

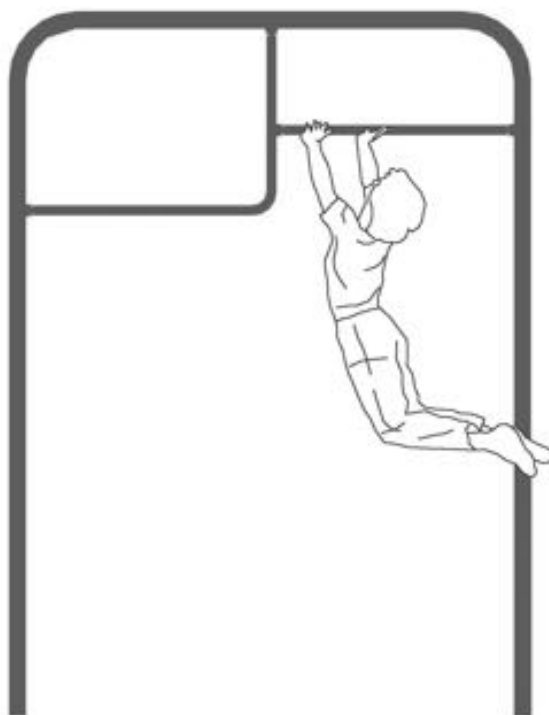
## Vad gör ett utomhusgym mer eller mindre lyckat?

- Attraktiva utomhusgym för alla stadens invånare

What makes an outdoor gym more or less successful?

- Attractive outdoor gyms to all city residents

*Siri Lidman*



# Vad gör ett utomhusgym mer eller mindre lyckat – Attraktiva utomhusgym för alla stadens invånare

What makes an outdoor gym more or less successful– Attractive outdoor gyms to all city residents

*Siri Lidman*

**Handledare:** Universitetsadjunkt, Åsa Bensch, Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för landskapsarkitektur, planering & förvaltning

**Examinator:** Universitetsadjunkt, Arne Nordius, Sveriges lantbruksuniversitet, Institutionen för landskapsarkitektur, planering & förvaltning

**Omfattning:** 15 hp

**Nivå och fördjupning:** G2E

**Kurstitel:** Examensarbete i landskapsarkitektur inom landskapsingenjörsprogrammet

**Kurskod:** EX0793

**Program/utbildning:** Landskapsingenjörsprogrammet

**Utgivningsort:** Alnarp

**Utgivningsår:** 2016

**Omslagsbild:** Siri Lidman

**Elektronisk publicering:** <http://stud.epsilon.slu.se>

**Nyckelord:** Utomhusgym, fysisk aktivitet, tillgänglighet, säkerhet, trygghet

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet  
Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap  
Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

## FÖRORD

Denna kandidatuppsats är skriven inom landskapsingenjörsprogrammet vid Sveriges Lantbruksuniversitet (SLU) i Alnarp. Uppsatsen är skriven på C-nivå inom ämnet landskapsarkitektur och motsvarar 15 hp.

Jag vill rikta ett stort tack till min handledare Åsa Bensch för all hjälp och stöd under arbetets gång. Jag vill även tacka de personer som jag haft kontakt med från kommunerna, som svarat på mina frågor. Tack till Johanna Elgström Helsingborg Stad, Maria Joängen Göteborg Stad, Patricia Hastman Lunds kommun, Emma Dohrmann Malmö Stad och Anette Fransson Växjö kommun. Jag vill också rikta ett stort tack till Marianne Hanson på Liljewall arkitekter som väckte intresset hos mig för utomhusgym under min praktikperiod hos dem hösten 2015 och varit en hjälpande hand under arbetets gång.

## SAMMANFATTNING

Den här uppsatsen handlar om utomhusgym och vilka som är de avgörande faktorerna för hur välbesökta de är. Hur kan platsens identitet och människans upplevelser av omgivningen påverka utformningen och gestaltningen? För att få besökare som återkommer frekvent är det viktigt att beakta tillgänglighet, trygghet och att det finns förståelse för platsens funktion. Träning som är gratis och lättillgänglig är något som borde intressera de flesta och i takt med att allt mer stillasittande livsstilar ökar vilket ger upphov till negativa hälsoeffekter. Efterfrågan på dessa platser som ger alla en möjlighet till fysisk aktivitet, oavsett tidigare erfarenheter av träning borde vara stora. Detta arbete handlar om hur utomhusgym i stadsmiljö kan projekteras utifrån flera olika aspekter så att det blir så attraktivt som möjligt och att olika målgrupper kan ta del av dem.

Arbetet innehåller en litteraturstudie där fokus har legat kring trygghet, säkerhet, jämställdhet och tillgänglighet på utomhusgym. I arbetet ingår det även fem intervjustudier med personer från olika kommuner som har delat sina kunskaper och tankar kring planering av utomhusgym. Parallellt har fem olika utomhusgym studerats utifrån samma typ av frågor som behandlas i litteraturstudien. För att tillämpa kunskapen som insamlats med hjälp av dessa studier har ett gestaltungsförslag tagits fram som ska fungera som ett slags koncept för projektering av utomhusgym.

Arbetet visar att gestaltningen och utformningen är viktig för att förstå platsens funktion. Det är även viktigt med de angränsade miljöerna och hur de upplevs utifrån trygghetsaspekter och säkerhet under kvällstid. Brukarnas känslighet för avstånd till utomhusgymmen är även en faktor som inte kan bortses ifrån. Tillgängligheten är av den anledningen en utgångspunkt som är viktig att utgå ifrån vid gestaltning av utomhusgym. Genusperspektiv vägs även in och att det ska finnas intressant och utmanande utrustning för alla brukare. Kontentan av arbetet är att aspekterna tillgänglighet, säkerhet, jämlikhet och trygghet är en central utgångspunkt som skapar attraktionsvärde hos brukarna.

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1.0 INLEDNING .....	1
1.1 BAKGRUND.....	1
1.2 SYFTE OCH MÅL .....	3
1.3 FRÅGESTÄLLNINGAR.....	3
1.4 AVGRÄNSNING.....	3
1.5 METOD OCH MATERIAL.....	4
2.0 LITTERATURSTUDIE .....	5
2.1 VARFÖR UTOMHUSGYM? .....	5
2.2 HUR KAN ALLT FLER MÄNNISKOR LOCKAS TILL UTOMHUSGYM?.....	7
<i>Angränsande miljöer och jämlikhet.....</i>	7
<i>Belysning, synlighet och tillgänglighet.....</i>	8
<i>Vegetation, gestaltning och utformning.....</i>	10
3.0 INTERVJUSTUDIE .....	13
3.1 ANTAL UTOMHUSGYM I KOMMUNEN.....	14
3.2 PROJEKTERING AV PLATSEN .....	14
3.3 MÅLGRUPP.....	15
3.4 PLACERING OCH TILLGÄNGLIGHET.....	16
3.5 STRATEGIER.....	16
4.0 OBSERVATIONSSSTUDIE .....	18
SKOGENS UTOMHUSGYM I PILDAMMSPARKEN, MALMÖ.....	20
KLOSTERGÅRDSFÄLTET I LUND .....	22
KALLIS UTOMHUSGYM I HELSINGBORG .....	24
SÖDRA SANDBY UTOMHUSGYM.....	26
STADSPARKENS UTOMHUSGYM I LUND .....	28
5.0 GESTALTNINGSFÖRSLAG OCH KONCEPT.....	29
5.1 SAMMANFATTNING AV FÖRBÄTTRINGAR PÅ KLOSTERGÅRDSFÄLTET I LUND.....	29
6.0 DISKUSSION .....	35
7.0 KÄLLFÖRTECKNING.....	42
7.1 TRYCKTA KÄLLOR: .....	42
7.2 OTRYCKTA KÄLLOR:.....	44
7.4 MUNTliga KÄLLOR.....	45
7.5 FIGURER & FOTOGRAFIER.....	45
7.6 KARTOR & RITNINGAR.....	45

## 1.0 INLEDNING

### 1.1 BAKGRUND

Kunskapen om att vi ska träna för att leva ett hälsosamt liv ökar, men trots detta minskar inte stillasittandet, vi rör på oss allt mindre. Idag uppskattas det att ungefär halva nordiska befolkningen når den rekommenderade aktivitetsnivån (Folkhälsomyndigheten, 2016). En allt mer stillasittande livsstil skapar negativa effekter på hälsan och det bidrar även till stora kostnader för samhället i form av sjukdomsproblematik och produktionsbortfall, vid t.ex. sjukskrivning (Faskunger, 2013). År 2015 led 14 procent av Sveriges befolkning av fetma och det är en trend som ökar då nivån låg på 11 procent år 2004 (Folkhälsomyndigheten, 2016). Samhällsutvecklingen har inte gynnat människors hälsa i positiv riktning eftersom det aldrig tidigare har krävt så lite fysisk aktivitet som nu, vilket i sin tur leder till att fysisk inaktivitet är den fjärde största orsaken till död i förtid (Boverket, 2012).

