimedia commons (2020) *Viby utegym* [fotografi] https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Viby_utegym_072021.jpg [2022-01-11]

Bilagor

BILAGA 1: Upplevelsevärden

Tabell 4. Utifrån kriterierna som ges av Universell Utformning, utfördes följande analys under platsbesök.

Kriterium	Problem	Styrkor	Möjligheter
Likvärdig användning	Otillgängliga upptrampade stigar i gräs. Stor andel otillgänglig gräsmatta. Otillgängligt bänkbord. Sittplatser saknar armstöd, ont om bord. Stor del oupplysta partier. En del belysning döljs av trädkronor och viss armatur är trasig.	GC-väg med tydlig riktning och uppdelning för cykel/gång.	Hårdgöra upptrampade stigar för att öka tillgänglighet. Tillföra sittmöbler med armstöd. Fler bord samt rullstolsanpassade bänkbord. Mer belysning som inte skymms av allt för mycket av vegetation.
Flexibel användning	Gräsmatta ger mest nöje på sommarhalvåret, pulkabacke enbart under vintrar med snö. Stor del av parken oupplyst i mörker gör den mest besöksvänlig dagtid.	Stora oprogrammerade ytor möjliggör spontan, variationsrik aktivitet.	Skapa möjligheter för aktiviteter året runt. Mer belysning för att folk ska vilja vistas i parken även på kvällen.
Enkel och intuitiv användning	Stor andel oprogrammerad gräsmatta. Typiska parkkvaliteter såsom perenner och parkträd saknas. Platsen saknar en tydlig parkidentitet. Mörka områden.	Musikparken ligger intill bostäder men ger ändå en upplevd offentlighet då buffertzoner med vegetation och staket finns emellan. Många människor rör sig förbi vilket förstärker denna känsla.	Tillsätt ängsytor och perennplanteringar. Skapa en stark identitet för parken.
Uppfattbar information	Vissa skyltar döljs av buskar. Vägvisande skyltar saknas till viss del.	Cykelvägarna Askbanan och Gipbanan är skyltade och ger orienterbarhet.	Skyltning och vägvisning som ökar orienterbarhet.
Tolerans för misstag	Kontrastmarkering för GC-väg saknas i södra delen av området. Pulkabacken leder ut barn på GC-väg.		Dela upp Askbanan och Gipbanan i cykel- och gångväg med kontrastmarkering.
Låg fysisk ansträngning	De upptrampade stigarna är inte tillgängliga för alla. Pulkabacken eller skogspartierna går inte att nå för rullstolsburna eller personer med nedsatt motorisk funktion	Jämn och konsekvent dragen GC-väg i gott skick.	Tillgängliggör otillgängliga gångstråk med hårt markmaterial. Trappor och ramper underlättar framkomlighet vid höjdskillnader. Tillgängliggör skogstigar med bred träspång.
Storlek och utrymme för åtkomst	Gångvägarna är smala, mötande i norra delen av parken måste gå på cykelbanan. Mestadels aktivitetsytor riktade mot äldre barn och ungdomar.	Stora öppna ytor.	Bredda Askbanan och Gipbanan så mötande gående och cyklister får plats.

BILAGA 2: ESTER

Analys av Musikparkens nuvarande ekosystemtjänster, med hjälp av boverkets verktyg ESTER, utfördes efter en heldags platsbesök. Genom verktyget besvarades frågor om 22 ekosystemtjänstkategorier av fyra olika typer: stödjande (grön), reglerande (blå), försörjande (gul) och kulturella (röd) ekosystemtjänster.

Sammanfattning av resultatet redovisades av verktyget i ett excelark (bilaga 1). Tillgången på ekosystemtjänsterna inom samtliga kategorier indikeras med ett värde mellan 0-100% utifrån hur många frågor som besvarats ja eller nej. Dessa procentsatser ska enligt verktyget ge en bild av hur stor tillgång respektive kategori av ekosystemtjänster som finns tillgängliga på platsen och målet är att inte försämla denna kvot med gestaltningsförslaget. Procentsatserna ska inte jämföras med varandra.

Följande faktorer i området påverkade de olika ekosystemtjänstkategorierna:

Tillgång ≤50%

- Biologisk mångfald: Området är del av en grön korridor och har gott om skogsdungar, men kopplingen mellan skogsdungar behöver stärkas med exempelvis trädrader.
- Erosionsskydd: Ej relevant för området då det inte finns någon sjö eller vattendrag att skydda erosion från.
- Pollinering: Platsen saknar ängar, perenner, odling och sandhögar.
- Reglering av skadedjur: Platsen saknar kolonilotter.
- Matförsörjning: Platsen saknar kolonilotter, betesmark och jordbruksmark.
- Råvaror: Det finns inga får och skogen används inte för virke.
- Energi: Energigrödor odlas inte i området.
- Social interaktion: Platsen är inte tillgänglig för alla. Brist på olika mötesplatser som bjuder in till lek och samtal.

Tillgång >50% & <70%

- Ekologiskt samspel: Området innehåller en rödlistad art, cinnoberbaggen, som behöver död aspved.
- Livsmiljöer: Det finns habitat för rödlistade arter som cinnoberbaggen i form av aspdungar. Dessa kan stärkas genom att låta aspved från skötsel ligga kvar. Gynna aspen för att stärka kontinuitet.
- Vattenförsörjning: Det finns möjlighet till grundvattenbildning i området. Det finns inga sjöar eller vattendrag i området.