Folkhälsopolitiken i Sverige har som mål att ”*skapa sambälliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen*” (Regeringen, 2008). Det finns en skillnad i fysisk aktivitet hos olika befolkningsgrupper. Utbildningsnivå, de socioekonomiska förhållanden och inkomst är faktorer av betydelse för den fysiska aktiviteten. En mer stillasittande fritid är vanligare hos de som har en kort utbildning, låginkomsttagare, lägre tjänstemän och arbetare, kvinnor och män som inte är födda i Europa och personer med funktionsnedsättning (Folkhälsomyndigheten, 2013). Genom att främja den fysiska aktiviteten för brukarna så görs det inte enbart en insats för folkhälsan, utan det minskar även skillnader i hälsa mellan olika samhällsgrupper (Faskunger, 2010).

I en jämlik och hållbar stad ska det finnas förutsättningar för invånarna att lätt kunna ta sig till ett grönområde oavsett vilken del av staden du bor i. Denna tillgänglighet innebär i praktiken att dessa områden bör finnas fördelade någorlunda jämnt över stadens olika stadsdelar (Nymark, 2015). Mötesplatser för fysisk aktivitet ger en möjlighet för medborgare i staden att vara delaktiga, vilket skapar en god förutsättning till rörelse. Utomhusgym är ett exempel på mötesplats som ger möjlighet till fysisk aktivitet och ett trevligt sätt att träffa nya människor med samma intresse. Det är även visat att utomhusträning ger större påverkan på det mentala välbefinnandet eftersom frisk luft och solljus har en avstressande effekt för hälsan (Gasslander, 2016).

Boverket (2013) slår fast att de största folkhälsoproblemen är kopplade till hur livsvillkoren i samhället ser ut. Utformningen av utemiljöer och dess gestaltning påverkar samt styr vardagslivet och levnadsvanor. Upplevelsevärden i landskapen och dess närhet till bostaden har en positiv inverkan på människors fysiska aktivitet. Att kunna ta sig fram i landskapet genom den egna rörelsen förstärker närkontakten och tillgångarna till kvalitéerna blir större. Lokaliseringen av den fysiska aktiviteten är viktig eftersom barriärer kan skapas då avståndet är för långt eller att miljön känns otrygg och bullrig. Faskunger (2007) pekar också på att rörelsemönstret hos människor förändras beroende

på stadens täthet. Ett bostadsområde med hög täthet har ett samband med fysisk aktivitet och dess förbindelse till vägnätet i förhållande till bostaden. När avståndet ökar blir resultatet motsatsen och risken för att drabbas av övervikt är större i områden där markutnyttjande gör det svårare att ägna sig åt fysisk aktivitet. Människor som bor i en tätare stadsmiljö promenerar mer eftersom avstånden inte är lika långa som i den utglesade delen. Samhällets utformning på lokal nivå har även en avgörande effekt för underlättandet av fysisk aktivitet och social integration för funktionshindrade.

Faskunger (2007) skriver i sin rapport *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet: en kunskapsammansättning för regeringsuppdraget "Bygga miljö och fysisk aktivitet"* att insatser som är informationsbaserade och individinriktade har hittills inte lyckats främja den fysiska aktiviteten och därmed har stillasittandet inte heller minskat. Fysisk aktivitet ses ofta ur ett individperspektiv där det är upp till den enskilde att förändra sitt stillasittande beteende. Vikten har legat i att förmedla information, fakta och hälsovägledning som skall underlätta beteendeförändringar. Dock har olika samhällsaktörer och myndigheter insett allt mer relevansen i att underlätta för den fysiska aktiviteten genom den byggda och angränsade miljön. Detta alternativ ger även större möjlighet till att påverka utvecklingen, samtidigt som den når en större andel av den totala befolkningen. Dessutom är det en mer realistiskt valmöjlighet för de ovana brukarna i jämförelse med att informera och sprida kunskap till den enskilda människan.

Ett alternativ för att främja den fysiska aktiviteten hos större delen av befolkningen är att satsa på att skapa attraktiva och tillgängliga utomhusgym. Det är viktigt att skapa en plats som har en tilltalande gestaltning för olika målgrupper. Olika parametrar som trygghet, säkerhet och tillgänglighet är centralt för att kunna skapa en trivsamt plats (Gasslander, 2016). Det är även viktigt att perspektivet med användbarhet vägs in. Det handlar om funktionalitet, kvalitet, underhåll och skötseln av ytan. Ibland kan alltså tillgången begränsas trots dess närhet för brukarna om platsen är misskött, vandaliserad eller ockuperad av t.ex. ungdomsgäng (Statens folkhälsoinstitut, 2010).

Utomhusgymmen är även ett bra ekonomiskt alternativ för de som inte har finansiella medel för att köpa ett gymkort eller medlemskap i en idrottsförening. Dessutom ger utomhusgymmen brukarna en flexibel lösning eftersom ingen anpassning till öppettider behövs (Gasslander, 2016). För att utomhusgymmen ska vara tillgängliga för alla krävs det att den egna kroppsvikten inte är ett hinder. Funktionell träning som innebär att styrkan tränas genom rörelse och inte en specifik muskelgrupp, gör det möjligt för alla att delta. Vid rätt placering så fungerar även utomhusgymmen som en social mötesplats där folk med olika bakgrund möts (Sydsvenskan, 2014). Genom att lokalisera utomhusgymmen så att närhet finns till andra aktiviteter som t.ex. lekplats, grillplats, odling etc. så kan fler personer lockas till fysisk aktivitet. Åsynen av andra människor som utövar fysisk aktivitet kan inspirera till att själv utmana sig till att testa. Aktiva mötesplatser skapar sociala arenor, detta leder till att steget mellan att vara en åskådare och utövare blir enklare desto närmre en vardaglig situation människan befinner sig. Aktivitetsplatserna bör därför erbjuda någon form av plats för socialt umgänge (Malmö stad, 2015).

## 1.2 SYFTE OCH MÅL

Syftet med arbetet är att undersöka vad som är viktigt att tänka på när ett utomhusgym projekteras och utformas utifrån olika aspekter så som placering trygghet, tillgänglighet, säkerhet och jämställdhet. Användbarheten vägs också in genom studera funktionalitet, kvalitén, underhåll och skötseln av utomhusgym. I arbetet ges det förslag på hur en större målgrupp kan lockas oberoende av genus, ålder, civilstånd, etnicitet, ekonomiska förutsättningar och funktionsnedsättning. Det studeras även hur den omkringliggande miljöns gestaltning påverkar detta.

Målet med arbetet är att kunna ge ett underlag för kommuner och konsulter för framtida projektering och placering av utomhusgym.

## 1.3 FRÅGESTÄLLNINGAR

- Vad är det som gör ett utomhusgym lyckat eller mindre lyckat?
- Hur kan man locka så många olika målgrupper som möjligt?
- Hur har utomhusgyms placering i staden betydelse för antalet besökare?

## 1.4 AVGRÄNSNING

Jag har begränsat mig till att studera förutsättningarna för utomhusgym i fem kommuner. De kommuner som har deltagit i min intervjustudie är Malmö, Helsingborg, Lund, Växjö och Göteborg.

I mitt arbete kommer även utformningen av fem befintliga utomhusgym att studeras. Urvalet av dessa har skett utifrån deras geografiska läge och möjlighet till att besöka dem under den begränsade tidsramen för kandidatarbetet. Utomhusgymsmen i detta arbete kommer endast att handla om de som är kommunalt ägda.

Begreppet hälsa är komplext och sträcker sig över många definitioner, men det är även en individuell upplevelse. I denna uppsats kommer det kliniska faktorerna inte att beröras djupare utan fokus finns på välmående, social samhörighet, tillgänglighet och trygghet. Därför kommer arbetet inte heller att beröra specifik träning för olika muskelgrupper, utan största fokus ligger på en funktionell träning med hjälp av sin egen kroppsvikt. Det kommer inte ges förslag på specifik utrustning eller fabrikat.

### **Definitioner**

*Utomhusgym:* En anläggning utomhus med utrustning för fysisk träning.

*Målgrupp:* Med definitionen målgrupp avser detta arbete, personer med olika kön, ålder, etnicitet, olika ekonomiska förutsättningar och personer med funktionsnedsättning.

*Fysisk aktivitet:* Innefattar all typ av rörelse som ger ökad energiomsättning



*Funktionell träning:* Handlar om att träna styrka i rörelse istället för specifika muskler. Genom en och samma övning träna stryka, rörlighet, balans och koordination för att klara av vardagliga belastningar.

## 1.5 METOD OCH MATERIAL

*Litteraturstudie:* Skriftliga källor till litteraturstudie kommer från rapporter, tidskrifter och artiklar. För att hitta lämpliga referenser användes bland annat SLUs databas för att det finns en bred öppning till bibliotekets samling, samt att det ger en god inblick i vad som finns. Den nationella bibliotekskatalogen LIBRIS användes även. Andra databaser som utnyttjas för att hitta lämpliga referenser var google scholar och google.se. Även lagtexter, dokument och information ifrån olika myndigheter som är ansvariga för det berörda ämnet har använts och granskats. Litteraturstudien avgränsades till Sverige då denna uppsats endast skall beröra hur Sverige bör arbeta med att etablera utomhusgym.

*Intervjustudie:* I arbetet genomfördes intervjuer med personer från fem utvalda kommuner, både skriftligt och muntligt. Alla fick samma frågor som skulle besvaras och poängen med den korta intervjustudien var att få en inblick i kommuners arbete kring utomhusgym samt deras tankar kring framtida utformningar.