Tillgång ≥70%

- Naturliga kretslopp: Platsen har bördiga jordar och mycket buskar och träd.
- Jordmänsbildning: Majoriteten av marken är inte hårdgjord. Jorden är humusrik och bördig.
- Reglering av lokalklimat: Platsen har stora ytor av naturområde och låg vegetation.
- Skydd mot extremväder: Platsen har stora ytor av naturområde och låg vegetation, samt genomsläppliga jordar.
- Luftrening: Träden är placerade längs bilvägen
- Reglering av buller: Träden är placerade längs bilvägen
- Rening och reglering av vatten: Avrinningsvägar för vatten finns, majoriteten av marken är inte hårdgjord och jordarterna är genomsläppliga.
- Fysisk hälsa: Det finns ytor för lek och idrott samt stigar i naturområden.
- Mentalt välbefinnande: Det finns ostörda naturmiljöer med mycket träd..
- Kunskap och inspiration: Det finns naturmiljöer som passar till naturpedagogik
- Kulturarv och identitet: I området finns ytor för evenemang och utomhusteater.

Fortsättningsvis följer frågorna som fylldes i vid platsbesök för att bedöma platsens ekosystemtjänster i nuläget. Bedömningarna utgick ifrån inventering på plats, information från artportalen samt historiska kartor.

Tabell 5. Alla frågor i ESTER besvarade utifrån platsens tillgångar i nuläget. De kursiverade frågorna förekommer i flera kategorier. Frågor som inte bedömdes relevanta för platsen var: Finns det träd eller vegetation som skyddar områden utsatta för erosion från sjö eller hav? Eftersom varken sjö eller hav finns i området.

	Frågor	Svars- alternativ nuläges-	Kommer strukturen att	Lokaliserings- alternativ 1
Stödjande				
1.1 Biologisk mångfald <i>Variationsrikedom inom arter, mellan arter och av ekosystem möjliggör anpassning och ger motståndskraft.</i>	Innehåller projektområdet, eller del av, ett eller flera större sammanhängande naturområden med liknande naturtyp?	Ja	Ja	Positivt
	Innehåller projektområdet, eller del av, ett eller flera naturområden med lång kontinuitet (som funnits länge på platsen?)	Ja	Ja	Positivt
	Innehåller projektområdet naturområden som hänger ihop med andra omkringliggande naturområden (gröna korridorer - spridningsvägar)?	Ja	Ja	Positivt
	Innehåller projektområdet en för regionen ovanlig naturtyp?	Nej	-	Ingen påverkan
	Finns det skyddsvärda träd?	Enstaka	Ja	Positivt
	Innehåller området några biotopskyddade strukturer?	Nej	-	Ingen påverkan
	Innehåller området några nyckelarter?	Nej	-	Ingen påverkan
	Innehåller området några rödlistade arter?	Ja	Ja	Positivt
	Innehåller området arter eller naturtyper som ingår i åtgärdsprogram?	Nej	-	Ingen påverkan
	Finns det alléer i området?	Nej	Ja	Ingen påverkan
	Finns det dammar, sjöar eller vattendrag i området?	Nej	Ja	Positivt
	Finns det ängsytor i området?	Nej	Ja	Positivt
	Finns det betesmarker i området?	Nej	Ja	Ingen påverkan
	Finns det skogsområden i området?	Ja	Ja	Både positivt och negativt
	Finns det områden som är fria från ljusföroreningar?	Flertalet	Ja	Både positivt och negativt
1.2 Ekologiskt samspel <i>Samspel mellan två eller flera arter bidrar till ekosystemfunktioner.</i>	Finns det andra strukturer som är viktiga för er att framhäva i detta område (beskrivning kan göras i fältet kommentarer)?	Ja	Vet ej	Positivt
	<i>Innehåller projektområdet naturområden som hänger ihop med andra omkringliggande naturområden (gröna korridorer - spridningsvägar)?</i>	<i>Ja</i>	<i>Ja</i>	<i>Positivt</i>
	<i>Finns det skyddsvärda träd?</i>	<i>Enstaka</i>	<i>Ja</i>	<i>Positivt</i>
	<i>Innehåller området några biotopskyddade strukturer?</i>	<i>Nej</i>	<i>-</i>	<i>Ingen påverkan</i>
	<i>Innehåller området några nyckelarter?</i>	<i>Nej</i>	<i>-</i>	<i>Ingen påverkan</i>
	<i>Innehåller området några rödlistade arter?</i>	<i>Ja</i>	<i>Ja</i>	<i>Positivt</i>
1.3 Livsmiljöer <i>Livsmiljöer är en förutsättning för växt- och djurarters fortplantning, födosök och spridning.</i>	Är förflyttning av olika arter möjlig mellan naturtyperna i området? Ligger naturområden/naturytor tillräckligt nära varandra samt har spridningsvägar mellan dem tillräckligt bra egenskaper? Tänk även på grönytor längs torg, bostadsgator och privata trädgårdar.	Ja	Ja	Positivt
	<i>Innehåller projektområdet, eller del av, ett eller flera större sammanhängande naturområden med liknande naturtyp?</i>	<i>Ja</i>	<i>Ja</i>	<i>Positivt</i>
	<i>Innehåller projektområdet, eller del av, ett eller flera naturområden med lång kontinuitet (som funnits länge på platsen?)</i>	<i>Ja</i>	<i>Ja</i>	<i>Positivt</i>
	<i>Innehåller projektområdet naturområden som hänger ihop med andra omkringliggande naturområden (gröna korridorer - spridningsvägar)?</i>	<i>Ja</i>	<i>Ja</i>	<i>Positivt</i>
	<i>Innehåller projektområdet en för regionen ovanlig naturtyp?</i>	<i>Nej</i>	<i>-</i>	<i>Ingen påverkan</i>
	<i>Finns det skyddsvärda träd?</i>	<i>Enstaka</i>	<i>Ja</i>	<i>Positivt</i>
	<i>Innehåller området några biotopskyddade strukturer?</i>	<i>Nej</i>	<i>-</i>	<i>Ingen påverkan</i>