*Observationsstudie:* Tanken med observationsstudien var att få en förståelse för hur bra respektive dåligt utomhusgym är projekterade med utgångspunkter från utformning, tillgänglighet, säkerhet, användbarhet och placering. I observationsstudien redovisas fem olika utomhusgym. Urvalet av dessa har varit med utgångspunkt utifrån det geografiska läget som har avgränsats till Skåne för att ge en möjlighet till att kunna besöka dem. En inventering med hjälp av en lista där samma delar studeras och inventeras har gjorts för att ge platserna så lika och objektiv bedömning som möjligt.

*Förslag på utformning av utomhusgym:* För att tillämpa vad som framkommit vid litteraturstudien, intervjustudien och observationsstudien har en analys och ett gestaltungsförslag för en av de studerade platserna tagits fram. Detta avslutar arbetet och är samtidigt dess resultat. De viktiga parametrarna så som säkerhet, trygghet och tillgänglighet vägs in för att kunna skapa ett slags koncept och en checklista som kan tillämpas i vid projektering av framtida utomhusgym.

## 2.0 LITTERATURSTUDIE

### 2.1 VARFÖR UTOMHUSGYM?

Det är lätt att tro att den uppmärksamhet som idrott, träning och motion får i media har medfört att de olika formerna för fysisk aktivitet har varit mycket framgångsrika för att skapa hälsa och välbefinnande hos befolkningen. Uppmaningar ifrån massmedia att byta livsstil eller att köpa den senaste träningsutrustningen syns dagligen och berör oss på olika sätt. Bilden blir dock lite felvisande även om det hos några grupper skapar positiva hälsoeffekter, dock finns det fortfarande stora delar av befolkningen som inte har motivation, tid eller resurser till fysisk aktivitet (Faskunger, 2007). Den nationella folkhälsoenkäten Hälsa på lika villkor (HLV) visar på en allt mer stillasittande fritid, vilket innebär att den fysiska aktiviteten inte är mer än 2 timmar totalt i veckan. Rapporten HLV visar även att den andel som är stillasittande av befolkningen är 15 % år 2015, och det har inte skett någon förändring sedan år 2004 (Folkhälsomyndigheten, 2015.) Ungefär hälften av alla svenskar lider idag av övervikt eller fetma. År 2013 led 14 procent av fetma och det är en ökning från senaste mätningen år 2009 då nivån låg på 11 procent. (Folkhälsomyndigheten, 2014). Behovet finns därför av en regelbunden fysisk aktivitet med en måttlig intensitet som bidrar till väsentliga hälsoeffekter för människan, eftersom det minskar risken för ökad dödlighet, kroniska sjukdomar och hög sjukdomsborða. Sambandet mellan hälsa och fysisk aktivitet finns hos alla människor oavsett genus, ålder, socioekonomisk status, etnicitet, kroppsammansättning m.m. Stillasittande livsstil innebär att skeletts muskler i princip är helt inaktiva, till skillnad från fysisk aktivitet där kroppens energiförbrukning mångdubblas och muskulaturen är aktiverad i större delen av kroppen (Statens Folkhälsoinstitut, 2012).

Människors hälsa, levnadsvanor och levnadsvillkor oberoende av personliga faktorer påverkas av den omkringliggande byggda och sociala miljön. Den fysiska aktiviteten är central eftersom vi dagligen vistas i miljöer som utgör flera val gällande utomhusvistelse, aktiv transport, rekreation och motion. Det ställer krav på planeringen av städer, även de lokala aktörernas inverkan på medborgarna är stor eftersom de planerar, utformar och förvaltar de omkringliggande landskapen (Faskunger, 2010). Den bostadsnära naturen är ofta något som människor värdesätter, dock minskar antalet grönytor i tätorter. Konflikten mellan den nya bebyggelsen och grönområden resulterar ofta i att attraktiva lägen exploateras för bebyggelse och därmed mister sitt värde som attraktiva grönytor för t.ex. fysisk aktivitet. En annan faktor kan vara att området sköts sämre och människorna inte känner sig lockade till att vistas där. Utbredningarna av städer leder till att servicepunkterna blir färre och därmed minskar tillgängligheten eftersom avstånden ökar. Servicepunkterna utgör de lokala mötesplatserna t.ex. mataffärer, butiker, caféer och restauranger. Om dessa försvinner ökar promenadavstånden från människans bostad och resulterar i negativa effekter för den fysiska aktiviteten eftersom den då blir begränsad. Bostadsområdets utformning har ett samband med övervikt och fetma, då det är vanligare med dessa problem där markutnyttjandet gör det svårt för brukarna att ägna sig åt fysisk aktivitet. (Faskunger, 2008).

En annan omständighet som har betydelse för den fysiska aktiviteten är bilsamhällets utbredning, som gradvis tränger undan de andra färdssätten och skapar osäkra miljöer, men tar även en stor plats av den byggda miljön. Att planera bättre för fysisk aktivitet bör inte ses som ett hinder eftersom det på flera plan bidrar till en hållbar utveckling. Klimatet förbättras av fler gång- och cykelvägar, naturligt blir det även mer liv och rörelse i det offentliga rummet, som skapar möten mellan människor och en ökad social gemenskap (Boverket, 2012). Att undanröja miljömässiga hinder för fysisk aktivitet ger större påverkan för den kroppsliga aktiviteten hos människan än att fokusera på att enbart påverka enskilda individer. Insatser som lägger fokus på de sociala, ekonomiska och fysiska faktorerna har en chans att förbättra folkhälsan och främja den fysiska aktiviteten. Det är enklare att nå stillasittande och socioekonomiskt svaga grupper om fokus läggs på att förbättra den omkringliggande miljön, eftersom det ger en möjlighet till långsiktigt perspektiv. Risken med att enbart satsa på informationsbaserad fakta som förmår individen att satsa på sin hälsa är att skillnaderna mellan socioekonomiska grupper blir större, vilket innebär en skillnad i hälsa eftersom det blir en fråga om vem som har råd eller inte (Faskunger, 2007).

Det som gör utomhusgymmen till ett alternativ för att motverka den försämrade folkhälsan är att de är gratis att använda, det är en flexibel lösning på öppettider och de finns tillgängligt för de flesta (Stockholms stad, 2015). Utomhusgym är ett sätt att ge brukare möjlighet till en enkel och funktionell träning. Grundläggande utrustning bör finnas tillgänglig längs motionsslingor eller i närhet till andra aktivitetsytor (Malmö Stad, 2015). En kombination med en annan träningsform så som en rask promenad eller löprunda kan göra det till ett kompletterande inslag eftersom motionären redan är omklädd. Redskap som kan användas på flera olika sätt gör det möjligt att använda utomhusgymmen efter sin egen förutsättning (Huddinge kommun, 2015). Gym med olika rörliga delar är även mer platskrävande och bygger på att motionären har en viss kapacitet, av den orsaken är funktionell träning med hjälp av den egna kroppsvikten att rekommendera. Underlaget på utomhusgymmet har även betydelse och trädäck på en viss del av ytan kan vara passande då det kan ta emot att bli smutsig vid markövningar i dåligt väder på t.ex. stenmjöl (Liljewall, 2016). Informationsskyltar som beskriver och illustrerar hur olika pass kan läggas upp utifrån olika tidigare träningsvana gör det enklare för ovana brukare att använda platsen (Malmö stad, 2015). Det finns olika variationer i utformningen av utomhusgym som antingen är byggda i trä eller stål och därmed får de olika karaktär och det finns olika aspekter på utrustningen att beakta när ett utomhusgym projekteras. (Stockholms stad, 2015).

Andra fördelar är just utomhusvistelsen som ger ett positivt miljöombyte. Utövaren får frisk luft och tillgång till solljus, vilket ger en möjlighet till att producera D-vitamin som har flera viktiga funktioner i kroppen (Gassander, 2016). Träning utomhus har även en avstressande effekt. Det finns en känsla av förnyelse och landskapet ger en naturlig variation som inte kan efterliknas inomhus. Det är även visat att träning utomhus bidrar i större chans att träningen hålls igång lättare än de som tränar t.ex. inomhus på gym (Giertz, 2013).

## 2.2 HUR KAN ALLT FLER MÄNNISKOR LOCKAS TILL UTOMHUSGYM?

### *Angränsande miljöer och jämlikhet*

Begreppet trygghet handlar om förhållningssättet till de upplevda riskerna i samhället och kan lätt blandas ihop med begreppet säkerhet som istället handlar om de reella riskerna. Risk och rädsla är en subjektiv känsla och det personliga förhållningssättet till den spelar roll, detta leder till att det finns svårigheter i att mäta dem. Rädslan handlar i de flesta fall om den reella risken att bli utsatt för brott. Detta leder till begränsningar i vardagen för rörelsefriheten (Huddinge kommun, u.å).

Att känna trygghet är vid utövande av fysisk aktivitet är viktigt. Barn, äldre och kvinnor påverkas mycket av tryggheten i ett bostadsområde. Trafikens hastighet och dess anslutning till närliggande bostadsområde är viktiga faktorer. Fartgupp, avsmalningar av vägar och upphöjda övergångsställen på ställen där oskyddade trafikanter skall korsa vägbanan är några åtgärder som kan tas till för att öka säkerheten. Promenadstråk och cykelvägar i anslutning till bostadsområden leder även till att allt fler kan ta sig till aktivitetsytan (Faskunger, 2010).