	Innehåller området några nyckelarter?	Nej	-	Ingen påverkan
	Innehåller området några rödlistade arter?	Ja	Ja	Positivt
	Finns det tillräckligt med habitat för de arter som finns i området? Tänk t.ex. särskilt på nyckelarter och rödlistade arter.	Ja	Ja	Positivt
1.4 Naturliga kretslopp Ekosystemen möjliggör kretslopp av vatten, kol och näringsämnen som kväve och fosfor.	Finns det dammar eller våtmarker som kan rena kväve och fosfor?	Nej	Ja	Positivt
	Finns det betydande mängd växter (t.ex. träd och buskage) i området som utför fotosyntes (och kan bidra till skugga, luft, buller och klimatreglering)?	Ja	Ja	Positivt
	Finns det bördiga jordar i området, växer det bra?	Ja	Ja	Både positivt och negativt
	Finns det en betydande tillförsel av dött organiskt material till marken, t.ex. löv, barr, grenar och andra döda växtdelar?	Ja	Ja	Positivt
	Tillåter marken och jordlagren i området möjligheter till grundvattenbildning?	Ja	Ja	Både positivt och negativt
	Finns det naturliga avrinningsvägar för dag- och regnvatten?	Ja	Ja	Positivt
1.5 Jordmånsbildning Ekosystemens organismer bryter ned material på och i marken och frigör näringsämnen.	Finns det bördiga jordar i området, växer det bra?	Ja	Ja	Både positivt och negativt
	Finns det en betydande tillförsel av dött organiskt material till marken, t.ex. löv, barr, grenar och andra döda växtdelar?	Ja	Ja	Positivt
	Finns det betydande andel icke hårdgjord mark i området?	Ja	Ja	Negativt
	Är jorden mörk (humusrik) med finfördelat material?	Ja	Ja	Ingen påverkan
	Finns det mycket dagmaskar?	Vet ej	Vet ej	Vet ej
	Får marken i grönytor lagom tillförsel av vatten och näringsämnen?	Ja	Ja	Positivt
Reglerande				
2.1 Reglering av lokalklimat Grönska och natur bidrar lokalt till jämnare temperatur, ökad luftfuktighet, skugga och vindskydd.	Finns det betydande mängd växter (t.ex. träd och buskage) i området som utför fotosyntes (och kan bidra till skugga, luft, buller och klimatreglering)?	Ja	Ja	Positivt
	Innehåller projektområdet större grön-/naturområden (>500 x 500 m) som bidrar till luftombyte (förutsättningar till stadsbris)?	Ja	Ja	Både positivt och negativt
	Innehåller projektområdet större vattensamlingar som kan bidra till temperaturutjämnningar.	Nej	Ja	Positivt
	Innehåller projektområdet större ytor av gräs eller annan lägre vegetation som kan bidra till temperaturutjämnningar?	Ja	Ja	Både positivt och negativt
2.2 Erosionsskydd Växternas rötter på land och i vatten binder jord och sediment. Blad och grenar	Finns det träd eller vegetation som ger skydd från erosion i områden med topografiska höjdskillnader?	Ja, skydd finns	Ja	Positivt
	Finns det träd eller vegetation som skyddar områden utsatta för erosion från sjö eller hav?	Ej relevant	-	-
2.3 Skydd mot extremväder Grönska och natur förebygger och skyddar mot extremväder som storm, höga vågor, översvämning, skyfall, skred och torka.	Finns det naturliga avrinningsvägar för dag- och regnvatten?	Ja	Ja	Positivt
	Finns det betydande andel icke hårdgjord mark i området?	Ja	Ja	Negativt
	Innehåller projektområdet större grön-/naturområden (>500 x 500 m) som bidrar till luftombyte (förutsättningar till stadsbris)?	Ja	Ja	Både positivt och negativt
	Finns det betydande mängd växter (t.ex. träd och buskage) i området som utför fotosyntes (och kan bidra till skugga, luft, buller och klimatreglering)?	Ja	Ja	Positivt

	Finns det träd eller vegetation som ger skydd från erosion i områden med topografiska höjdskillnader?	Ja, skydd finns	Ja	Positivt
	Finns det träd eller vegetation som skyddar områden utsatta för erosion från sjö eller hav?	Ej relevant	-	-
	Finns det våtmarker eller fördröjningsmagasin i området?	Nej	Ja	Positivt
	Är jordarterna huvudsakligen genomsläppliga?	Ja	Ja	Både positivt och negativt
2.4 Luftrening Växtlighet renar luft genom att filtrera och fånga upp föroreningar.	Finns det betydande mängd växter (t.ex. träd och buskage) i området som utför fotosyntes (och kan bidra till skugga, luft, buller och klimatreglering)?	Ja	Ja	Positivt
	Innehåller projektområdet större grön-/naturområden (>500 x 500 m) som bidrar till luftombyte (förutsättningar till stadsbris)?	Ja	Ja	Både positivt och negativt
	Är området utsatt för höga luftföroreningar?	Nej		
	Finns det trädrader eller buskage placerade så att de kan skydda från luftföroreningar från väg eller liknande?	Ja	Ja	Positivt
2.5 Reglering av buller Växtlighet och icke hårdgjord mark dämpar buller och skapar lugnare miljöer för människor och djur.	Finns det betydande andel icke hårdgjord mark i området?	Ja	Ja	Negativt
	Finns det betydande mängd växter (t.ex. träd och buskage) i området som utför fotosyntes (och kan bidra till skugga, luft, buller och klimatreglering)?	Ja	Ja	Positivt
	Är området utsatt för buller?	Ja	Nej	Ingen påverkan
	Finns det trädrader eller buskage som kan skydda från bullerföroreningar från väg eller liknande?	Ja, skydd finns	Ja	Positivt
2.6 Rening och reglering av vatten Våtmarker, grönområden och andra ekosystem fördröjer, filtrerar och renar vatten från föroreningar samt förebygger översvämningar, erosion och torka.	Finns det betydande andel icke hårdgjord mark i området?	Ja	Ja	Negativt
	Finns det betydande mängd växter (t.ex. träd och buskage) i området som utför fotosyntes (och kan bidra till skugga, luft, buller och klimatreglering)?	Ja	Ja	Positivt
	Finns det våtmarker eller fördröjningsmagasin i området?	Nej	Ja	Positivt
	Är jordarterna huvudsakligen genomsläppliga?	Ja	Ja	Både positivt och negativt
	Finns det naturliga avrinningsvägar för dag- och regnvatten?	Ja	Ja	Positivt
2.7 Pollinering Insekter pollinerar blommande växter som utvecklar frukt, bär och frö för växtens fortplantning och för produktion av mat till människor och djur.	Finns det ängsytor i området?	Nej	Ja	Positivt
	Finns det sandiga områden som kan tjäna som boplatser för pollinerare?	Nej	Ja	Positivt
	Finns det blomrika marker i området som gynnar födosökande av pollinatörer?	Nej	Ja	Positivt
	Finns det kolonilotter eller annan stadsodling i området?	Nej	Ja	Ingen påverkan
	Finns det jordbruksverksamhet i eller i anslutning till planeringsområdet?	Nej	Ja	Ingen påverkan
	Finns det lämpliga platser för bikupor?	Ja	Ja	Positivt
2.8 Reglering av skadedjur och skadeväxter Djur och andra organismer kan reglera och minska mängden skadedjur, skadeväxter och sjukdomsbärare.	Finns det kolonilotter eller annan stadsodling i området?	Nej	Ja	Ingen påverkan
	Finns det jordbruksverksamhet i eller i anslutning till planeringsområdet?	Nej	Ja	Ingen påverkan
	Finns det värdefulla strukturer för skadedjursbekämpande djur såsom skogsbyn, diken, trädridåer, stenrösen, alléer, mm?	Ja	Ja	Positivt
Försörjande				
3.1 Matförsörjning Ekosystemen ger oss mat genom möjligheter till	Finns det betesmarker i området?	Nej	Ja	Ingen påverkan
	Finns det bördiga jordar i området, växer det bra?	Ja	Ja	Både positivt och negativt