Trygghet är ett också område som innefattar jämställdhet. De personliga upplevelserna hos människor är viktiga för att kunna förstå och sätta sig in i vad det handlar om. Alla människor har olika erfarenheter och utifrån det så varierar upplevelser av otrygghet mellan grupper av människor. Genus har även betydelse för upplevelser av otrygghet, men de påverkas också av ålder, etnicitet, funktionsnedsättning och socioekonomiska förhållanden (Boverket, 2010a). De som känner sig mest otrygga är kvinnor och ofta utvecklar de olika slags strategier för att hantera den upplevda otryggheten. Detta begränsar deras rörelsefrihet och tillgången till det gemensamma stadsrummet. Om inte trygghet finns försvinner också möjligheterna och förutsättningarna för att alla människor ska kunna röra sig på lika villkor i staden och ha chansen att delta i aktiviteter. Av den orsaken är det en fråga om demokrati och mänskliga rättigheter eftersom det påverkar vår vardag och livskvalité. (Huddinge kommun, u.å).

I plan och bygglagen behandlas frågan om jämställdhet, då det finns bestämmelser som ser till att gynna samhällsutvecklingen med jämnliska och goda sociala levnadsförhållanden. (Boverket, 2010a)

Följande framgår av 1 kap. 1 § i plan- och bygglagen (2010:900).

*”I denna lag finns bestämmelser om planläggning av mark och vatten och om byggande. Bestämmelserna syftar till att, med hänsyn till den enskilda människans frihet, främja en samhällsutveckling med jämlika och goda sociala levnadsförhållanden och en god och långsiktigt hållbar livsmiljö för människorna i dagens samhälle och för kommande generationer.”*

Gemensamma gröna rum där det finns en möjlighet till motion och rekreation är platser som kan bidra till ett hållbart samhälle så det främjar integration och det finns en möjlighet att träffa människor med en annan bakgrund. Natur som finns i närområden och dess upplevelser av den biologiska mångfalden skulle kunna höra ihop med eller förstärka acceptansen för den kulturella mångfalden, samt skapa en gemensam ansvarskänsla. Av den anledningen kan det sägas att aktiva mötesplatser bidrar i ett mer demokratiskt samhälle eftersom förståelsen för andra människor ökar (Lisberg Jensen, 2008).

Alla medborgare har rätt till att ha en möjlighet att delta i stadens rum. I Malmö finns det en inställning att allt inte kan passa alla, men det bör finnas något för var och en. Genom att vara lyhörd kan behov fångas upp och ett inkluderande stadsrum innebär att alla oavsett, genus, ålder, etnicitet, sexuell läggning och identitet bör känna sig bekväma och hitta en plats där de kan vara aktiva. Flexibla lösningar och en tydlig utformning av den aktiva mötesplatsen gör det även möjligt för de som har en funktionsnedsättning eller har dålig kunskap att vara deltagande. Att dessa mötesplatser även är kostnadsfria gör det möjligt för de som har en mindre inkomst att delta (Malmö stad, 2015).

### *Belysning, synlighet och tillgänglighet*

Utformningen av belysning i utomhusmiljö är ett sätt att arbeta med jämställdhet, eftersom det finns en generell skillnad på hur kvinnor respektive män förhåller sig till risker i det offentliga stadsrummet. Brister i belysningen kan hindra rörligheten under dygnets mörka timmar och mörka partier i anslutning till gång- eller cykelvägar gör att det kan bli svårt att se de mötande, vilket kan skapa rädsla (Jönköpings kommun, 2011). I mörker eller i svag belysning är det många människor som känner otrygghet och därmed undviker att gå ut. När belysningen är dålig befolkas inte heller gator och öppna platser på samma sätt som dagtid, då blir även den sociala och informella kontrollen mindre. Det kan medföra att otryggheten blir mer påtaglig. Att ha en god utomhusbelysning signalerar också att området är omhändertaget och känns därmed mer tryggt (Brå, 2015). Hur pass bra ljussättningen är på en plats ger en indikation av vad den är tänkt att signalera och användas till. Det kan även förtydliga offentliga, halvoffentliga och privata områden (Jönköpings kommun, 2011). Att kunna orientera sig på platsen och möjligheterna till att överblicka ytan är väsentligt eftersom det avgör upplevelsen av säkerhet och trygghet, se figur 1. Ljussättningen bör även vara anpassad till platsen och bländande ljus bör undvikas (Boverket, 2010b). Genom att planera ljussättningen lyfts riktningar och landmärken fram i det offentliga stadsrummet och karaktärsskapandet av platsen kan stärkas. Det är viktigt att hitta en jämn balans kring de planerade ljuskällorna och det naturliga mörkret. Alltför stora skillnader mellan den ljusaste och mörkaste punkten hjälper inte våra möjligheter att se, utan ger istället en försämrad effekt, se figur 2. Det är även viktigt att tänka på att ljuset reflekteras emot vissa ytor. Ytskikt som är ljusa och släta reflekterar mer ljus än mörka och ojämna. Att det finns mjuka övergångar i ljusnivån är viktigt för att lätt kunna orientera sig, samt att det finns en tydlighet i placeringen av belysningen så att viktiga målpunkter enkelt kan nås. Läsbarheten i stadsrummet kan också uppnås genom att belysa olika objekt eller vegetation, då kontrollen blir bättre och det även blir ett dekorativt element. (Huddinge kommun, u.å.).



*Figur 1. Belysning av mörka platser längs motionsstråk förbättrar synen och ger en tryggare känsla.  
Bild 1: Siri Lidman*



*Figur 2. Trädkrona som täcker belysning bör tas bort. Bild 1: Siri Lidman*

Det är av stor betydelse att veta och ha förståelse för hur utomhusgymmen upplevs kvällstid eftersom tillgängligheten till platserna är viktiga under olika tidpunkter och årstider. Många kvinnor känner sig framförallt otrygga på väg till en aktivitet eller hem ifrån den, vilket resulterar i att de avstår från att medverka överhuvudtaget. När mörkret har lagt sig kan en plats upplevas mycket annorlunda och därför är det viktigt med placeringen av busshållplatser, parkeringar och platser för hämtning och lämning. Anläggningar som ha en närhet till bostäder och andra typer av funktioner skapar liv och rörelse, vilket bidrar till fler människor och ökad trygghetskänsla (Boverket, 2010b). Belysning av aktiva mötesplatser kan skapa en uppmuntran till människor att vistas utomhus och kan i det långa loppet skapa en bättre livskvalité. En bra belysning är även inbjudan till att delta (Jönköpings kommun, 2011). Ytorna bör också vara överskådlig i dagsljus och entréer ska vara tydliga och synliga på avstånd. Platser som har en synlighet från andra håll ger möjlighet till att flera kan ha en överblick utöver dem. Det visuella sambandet mellan gångvägen till utomhusgymmet bör vara klart och det ska finnas en väl synlig gångväg dit (Malmö stad, 2010).

Upplevelserna av utomhusmiljön är individuella, men det finns några konkreta faktorer kan vara avgörande för vistelse där så som nedskräpning, trängsel vid platser för fysisk aktivitet och även en rädsla för naturen. Dock har det visat sig avståndet till aktivitetsplatsen från arbetsplatsen eller hemmet har relevans eftersom det speglar antalet besökare. En studie visar på att 40 procent av Sveriges befolkning även fördrar ett rekreationsområde i närhet till hemmet, helst på ett avstånd som inte överskrider en kilometers färdväg. Om rekreationsområdet ligger på tre kilometers avstånd eller mer, blir färdmedlet bil till platsen, vilket kan verka onödigt då syftet ändå är fysisk aktivitet

och ur miljöaspekt inte är det bästa (Lisberg Jensen, 2008). Förtätningar av städer leder till att planeringen av staden måste ge utrymme till ett synsätt där det är en självklarhet att kunna röra sig till närmiljön till fots eller med cykel. Parkytor i närområden som inbjuder till en naturlig rörelse är viktigt för den fysiska aktiviteten. Genom att göra tillgängligheten bredare kan allt fler vara med och delta (TRAST, 2015).

Ungefär 10 % av Sveriges befolkning har någon form av funktionsnedsättning. Precis som för äldre människor är det viktigt att det är tillgängligt, inte bara på platsen utan också vägen dit. Problematiskt är nivåskillnader och kraftiga lutningar lika så markbeläggningar som är ojämna eller otillgängliga. Korsning av vägar där det passerar många bilister kan även vara något som inskränker på tryggheten och tillgängligheten. Därför är det viktigt att tänka på markmaterial på utomhusgymmen, men även hur pass tillgänglig vägen dit är (Malmö stad, 2010). Studerande av terrängens karaktär kan göra att utformningen inte kräver ramper eller trappor. Markbeläggningen på en aktivitetsyta bör väljas så att platsen bibehåller tillgängligheten (Leine & Hellström, 2012). Snöröjning och halkbekämpning är viktigt för att kunna uppnå en viss kvalitet på de platser som är till för fysisk aktivitet. Snö eller halka på markunderlag kan även verka som ett hinder för de som har en funktionsnedsättning. Dock är inte utomhusgymmen en större prioritet vid kraftiga snöfall, men cykel- och gångvägar bör erhålla en viss standard, vilket kan hjälpa besökarna att ta sig till utomhusgymmen. (Trafikverket, 2015).