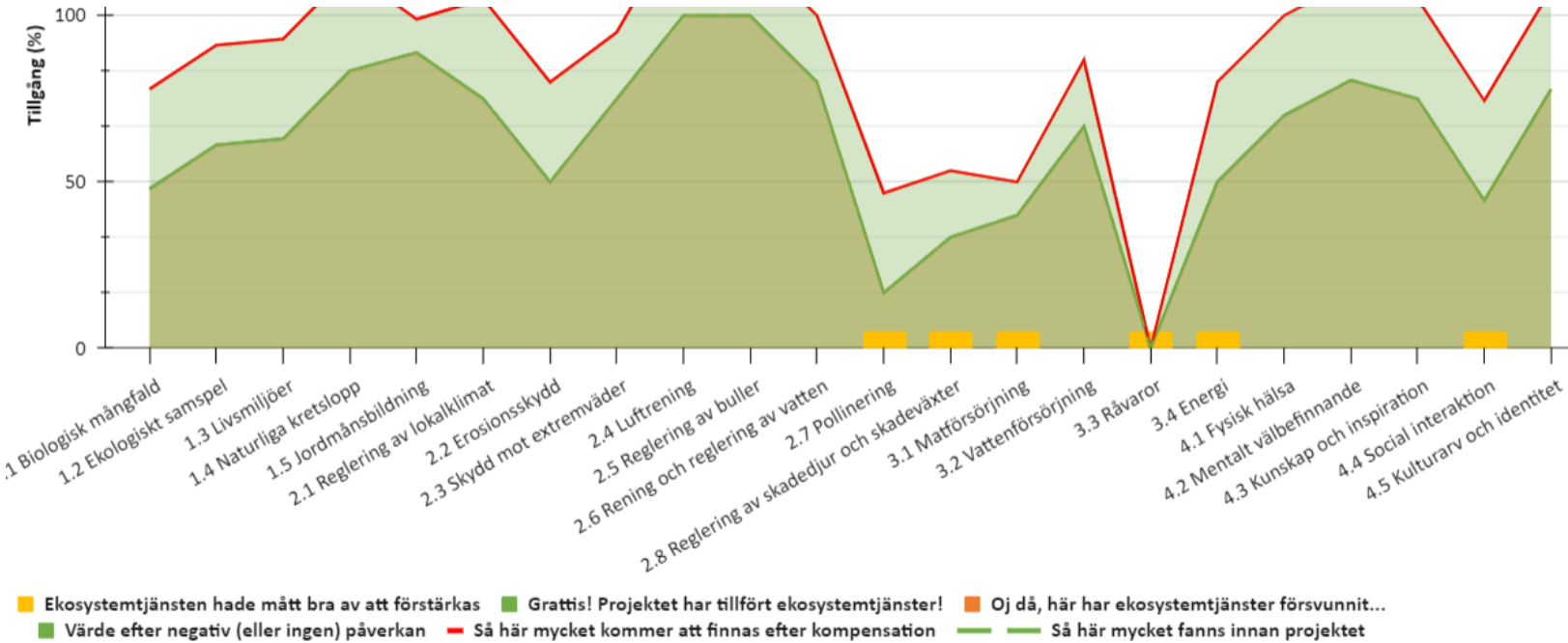
odling, djurhållning, fiske och jakt.	Finns det kolonilotter eller annan stadsodling i området?	Nej	Ja	Ingen påverkan
	Finns det jordbruksverksamhet i eller i anslutning till planeringsområdet?	Nej	Ja	Ingen påverkan
	Finns det områden med bär, frukt eller svamp?	Ja	Ja	Positivt
3.2 Vattenförsörjning	Tillåter marken och jordlagren i området möjligheter till grundvattenbildning?	Ja	Ja	Både positivt och negativt
Ekosystemen lagrar, renar och reglerar tillgången till vatten för dricksvatten, bevattning av grödor och	Finns det i området eller i närheten vattentillgångar såsom sjöar eller vattendrag?	Nej	Ja	Positivt
3.3 Råvaror	Finns det grundvattentillgångar i området?	Ja	Ja	Ingen påverkan
Växter och djur ger oss råvaror och material som	Finns det skog som nyttjas för virke?	Nej	Ja	Ingen påverkan
	Finns det betesmarker för får (ull)	Nej	Ja	Ingen påverkan
	Andra råvaror (hampa, lin mm)?	Nej	Ja	Ingen påverkan
3.4 Energi	Finns det odling av energigrödor i området?	Nej	Ja	Ingen påverkan
Ved, grödor och biologiska restprodukter kan ge oss	Finns det andra material i området som skulle kunna användas för energiframställning (tång, ängsgräs mm)?	Ja	Ja	Positivt
Kulturella				
4.1 Fysisk hälsa	Innehåller projektområdet naturområden som hänger ihop med andra omkringliggande naturområden (gröna korridorer - spridningsvägar)?	Ja	Ja	Positivt
Grönska och natur gynnar fysisk aktivitet som motion, lek och friluftsliv.	Finns det betydande mängd växter (t.ex. träd och buskage) i området som utför fotosyntes (och kan bidra till skugga, luft, buller och klimatreglering)?	Ja	Ja	Positivt
	Är området tillgängligt för boende i närområdet?	Ja	Ja	Positivt
	Är området tillgängligt för alla? (olika åldersgrupper, funktionshinder m m).	Nej	Ja	Positivt
	Används området aktivt?	Ja	Ja	Positivt
	Finns ytor för att motionera?	Ja	Ja	Positivt
	Finns det stigar eller vandringsleder i området?	Ja	Ja	Positivt
	Finns det områden för bad?	Nej	Ja	Ingen påverkan
	Finns det yta för organiserad idrottsverksamhet?	Ja	Ja	Positivt
	Finns det tillgänglig natur så som träd att klättra i, blommor att plocka, lekplats eller utegym i området?	Ja	Ja	Positivt
4.2 Mentalt välbefinnande	Innehåller projektområdet, eller del av, ett eller flera större sammanhängande naturområden med liknande naturtyp?	Ja	Ja	Positivt
Vistelse i grönska och natur främjar hälsa, välbefinnande och mental återhämtning.	Innehåller projektområdet, eller del av, ett eller flera naturområden med lång kontinuitet (som funnits länge på platsen?)	Ja	Ja	Positivt
	Finns det skyddsvärda träd?	Enstaka	Ja	Positivt
	Finns det områden som är fria från ljusföroreningar?	Flertalet	Ja	Både positivt och negativt
	Finns det betydande mängd växter (t.ex. träd och buskage) i området som utför fotosyntes (och kan bidra till skugga, luft, buller och klimatreglering)?	Ja	Ja	Positivt
	Finns det trädtrader eller buskage som kan skydda från bullerföroreningar från väg eller liknande?	Ja, skydd finns	Ja	Positivt
	Finns det våtmarker eller fördröjningsmagasin i området?	Nej	Ja	Positivt
	Finns det kolonilotter eller annan stadsodling i området?	Nej	Ja	Ingen påverkan
	Finns det stigar eller vandringsleder i området?	Ja	Ja	Positivt
	Finns det möjlighet till fiske eller annan rogivande aktivitet?	Ja	Ja	Positivt
	Är det nära till park (<300m)?	Ja	Ja	Positivt
	Finns det ostörda miljöer med möjlighet till naturliga ljudupplevelser, vågskvalp, fågelsång mm?	Ja	Ja	Positivt