### *Vegetation, gestaltning och utformning*

Vid aktivitetsplatser och i anslutningen till dem är det viktigt att tänka på utformningen av vegetationen. Ofta glöms det bort att ett karaktärskapande kan ske med hjälp av växtligheten genom att faktorer som omboning, avgränsning, bullerdämpning, vindskydd och biodiversitet tillämpas (Gunnarsson, Jansson, Fors & Kristensson 2012). Öppna planteringar upplevs som tryggare än områden med tätt sittande vegetation. Den visuella genomsikten i ett bestånd bör vara god vid ögonhöjd för en vuxen människa. Vid ca 0,5 meters höjd kan även den uppfattade tillgängligheten hindras och påverkar huruvida vi rör oss. Dock innebär inte detta att den visuella genomsikten hindras, men den upplevda tryggheten blir mindre., se figur 4.(Fors, Schroeder, Wiström & Persson, 2009).

På rörelsestråk i anknytning till en fysisk aktivitet bör det finnas god genomsikt och öppenhet så att den visuella kontakten upprätthålls med omgivningen, där människor troligen finns i rörelse. En bred och luftig väg med en öppenhet ger en närhet till de som passerar och platsen upplevs tryggare. Som brukare är det viktigt att känna kontroll över situationen och ha en möjlighet till att planera sin färdväg. Vegetationen mellan knä- och ögonhöjd bör därför utifrån trygghetsaspekter vara gles så att det finns möjlighet till någon form av flyktväg. Genom att planera tätheten av det gröna kan en önskad gestaltning uppnås och för att behålla den krävs det en planerad skötsel. Trädskiktet och buskskiktet svarar för den skugggivande vegetationen. Sammansättningen av arter som har en bra förmåga att skapa ett relativt ljustätt kronatak är att föredra då slyupptag och spontanetablering för det mesta vill undvikas. Buskskiktet bör begränsas om trygghetsaspekten ska främjas och gallras ur med jämna mellanrum, detta ger även ett mer välskött intryck, se figur 3. Fältskiktet bildar en lågväxt matta som inte påverkar de

övre sikten, av den anledningen kan det finnas många kvalitéer i att ha en rik variation. (Gunnarsson et al. 2012).



*Figur 3. Allt för tät vegetation stänger det öppna rummet och det blir en smal korridor som ofta upplevs som otrygg. Bild 3: Siri Lidman*



*Figur 4. Fri genomsikt utan buskskikt, ger en bra överblick. Bild 4: Siri Lidman*

Boverket (2010b) konstaterar att trygghetsupplevelser i samband med grönområden påverkas även av ålder. För unga flickor och pojkar är upplevd otrygghet oftast en koppling till sociala sammanhang, då andra grupper av barn kan uppfattas som skrämmande. Äldre män och kvinnor upplever istället att otryggheten i grönområden är kopplade till den kroppsliga begränsningen och nedsatt rörlighet. Oron för att bli överfallen vid dålig framkomlighet och dåligt väglag innebär vissa begränsningar för dessa grupper. Andra saker som även har betydelse för fysisk aktivitet i stadsrummet är årstidsvariationerna. Vegetation i anslutning till gångstråk upplevs under vår- och sommarhalvåret som något positivt under dagen, men när mörkret faller ändras detta. Gröna miljöer upplevs tryggare under sommarhalvåret, utslagna lövverk ger en tydligare rumslighet, men en sämre sikt. Genom att plantera vegetation längre bort från gångvägarna så ökar den fria sikten, dock blir det istället otillgängligt människor med nedsatt rörlighet eftersom tillgängligheten blir sämre.

Skötseln av aktivitetsytor och rörelsestråk bör vara god, men det ska även tänkas på vilken typ av vegetation som placeras vart. Allt för krävande skötsel är ofta dyrt och därmed kan platsen få en igenvuxen och otrygg karaktär om det inte finns ekonomiska resurser till att upprätthålla standarden. Ur trygghetsperspektiv uppfattas välsköta och omhändertagna platser tryggare än slitna och ovårdade. Att avlägsna klotter och reparera skadad utrustning gör även det en stor skillnad för helhetsintrycket. (Huddinge kommun, u.å.).



Utformning av utomhusgym för alla typer av brukare kräver att det ska finnas information om utrustningen och dess användningsområden. Oavsett ålder eller tidigare träningsvana gör instruktionerna det lättare att använda utomhusgymmen för funktionell träning. Informationsskyltar på rätt ställen ger brukarna inspiration till funktionell träning på andra ställen där det inte finns någon speciellt utrustning t.ex. trappor, kantstöd, bänkar, räcken etc. där en skylt kan informera om en övning. Det är också viktigt att utformningen är tillräckligt tilltalande för de som är aktiva brukare. Med rätt utformning så kan utrustningen ha fler än ett användningsområde. Ett utomhusgym som erbjuder varierad träning med både styrka, rörlighet och pulshöjande aktiviteter har en bredare målgrupp (Malmö stad, 2015).

### 3.0 INTERVJUSTUDIE

Min intervjustudie är baserad på mailkonversationer och möten med representanter från olika kommuner. Urvalet av kommuner skedde i slutet av april 2016 utifrån de som låg nära i förhållande till Alnarp, samt de som var villiga att ställa upp och hade tid att besvara mina frågor. Totalt skickades 10 förfrågningar ut. De som svarade på mina frågor var Johanna Elgström, landskapsarkitekt på Stadsbyggnadsförvaltningen Helsingborgs Stad, Emma Dohrman landskapsarkitekt på Gatukontoret i Malmö Stad, Patricia Hastman landskapsarkitekt på Lunds tekniska förvaltning, Anette Fransson verksamhetsutvecklare på förvaltningskontoret i Växjö och Maria Joängen folkhälsosamordnare på Göteborgs Stad. Utifrån deras perspektiv och kunskap har jag försökt att få svar på min frågeställning, vad gör ett utomhusgym mer eller mindre attraktivt?.

*Frågor som jag ville ha svar på:*

Hur många utomhusgym finns det i er kommun?

Hur länge har ni haft utomhusgym?

Vilken målgrupp riktar ni er främst till?

Vad tror du lockar besökare?

Vilka utomhusgym är mest välbesökta respektive mindre besökta?

Vad anser ni är det viktigaste att tänka på när man projekterar ett utomhusgym?

Har ni någon strategi eller plan för nybyggnad av utomhusgym?

Var är utomhusgymmen placerade och vad är tanken med den placeringen?

Svaren på frågorna redovisas här i löpande text med sammanfattande underrubriker.

### 3.1 ANTAL UTOMHUSGYM I KOMMUNEN

Elgström<sup>1</sup> säger att i Helsingborg finns det 7 stycken utomhusgym som enkelt kan hittas på kommunens hemsida, där det även står övergripande och kort information om dem. Det byggs ytterligare ett utomhusgym i Ramlösa som är en del av ett trygghetsprojekt i närheten av en skola där satsningar sker med extra fokus på sociala aktiviteter. I samband med att upprustningar görs av lekplatser byggs även ett utomhusgym. Joängen<sup>2</sup> menar på att i Göteborg pågår det i nuläget en inventering av alla utomhusgym för att kunna samla dem på kommunens hemsida, där det idag finns 8 av dem representerade där, men inte alla. Hastman<sup>3</sup> anger att i Lunds kommun finns det 4 utomhusgym och det planeras fler i Bejeredsparken, Södra Råbylund och vid Arenan i närheten av stadsparken. Dohrman<sup>4</sup> uppger att det finns 13 stycken i utomhusgym i Malmö som är i gatukontorets regi, det finns även några fler i fritidsförvaltningens regi. Fransson<sup>5</sup> berättar att det finns 3 utomhusgym i Växjö som är kommunalt ägda, men det finns även ett antal privatägda.

### 3.2 PROJEKTERING AV PLATSEN

Elgstöm<sup>6</sup> anser en inbjudande omgivning som har en grönska som omfamnar platsen är viktigt för projektering av ett utomhusgym. Helhetsintrycket är viktigt då den kategori av människor som vill träna utomhus oftast har som ambition att komma nära naturen. Av den anledningen kan det finnas komponenter som rubbar helhetsintrycket, detta kan t.ex. vara att använda sig av gummiastfalt istället för ett mer naturligt material som barkflis eller stenmjöl eller sand. Prioritet av sammanhanget är viktigt för tillgängligheten och hur pass lätt det är att ta sig till platsen. Finns det en redan etablerad aktivitet på platsen är det lättare att nå flera brukare, vid t.ex. motionsslingor eller längs ett stråk. Fransson<sup>7</sup> pekar på att iakttagelse från andra närliggande aktiviteter från t.ex. en lekplats kan även hjälpa och inspirera till att utöva fysisk aktivitet på utomhusgymmen. Det är även viktigt att materialvalen inte stänger ute en viss grupp så att det blir otillgängligt och även att placeringen av utomhusgym sker där många rör sig. Utrustningen ska vara funktionell och allsidig, så att koordination, styrka och rörlighet kan byggas upp. Om platsen inte är inhägnad kan det även bidra i att fler vågar ta steget in och besöka den.