4.3 Kunskap och inspiration	Finns det kolonilotter eller annan stadsodling i området?	Nej	Ja	Ingen påverkan
Grönska och natur kan ge inspiration, kunskap och öka förståelse för ekosystemens samband och betydelse för människan.	Finns det tillgänglig natur så som träd att klättra i, blommor att plocka, lekplats eller utegym i området?	Ja	Ja	Positivt
	Finns det naturmiljöer som skulle kunna passa till naturpedagogik?	Ja	Ja	Positivt
	Finns det målpunkter för skolutflykter i området?	Ja	Ja	Positivt
	Finns det information eller guider om naturens betydelse i området?	Nej	Ja	Positivt
	Finns det skolor/förskolor i närheten?	Ja	Ja	Ingen påverkan
	Vistas/leker ett betydande antal barn i området?	Ja	Ja	Positivt
	Finns det ytor som är avsedda att underlätta pedagogisk verksamhet?	Ja	Ja	Positivt
4.4 Social interaktion	Finns det kolonilotter eller annan stadsodling i området?	Nej	Ja	Ingen påverkan
Grönska och natur erbjuder mötesplatser för människor av olika bakgrund och åldrar.	Är området tillgängligt för boende i närområdet?	Ja	Ja	Positivt
	Är området tillgängligt för alla? (olika åldersgrupper, funktionshinder m m).	Nej	Ja	Positivt
	Finns det områden för bad?	Nej	Ja	Ingen påverkan
	Finns det tillgänglig natur så som träd att klättra i, blommor att plocka, lekplats eller utegym i området?	Ja	Ja	Positivt
	Är det nära till park (<300m)?	Ja	Ja	Positivt
	Finns det ytor som inbjuder till lek och samtal?	Nej	Ja	Positivt
	Finns det bänkar och bord i grönområden?	Ja	Ja	Positivt
	Finns det utomhusytor för evenemang som teater, musik, festival mm?	Ja	Ja	Positivt
4.5 Kulturarv och identitet	Finns det utomhusytor för evenemang som teater, musik, festival mm?	Ja	Ja	Positivt
Grönska och natur skapar attraktiva miljöer, bidrar till den lokala identiteten och är en del av kulturarvet.	Finns det naturliga strukturer som är en del av regionens identitet (t.ex. pilevallar, mm)?	Ja	Ja	Både positivt och negativt
	Finns det platser i området som har en särskild kulturell eller religiös betydelse?	Vet ej	Vet ej	Positivt

Efter gestaltningen av den nya aktivitetsparken gjordes en ny ESTER analys som gav en riktlinje över hur gestaltungsförslaget kan ha påverkat ekosystemtjänsterna på platsen. Detta resulterade i en tabell (figur 56) och ett diagram (figur 57).

Tillgång till EST		
0%= Minimal tillgång		
100%= Maximal tillgång		
Ekosystemjänskategorier		Förslaget
1.1 Biologisk mångfald	48	MYCKET POSITIV
1.2 Ekologiskt samspel	61	MYCKET POSITIV
1.3 Livsmiljöer	63	MYCKET POSITIV
1.4 Naturliga kretslopp	83	MYCKET POSITIV
1.5 Jordmånsbildning	89	VISS POSITIV
2.1 Reglering av lokalklimat	75	MYCKET POSITIV
2.2 Erosionsskydd	50	MYCKET POSITIV
2.3 Skydd mot extremväder	75	POSITIV
2.4 Luftrening	100	MYCKET POSITIV
2.5 Reglering av buller	100	POSITIV
2.6 Rening och reglering av vatten	80	POSITIV
2.7 Pollinering	17	MYCKET POSITIV
2.8 Reglering av skadedjur och skadeväxter	33	POSITIV
3.1 Matförsörjning	40	VISS POSITIV
3.2 Vattenförsörjning	67	POSITIV
3.3 Råvaror	0	-
3.4 Energi	50	MYCKET POSITIV
4.1 Fysisk hälsa	70	MYCKET POSITIV
4.2 Mentalt välbefinnande	81	MYCKET POSITIV
4.3 Kunskap och inspiration	75	MYCKET POSITIV
4.4 Social interaktion	44	MYCKET POSITIV
4.5 Kulturarv och identitet	78	MYCKET POSITIV

Figur 56. Högst värden fick luftrening, reglering av buller, jordmånsbildning, naturliga kretslopp och mentalt välbefinnande. Lägst värden fick råvaror, reglering av skadedjur, matförsörjning, social interaktion, pollinering och energi.



Figur 57. Diagram som visar hur parkens ekosystemtjänster förändrats med gestaltungsförslaget.