Hastman<sup>8</sup> påpekar viktigheten i att definiera vem man vänder sig till och när detta är gjort är det viktigt att ha med träningsvana människor i planeringen. Att föra en dialog med en förening som tränar utomhus kan också vara till hjälp då det finns en tanke bakom utformningen av träningsredskapen. Dohrman<sup>9</sup> poängterar att utomhusgymmet ska vara utmanande för alla brukare både ovana och vana, det är viktigt för att nå en så bred målgrupp som möjligt. Utformningen bör tilltala så många brukare som möjligt och i Malmö Stad har det arbetats mycket med färg och form samt gestaltningen på platsen.

---

<sup>1</sup> Johanna Elgström, Landskapsarkitekt, Stadsbyggnadsförvaltningen Helsingborgs Stad, 2016-04-07

<sup>2</sup> Maria Joängen, Folkhälsosamordnare, Idrott & förening Göteborg Stad, 2016-04-11

<sup>3</sup> Patricia Hastman, Landskapsarkitekt, Lunds tekniska förvaltning, 2016-03-31

<sup>4</sup> Emma Dohrman, Landskapsarkitekt, Gatukontoret Malmö Stad, 2016-04-01

<sup>5</sup> Anette Fransson, Verksamhetsutvecklare, Förvaltningskontoret Växjö, 2016-04-05

<sup>6</sup> Johanna Elgström, Landskapsarkitekt, Stadsbyggnadsförvaltningen Helsingborgs Stad, 2016-04-07

<sup>7</sup> Anette Fransson, Verksamhetsutvecklare, Förvaltningskontoret Växjö, 2016-04-05

<sup>8</sup> Patricia Hastman, Landskapsarkitekt, Lunds tekniska förvaltning, 2016-03-31

<sup>9</sup> Emma Dohrman, Landskapsarkitekt, Gatukontoret Malmö Stad, 2016-04-01

Hållbarheten på utrustningen är även viktig för helheten och de bör väljas material som klarar av hårt slitage. Joängen<sup>10</sup> menar på att tillgänglighet är även en viktig aspekt att ha med så att så många brukare som möjligt kan utnyttja redskapen och ta sig fram utan större problem med t.ex. barnvagn och rullstol. Hastman<sup>11</sup> anser att som kommun är det även viktigt att inte ”katalogbeställa” redskap utan närmare eftertanke bakom urvalet av dem. Elgström<sup>12</sup> berättar att det är få som projekterar utomhusgym som även har tillräckligt med kunskap om träning och det kan leda till att en leverantör väljs och ett helt koncept säljs in. Som kommun ges det ofta en mängdrabatt eftersom leverantörerna är angelägna om att hitta lämpliga referensobjekt för att öka sin försäljning. Ett utomhusgym handlar inte bara om redskap utan helheten är viktigt. Det är en aktiv mötesplats och det är viktigt att det finns någonstans att pausa och få in de avkopplande och trevliga mötena t.ex. genom sittytter och omgivande vegetation.

### 3.3 MÅLGRUPP

Elgström<sup>13</sup> talar om att ambitionen i Helsingborg är att göra utomhusgymmen så pass attraktiva att så många som möjligt kan använda dem. Det är även viktigt att informera brukarna om att det inte är någon lekplats eftersom utrustningen inte har något fallskydd och säkerheten därmed inte kan garanteras. Joängen<sup>14</sup> berättar att i Göteborg satsas det på två olika ”konstruktioner” för utomhusgymmen, de robusta som är byggda i naturmaterial och de nättare i stålkonstruktion. Styrkorna med utomhusgymmen är att de kan anpassas från olika åldrar och även för ovana till avancerande utövare. Utrustning i stål av nättare karaktär har använts på en satsning för att ovana motionärer i alla åldrar ska kunna använda den t.ex. hälsorundan i Askim, Angereds stadspark, Positivparken och Kastanjeallén. Tanken med detta är att träningen ska finnas tillgänglig i närmiljön och vara enkel och tillgänglig.

Fransson<sup>15</sup> menar på att det finns vissa begränsningar i materialval finns då de flesta av redskapen är prefabricerade. Det är viktigt att tänka på att alla ska kunna använda redskapen då kan vissa materialval kan vara hämmande. Att enbart använda sig av naturmaterial kan leda till att en del grupper inte använder utrustning t.ex. på grund av att det är svårt för tjejer att nå runt med händerna kring grövre dimensioner. För att kunna locka tjejer till platsen krävs det nättare material. Elgström<sup>16</sup> pekar på att stålprodukter har större hållfasthet i mindre dimensioner och är därför ett bra alternativ. Utomhusgym kan även upplevas ”upptaget” och det leder till att få kvinnor vill gå dit. Om det finns två olika möjligheter att göra övningar som ger träning av samma muskler kan detta förebyggas. Det är ett viktigt skäl till att hitta produkter och redskap där det finns flera möjligheter och det bör inte vara för avancerat. Dorhmann<sup>17</sup> anger att i Malmö är målgruppen alla stadens invånare. Ett program för aktiva mötesplatser har tagits fram där

---

<sup>10</sup> Maria Joängen, Folkhälsosamordnare, Idrott & förening Göteborg Stad, 2016-04-11

<sup>11</sup> Patricia Hastman, Landskapsarkitekt, Lunds tekniska förvaltning, 2016-03-31

<sup>12</sup> Johanna Elgström, Landskapsarkitekt, Stadsbyggnadsförvaltningen Helsingborgs Stad, 2016-04-07

<sup>13</sup> Johanna Elgström, Landskapsarkitekt, Stadsbyggnadsförvaltningen Helsingborgs Stad, 2016-04-07

<sup>14</sup> Maria Joängen, Folkhälsosamordnare, Idrott & förening Göteborg Stad, 2016-04-11

<sup>15</sup> Anette Fransson, Verksamhetsutvecklare, Förvaltningskontoret Växjö, 2016-04-05

<sup>16</sup> Johanna Elgström, Landskapsarkitekt, Stadsbyggnadsförvaltningen Helsingborg, 2016-04-07

<sup>17</sup> Emma Dohrmann, Landskapsarkitekt, Gatukontoret Malmö Stad, 2016-04-01

syftet var att utveckla platser för fysisk aktivitet på allmän mark som är till för alla och där det inte kostar något att delta. Utbudet ska därför vara så brett som möjligt för att kunna vara ett jämlikt och jämställt alternativ för alla malmöbor oavsett kön, ålder, funktionsförmåga, erfarenhet, ekonomiska möjligheter och bostadsplats.

Introduktionspass under en begränsad tid gör även att nya användare lockas till plasten. Hastman<sup>18</sup> beskriver att i Lunds kommun har det också varit en vision att tänka så brett som möjligt då utomhusgymmet i Stadsparken byggdes 2014. På grund av att parken ligger centralt så var det viktigt att tänka på både på de äldre, unga och genusneutralt. Träningsmässigt fanns det en vision som var inspirerad av inomhusgym, streetworkout och crossfit. Detta resulterade i redskap för grundläggande övningar, som välkomnar en bred målgrupp. Satsningar för att locka nybörjare gjordes även då det fanns tränare som kunde instruera pass den första perioden, för ytterligare information gav skyltar tips och råd.

### 3.4 PLACERING OCH TILLGÄNGLIGHET

Joängen<sup>19</sup> menar på att vid utveckling av idrottsområden så finns utomhusgymmen med som en del där det tittas närmare på dem. Synpunkter från brukarna och aktiva medborgardialoger är viktigt vid planeringen. Elgström<sup>20</sup> uppger att för att locka besökare till utomhusgymmen bör det placeras i anslutning till en motionsslinga, park eller naturligt rörelsestråk. Det är viktigt att det finns ett intresse från medborgarnas sida. Någon form ambassadör för en nyetablerad plats kan vara till stor hjälp, då det finns en garanti att någon börjar använda det. Joängen<sup>21</sup>, Dohrmann<sup>22</sup> och Fransson<sup>23</sup> anser alla att det är även viktigt med bra belysning för att kunna utnyttja platsen kvällstid och att växtligheten är kontrollerad utifrån en trygghetsaspekt då för mycket buskage ger en otrygg karaktär. En ren och snygg plats med en bra standard på redskapen är viktigt och att det finns tydliga beskrivningar på hur de ska användas så att de fungerar för både vana och ovana användare, samt minimerar skaderisken. Dohrmann<sup>24</sup> nämner också att utformningen och gestaltningen bör vara välkomnande och likaså placeringen. Gratis instruktionspass ger även möjligheter för ovana brukare att delta.