BILAGA 3: INTERVJUSVAR

Intervjusvaren från samtliga intervjuade:

Två äldre anonyma damer med hundar
+fotbollen utnyttjas mycket
+promenera i naturområden är uppskattat - viktigt med utrymme lugna aktiviteter
-inte roligt att vara här när det är mörkt.
Ibland är lysena trasiga
-jobbigt med ungdomar som skatear utanför Gottsunda Centrum
! Skateboardpark

Hälsopedagog seniorer 65+ mötespunkt
+sittgympa och dans på konst-fotbollsplanen
-slätstruken och tråkig gräsmatta
! en ordentlig dansbana vore bra
! blomsterängar och perennplanteringar vore fint
! en stadig toalett vore uppskattat

Äldre anonym dam
+tycker om det som det är idag
+öppen gräsmatta för fotboll och frisbee

Äldre anonym man
+Bevara park och rusta upp
+Hästar finns i närheten i Malma
- Vill inte ha förtätning
-Otryggt i området, bilbränder och skjutningar

Förskolepedagog Sandrine Karlsson
+Skogen är tillgänglig och värdefull, bevaras för barns lek och utveckling.
+Musikparken används av många olika åldersgrupper: lek, boule etc...
+Stadsteatern spelade i amfiteatern i somras.
+Ingen biltrafik
+kulturkrockar, människor har olika ryggsäckar
-Vill inte att skogen ska tas bort

-Kan vara svårt att ta sig fram med barnvagn eller rullstol i skogen.
! Göra parken tilltalande året runt, alla vill inte vara ute i alla väder.

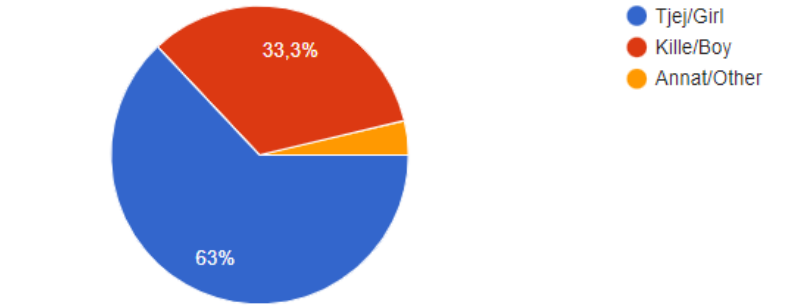
Förskolepedagog Hanna Klockars
+Brukar vara på kullen och skogsdungen närmast förskolan
+Pulka och kälke i backen, folk åker i flera riktningar, norr och väster ut.
+Norra öppna ången är fin att titta på när man promenerar förbi, se men inte röra
+Bra att bänkar finns för äldre och ammande
+Musikparken riktar sig till många olika grupper
+Finns mycket ekorrar och rådjur, tycker barnen mycket om.
+Mycket blåsippor
-Gottsunda har för många lekplatser, det blir splittrat och svårt att mötas
-Norra delen känns som bostadsområdets bakgård, inte tillgängligt för alla.
-Stökigt vid bänkbordet i Norra
-På kvällen kommer kriminella till konstgräsplanen och rekryterar unga.
-Otryggt på kvällen, skjutningar
-Pulkorna åker ut på vägen, däckan för nära på vissa ställen så man kraschar in i dem.
! Fler bänkar med ryggstöd nära lek
! Plats som engagerar föräldrar så det blir kul att vara där med barnen, väcka upptäckarlusten.
! Se exempel på natur lekplatser i Örebro
! Göra pulkabacken användbar på sommaren
! Rama in och framhäva pulkabacken
! Skulpturer och stentroll att upptäcka, en trollstig i skogen.

BILAGA 4: ENKÄTSVAR

Enkäten gav 27 svar med en könsfördelning på 17 tjejer/kvinnor och 9 killar/män i åldrarna 12-46 år. De brukar cykla, promenera, åka pulka och träna skidor på platsen idag. En påpekar att skolorna i området använder fotbollsplanen vid pulkabacken för olika aktiviteter. Det bästa med platsen är grönskan, pulkabacken och att det är en lugn plats nära centrum. De tycker inte om att det känns otryggt på kvällen, det är mörkt och belysningen är svag samt att det inte finns tillräckligt med sittmöbler. De vill ha grillplatser, mer belysning, sociala områden, plats att hänga med kompisar, bänkar med tak, utegym, varma bänkar och en multisportarena för yngre och äldre. De känner sig välkomna på platsen idag men belysningen är för svag.

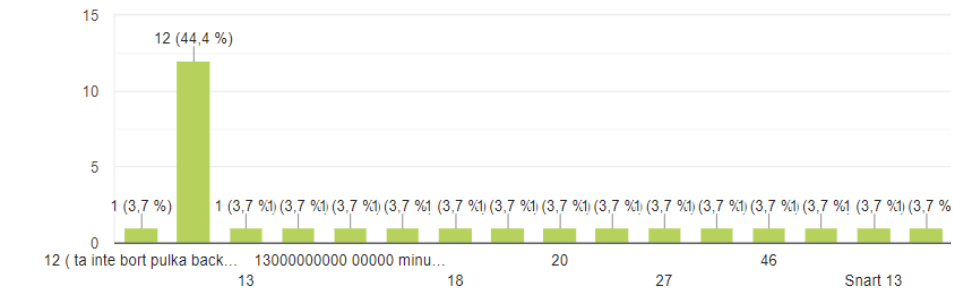
1. Vem är du?/ Who are you?

27 svar



Hur gammal är du?/ How old are you?

2. 27 svar



3.

Vad brukar du göra här?/ What do you usually do here?