### 3.5 STRATEGIER

Fransson<sup>25</sup> anger att Göteborgs stad arbetar tillsammans med enheterna Idrott & förening och Park & natur för att det ska tas fram en gemensam strategi för arbetet med utomhusgym. Elgström<sup>26</sup> berättar att i Helsingborg är målet att ha en färdig strategi för utomhusgymmen tills sommaren 2016. Livskvalitetsprogrammet är under utveckling som en handlingsplan för folkhälsa och miljö, den ligger även till grund för ett aktivare och lekfullare Helsingborg. Det centrala är att alla ska vara delaktiga och kunna påverka. Det

---

<sup>18</sup> Patricia Hastman, Landskapsarkitekt, Lunds tekniska förvaltning, 2016-03-31

<sup>19</sup> Maria Joängen, Folkhälsosamordnare, Idrott & förening Göteborg Stad, 2016-04-11

<sup>20</sup> Johanna Elgström, Landskapsarkitekt, Stadsbyggnadsförvaltningen Helsingborgs Stad, 2016-04-07

<sup>21</sup> Maria Joängen, Folkhälsosamordnare, Idrott & förening Göteborg Stad, 2016-04-11

<sup>22</sup> Emma Dohrmann, Landskapsarkitekt, Gatukontoret Malmö Stad, 2016-04-01

<sup>23</sup> Anette Fransson, Verksamhetsutvecklare, Förvaltningskontoret Växjö, 2016-04-05

<sup>24</sup> Emma Dohrmann, Landskapsarkitekt, Gatukontoret Malmö Stad, 2016-04-01

<sup>25</sup> Maria Joängen, Folkhälsosamordnare, Idrott & förening Göteborg Stad, 2016-04-11

<sup>26</sup> Johanna Elgström, Landskapsarkitekt, Stadsbyggnadsförvaltningen Helsingborgs Stad, 2016-04-07

ska skapas förutsättningar för en livslång aktivitet i staden. Ambitionen är att bygga ca två utomhusgym per år. Dorhmann<sup>27</sup> berättar att i Malmö stad finns det även en plan för framtida utomhusgym. Tanken är att planera staden och den allmänna platsmarken så att den inom ett avstånd på 500 meter har ett basutbud av aktivitetsytor så som multifunktionell bollplan, promenad- och motionsstråk, klippt yta för spontanaktiviteter och utomhusgym. Utbudet ska vara kostnadsfritt och fungera som tränings- och mötesplatser i staden. Fransson<sup>28</sup> yttrar att i Växjö kommun arbetas det med framtagandet av ett koncept tillsammans med Liljewall arkitekter. Hastman<sup>29</sup> meddelar att i Lunds kommun finns det en vision om att nå en så bred målgrupp som möjligt, speciellt i projektet i stadsparken. Utomhusgym som når en smalare grupp kan även ha fördelar då de finns grupper som använder det för streetworkout och parkour, det är dock viktigt att det finns något för alla.

---

<sup>27</sup> Emma Dohrmann, Landskapsarkitekt, Gatukontoret Malmö Stad, 2016-04-01

<sup>28</sup> Anette Fransson, Verksamhetsutvecklare, Förvaltningskontoret Växjö, 2016-04-05

<sup>29</sup> Patricia Hastman, Landskapsarkitekt, Lunds tekniska förvaltning, 2016-03-31

## 4.0 OBSERVATIONSSTUDIE

I min observationsstudie studeras ett antal utomhusgym utifrån vad litteraturen och intervjuerna lyft fram för aspekter att beakta vid en projektering. Genom att besöka 5 utomhusgym i Skåne och utvärdera dessa utifrån de kriterier som framkommit som viktiga, gavs en större förståelse för hur pass lämpande de var utifrån aspekter som tillgänglighet, placering av utomhusgymmet och tydlighet i entréer. Inventering av utformning och gestaltning gav en förståelse för hur pass mycket projektören har arbetat med den infallsvinkeln. Andra faktorer som vägs in är markmaterialens tillgänglighet för funktionshindrade för att nå en så bred målgrupp som möjligt. Tryggheten och säkerheten har även granskas för att kunna analysera huruvida brukarna känner sig manade till att använda utomhusgymmen vid kvällstid. Dålig sikt, belysning och förmågan att orientera sig till platsen under dygnets mörka timmar studerades. Täthet på vegetationen vägdes samman med trygghetsaspekter utifrån jämställdhet och om läget var exponerat för vind vilket avgjorde trivselen på platsen. Litteraturstudien och intervjustudien konstatera också att skötsel och kvalitén på utrustningen var viktigt för brukarna. Av den orsaken studerades placering av papperskorgar och bänkar. En bänk fyller flera funktioner, som viloplats, ett ställe att vänta på andra kompisar som ska träna tillsammans eller ett träningsredskap.

Till hjälp gjordes en enklare checklista med de viktigaste ingående delarna av platsen som skulle inventeras. För att få en förståelse för platsens placering i staden har kartor inhämtats från © OpenStreetMaps och för att förtydliga platsens läge har markeringar gjorts på respektive karta.

Följande delar av platserna har studerats/inventerats.

- Placering
- Utformning
- Ljudlandskap
- Markmaterial
- Utrustning
- Bänkar
- Papperskorgar
- Belysning
- Tillgänglighet
- Omkringliggande vegetation
- Skötsel

#### 4.1 SKOGENS UTMORGSGYM I PILDAMMSPARKEN, MALMÖ



Karta 1. Orienteringskarta i form av topografisk karta u.å. © OpenStreetMaps  
Införda bilden visar utomorgsgymmet i Pildammsparken



## SKOGENS UTMHUSGYM I PILDAMMSPARKEN, MALMÖ

**Placering** – Ligger i Pildammsparken där det finns det två utomhusgym. Detta ligger på västra sidan, och ansluter till motions slingan som finns i parken.

**Utformning** – Helhetsintrycken på platsen var positivt och det kändes som en välplanerad gestaltning. Det fanns en tanke med placeringen och platsen kändes inbjudande.

**Ljudlandskap** – Det finns en angränsande väg som är aningen bullrig, dock hörs fågelkvitter vid besöket.

**Markmaterial**- Barkflis på den största delen av ytan. En liten del har gummiastfalt, men det är oklart vilken funktion materialet har då det är placerat framför en ribbstol.

**Utrustning** – Det finns gott om utrustning för funktionell träning och de stora muskelgrupperna.

**Informationsskylt**- Platsen har tydliga instruktioner för hur träningen kan utföras anpassat efter egen förmåga och träningsnivå. Illustrationer och beskrivande text finns till varje redskap, det är även markerat med siffror på en övergripande karta vilket redskap som kan användas vid respektive övning. Vissa övningar ger förslag på hur olika utrustningar kan användas, vilket är bra då det ger en möjlighet för flera att göra samma övning på olika platser. Det finns även olika längd på chins- och push-up räcken, vilket ger en variation i utbud då alla inte är lika långa.

**Bänkar**- Det finns inga bänkar på platsen, dock finns de ett stort runt betongfundament som kan användas som informell sittplats.

**Papperskorgar**- Det finns en papperskorg vid informationsskylten.

**Belysning** - Är mycket god på platsen och finns strålkastare med tre spotlight, som ger en god uppsyn, vilket är en trygghetsaspekt vid kvällsträning.

**Tillgänglighet** - Utomhusgymmet angränsar till en motions slinga, så det är lätt att upptäcka för motionären.

**Omkringliggande vegetation** – Det finns tät vegetation, men platsen känns trots detta öppen och överblickbar. Dock kan buskskiktet vara en begränsning i trygghet vid kvällstid.

**Skötsel** – Överlag bra och utrustningen är i gott skick, dock var det lite klotter på informationsskylten och ett av redskapen.



Figur 6,7,8. Utomhusgymmet i Pildammsparken. Foto: Siri Lidman

## 4.2 KLOSTERGÅRDSFÄLTET I LUND



Karta 2. Orienteringskarta i form av topografisk karta n.ä. © OpenStreetMaps  
Införda bilden visar utomhusgymmet på Klostergårdsfältet

## KLOSTERGÅRDSFÄLTET I LUND

**Placering** – Ett utomhusgym som är placerat i ett bostadsområde med flerfamiljshus och därmed känns lite privat, trots att det är i kommunal regi. Det finns en anslutande större gångväg, men ingen tydlig entré till utomhusgymmet.

**Utformning** – Det känns som en väldigt mörk plats, eftersom de höga husen ger mycket skugga. Det finns tre entréer till utomhusgymmet, men inga av dem är särskilt inbjudande eller tydliga. Dessa ligger även på sidan, så ingen entré från huvudgångstråket.

**Ljudlandskap** – Relativt tyst, ingen biltrafik som hördes.

**Markmaterial**- Gräs som bitvis var mycket slitet speciellt runtomkring utrustningen. Det fanns inga tydliga markeringar hur pass långt utomhusgymmet sträckte sig eller hur stort området var.

**Utrustning** – Lite utrustning på en ganska så stor plats. Det fanns inte möjlighet till att göra samma övningar på mer än ett redskap. Utrustningen såg dessutom sliten ut.

**Informationsskylt** – Det fanns ingen informationsskylt på utomhusgymmet.

**Bänkar**- Det fanns två bänkar i trä på platsen, dock var dessa fulla av alger och kändes inte speciellt omhändertagna. Placeringen var även en bit ifrån och det kändes inte välplanerat.

**Papperskorgar**- Det fanns en vid bänkarna

**Belysning** – Det fanns ingen placerad vid utomhusgymmet, endast mot det angränsande bostadsområdet. Därför blev det till en mindre inbjudande plats vid kvällstid.

**Tillgänglighet** – Svårt att hitta platsen och placeringen var inte synlig från närliggande gångväg.

**Omkringliggande vegetation** – Fanns många höga träd som gjorde att ljuset inte trängde igenom.

**Skötsel** – Platsen känns inte omhändertagen. Det finns mycket vegetation och det var svårt att se utomhusgymmet från gångbanan. Utrustningen var sliten och likaså markmaterialet.