27 svar

åka pulka
Jag brukar åka pulka på vinter och på sommaren brukar jag fika där.
Inget
åker pulka på vintern, har idrott ibland där ibland.
åka pulka chilla med kompisar
Ha lektioner i idrott och hälsa, använda till att sätta ut orienteringskontroller, promenera, och ta med sig till pulkabacken
Inget.
Jag brukar åka pulka där på vintern, ha idrottslektioner och picknick ibland på sommaren
We have p.e there sadly.
åka pulka och gå runt
Åka pulka och ha ute idrotts lektioner.
åka bye
spela fotboll
i study there because im smart
åka pulka vid kullen
Spelar fotboll.
jag åker vanligt vis pulka och har idrott lektioner.
Pulkabacken, vilka minnen man har därifrån. En toppen backe för att på vintern kunna åka pulka. Finns i alla åldrar där. Nära och bra för folk som kanske inte har möjligheten att ta sig någon annanstans för åka.
Cykla till Gottsunda för att handla
Promenad
åka pulka, idrotts lektioner och promenera där
(ta inte bort pulka backen)
Jag brukar ha jätte roligt där vid backen, jag och mina vänner vi brukar åka pulka osv där på vintern.
Jag och ibland mina kompisar brukar åka pulka där och ha idrotts lektioner.
inget
Cykla till Gottsunda för att handla
Promenad
åka pulka, idrotts lektioner och promenera där
(ta inte bort pulka backen)
Jag brukar ha jätte roligt där vid backen, jag och mina vänner vi brukar åka pulka osv där på vintern.
Jag och ibland mina kompisar brukar åka pulka där och ha idrotts lektioner.
inget
Kullen som finns på bilden är väldigt populär för familjer under vintern. Pulka och träna skidor för för gången nedåt. Det finns många barn som har föräldrar som inte kan ta barnen till tex Sunnerstabacken eller som inte orkar va ute med barnen helt enkelt. Så barnen kan vara där själva. Så den vill vi gärna kvar för deras skull.

7. Finns det något annat som du tycker saknas på platsen?/Is there anything else you think is missing in this place?

26 svar

nej
en jätte stor gunga men inte vid pulka backen.
Jag tror man kan blanda äldre o yngre med multisport arena + bouleanor. Tänk mötesplats med aktiviteter!
en park, den borde vara på den ytan där basketkorgen är eftersom den inte är viktig, det är en stor gräsmatta utan användning, pulkbacken och lilla gräsmattan med fotbollsmål använder flera personer, de 2 borde inte ändras eller tas bort!!
basket plan
Flera ytor där vi kan ha idrottslektioner. Nu är vi flera skolor och klasser som vill utnyttja ytorna, men många gånger är det upptaget och man behöver ha en nödlösning i beredskap och gå någon annanstans och ha lektion.
nej.
Hmmm no
en fritidsgård
en basket plan
någonting mer uppepå kullen.
bye
fotbollsplan
a rocket for my special idea to bomb the whole entier world
vet inte för jag brukar inte vara där så mycket förutom att jag brukar åka pulka där med klassen på vintern.
Ingenting.
inte riktigt
det skulle vara kul med en klätterbana.
Bra belysning och mer gemensamma sittplatser.
Grillar
Nej
en större basket plan
(ta inte bort backen)
TELEPORTERINGS PLATTA :D

8. Känner du dig välkommen att använda platsen som du vill? Om inte, vad hindrar dig? / Do you feel welcome to use the place how you like? If not, what is stopping you?

25 svar

Ja
Nej jag känner mig helt trygg men ta inte bort pulka backen.
Jag känner mig välkommen.
jag så klart det ät min rätt för helvete kiwi min broder
ja jag känner mig välkommen
ja jag kan använda den som jag vill.
I dont. Whats stopping me? My social anxiety :D
jag känner mig välkommen
jag känner mig välkommen där
Ja det gör jag.
bye
att det är en allmänt plats för alla
no i dont i need to first bomb this place up with my bill gates BOMB thats super cool and fantastic! make sure to give out free nunclear boms to me please :)
ja
Ja,
ja
ja.
Ja, det finns massvis att göra. Bara fantasin som hindrar än. Man kan sola på sommaren, åka pulka på ja.
Ja, det finns massvis att göra. Bara fantasin som hindrar än. Man kan sola på sommaren, åka pulka på vintern. Skolorna i närområdet brukar använda gräsplätten/fotbollsplanen vid pulkabacken för olika aktiviteter!
ja
(ta inte bort backen)
JA
Jag käner mig väldigt välkommen men tack för att du frågar :) Snälla ändra inte backen, alla i Gottsunda och alla grann-områden älskar den, ta den inte ifrån oss.
ja jag känner att jag får anvenda som jag vill
Ett bra område men utebelysningen är för svag.

BILAGA 5: Observationsprotokoll

Plats:

Observatör:

Datum & veckodag:	Klockslag:	Väder:
-------------------	------------	--------

Åldersgrupp	Barn (0-12 år)			Tonåring (13-18 år)			Vuxen (19-64 år)			Pensionär (65-100 år)		
Aktivitet	flicka	pojke	annat	tjej	kille	annat	kvinna	man	annat	kvinna	man	annat
Sitta												
Äta/dricka												
Leka												
Springa												
Promenera												
Cykla												
Elsparkcykel												
Spela basket												
Spela fotboll												
Prata												
Lyssna musik												
Mobilen												