Figur 9,10,11. Utomhusgymmet på Klostergårdsfältet. Foto: Siri Lidman

#### 4.3 KALLIS UTMÖRNING I HELSINGBORG



Karta 3. Orienteringskarta i form av topografisk karta u.å. © OpenStreetMaps  
Införda bilden visar utomhusgymmet på Kallis i Helsingborg.

## KALLIS UTOMHUSGYM I HELSINGBORG

**Placering** - Ett utomhusgym som ligger längs strandpromenaden i Helsingborg intill kallbadhuset, Kallis.

**Utformning** – Platsen känns öppen och ljus. Placeringen längs strandpromenaden kändes naturlig då det fanns flera andra aktiviteter i anslutning till utomhusgymmet som kallbadhuset, minigolfbana, en lekplats och en basketplan.

**Informationsskylt** – Saknas, det fanns bara allmän information brukare, men inga förslag på övningar.

**Ljudlandskap** – Närheten till havet gör att det hörs vågor, närheten till tågrälsen gör att tågtrafiken hörs då och då.

**Markmaterial**- Asfalt på den större delen av ytan, men på några ställen finns det gummi-asfalt. Det finns även betongmarksten som angränsande fris.

**Utrustning** – Det finns mycket utrustning för funktionell träning. Dock fanns det inga tydliga instruktioner eller information på hur respektive övning ska utföras.

**Bänkar**- Det finns två stycken.

**Papperskorgar**- Det finns en papperskorg längs det angränsar cykelstället.

**Belysning** – Det finns två strålkastare med riktade spotlights, som gör platsen tillgänglig för kvällsträning.

**Tillgänglighet** - Utomhusgymmet angränsar till strandpromenaden och andra aktivitetsplatser. Placeringen gör det möjligt för nya motionärer att upptäcka platsen. Markmaterialet gör det även möjligt för funktionshindrade att delta.

**Omkringliggande vegetation** – Finns ingen tät vegetation eller etablerad vegetation, detta gör att det inte finns så mycket vindskydd vid utomhusgymmet.

**Skötsel** – Bra, och utrustningen är i gott skick. Dock var det ett redskap som var täkt med avspärningsband och det var otydligt om kommunen hade satt dit det eller om det råkat hamna där av någon annan orsak.



Figur 12,13,14. Utomhusgymmet Kallis.

Foto: Siri Lidman

#### 4.4 SÖDRA SANDBY UTOMHUSGYM



Karta 4. Orienteringskarta i form av topografisk karta n.ä. © OpenStreetMaps  
Införda bilden visar utomhusgymmet i Södra Sandby.

## SÖDRA SANDBY UTMHUSGYM

**Placering** - Ett utomhusgym som ligger i anslutning till en skola och idrottsplats.

**Utformning** – Utrustningen är placerad i en utmarkerad S-form. Platsen som ett känns lite annorlunda av val för ett utomhusgym, då det upplevs lite inträngt i den omkringliggande miljön.

**Ljudlandskap** – Stillsamt, det hörs fågelkvitter.

**Markmaterial**- Asfalt med en blandning av gummi-asfalt vid utrustning och den S formade figuren som markeras med metall.

**Utrustning** – Finns redskap för funktionell träning, men det går även att justera vikter på vissa av övningarna. Dock ligger utrustningen väldigt tätt intill varandra, vilket kan resultera i att utomhusgymmet känns upptaget då en person redan är där.

**Informationsskylt** - Det finns ingen övergripande informationsskylt, men varje redskap innehåller små klisterlappar med instruktioner.

**Bänkar**- Saknas platsen och det finns ingen möjlighet till att vila.

**Papperskorgar**- Saknas på platsen, vilket kan göra den skräpiga.

**Belysning** – Det finns ingen tilltänkt belysning på platsen, vilket gör den mindre attraktiv på kvällstid.

**Tillgänglighet** – Bra, men det är ingen plats som passeras om brukaren inte vet att den finns där.

**Omkringliggande vegetation** – Nedklippt och hårt klippt. Några träd finns som stått där längre än vad utomhusgym har funnits, vilket ger lite skugga.

**Skötsel** – Välskött, och utrustning i gott skick. Dock en del sand som letat sig in på asfalten.



*Figur 14,15,16. Utomhusgymmet i Södra Sandby.  
Foto: Siri Lidman*

#### 4.5 STADSPARKENS UTMOMHUSGYM I LUND



*Karta 5. Orienteringskarta i form av topografisk karta u.å, © OpenStreetMaps  
Införda bilden visar utomhusgymmet i Lunds stadspark*



## STADSPARKENS UTMHUSGYM I LUND

**Yta** – ca 50 m<sup>2</sup>

**Placering** – Utkanten av Lunds stadspark och ligger nära ett inomhusgym.

**Utformning** – Platsen känns naturlig i anslutning till beachvolleyboll planerna, lekplatsen och motionsstråket Hälsans stig.

**Ljudlandskap** – Närheten till en stor bilväg gör att miljön blir lite bullrig.

**Markmaterial**- Hela platsen för utomhusgymmet är belagd med gummi-asfalt. Det finns en angränsad yta med trädäck som ger möjlighet till att göra markövningar utan att bli smutsig. Längs sittytorna är det stenmjöl och det finns även en intervallsträcka på 185m som är utmarkerad med linjemålning på asfalt.

**Utrustning** – Det finns mycket utrustning för funktionell träning och en del med vikter, dock går inte dessa att justera. Det finns även fler möjligheter att utföra en specifik övning på flera redskap.

**Informationsskylt** - Vid ingången finns det en tydlig instruktionsskylt med förslag på upplägg av träning, samt illustrativa bilder för varje moment

**Bänkar**- Fyra bänkar i anslutning till den angränsande häcken, vilket ger gott om sittplatser. Det finns även en informell sittplats i form av ett trädäck som angränsar till volleybollplanerna.

**Papperskorgar**- Ja, vid bänkrad.

**Belysning** – Det finns strålkastare med spotlights, som ger bra belysning kvällstid.

**Tillgänglighet** – Bra, eftersom den ligger i närheten av flera aktiviteter och det finns ett inomhusgym längre bort som gör att flera säkert utnyttjar utomhusgymmet vid fint väder. Platsens material är även tillgänglighetsanpassade.

**Omkringliggande vegetation** – Relativt ny etablerad och det finns en angränsande häck som ramar in platsen.

**Skötsel** – Bra, all utrustning är i bra skick och vegetationen känns välskött.

Markmaterialet har fått en del sand på sig av den angränsande beachvolleybollplanen.



*Figur 17,18,19. Utomhusgymmet i Lunds stadspark.  
Foto: Siri Lidman*

## 5.0 GESTALTNINGSFÖRSLAG OCH KONCEPT

### 5.1 SAMMANFATTNING AV FÖRBÄTTRINGAR PÅ KLOSTERGÅRDSFÄLTET I LUND

Anledningen till att jag valde att omgestalta Klostergårdsfältet i Lund var, eftersom jag ansåg att det var ett utomhusgym i behov av upprustning. Det fanns så många brister i de observerande som jag gjorde utifrån aspekterna placering, tillgänglighet, säkerhet, trygghet och jämställdhet som är återkommande genom litteraturstudien, intervjustudien och observationsstudien. Jag hittade ett tydligt koncept för formspråket på Klostergårdsfältet genom att granska de andra bostadsgårdarna som hade en tydlig utformning med olika slags teman. Det som är karaktäristisk för just för klostergårdsfälteten är även bågformen, som husen står placerad i. Jag har gjort min illustration grundat på vad jag läst, hört och sett.

#### *Utformning:*

- Förbättra tillgängligheten genom att skapa en tydlig entré från huvudstråket
- Belysning så att platsen blir användbar dygnets mörka timmar
- Sittplatser som känns mysiga
- Papperskorg
- Omkringliggande vegetation som släpper in ljus och skapar en rumslig känsla, samt ger möjlighet att se förbipasserande
- Utrustning av material som alla kan greppa och nå från marken, oberoende av storlek eller höjd
- Skärmtak för som skydd för regn
- Mur för träning och informell sittplats
- Trappor för träning med olika steghöjd
- Scen för dans

#### *Material:*

- Bättre tillgänglighetsanpassning för funktionshindrade, genom andra markmaterial
- Trädäck för markövningar
- Barkflis
- Stenmjöl
- Asfalt
- Gräs

#### *Detaljer:*

- Återkoppla till samma tydliga bågutformning som klostergårdsfältet har
- Timglas där tiden kan mätas
- Klädhängare för tröjor, jackor och väskor
- Cykelställ för angöring
- Informationsskylt

### *Utrustning*

Med funktionell träning syftar utrustningen till att möjliggöra träning för alla kroppens grundrörelser. Det ska vara ett utomhusgym som har något för alla oavsett tidigare träningsvana.

Eftersom fokus i detta arbete inte har legat på vilken mer exakt träning som ska utföras på platsen, utan utformning så finns ingen utförligare beskrivning för varje redskap med. Dock är det ändå relevant att redovisa vilken typ av övning som kan göras på respektive redskap vid val av utrustning.

I mitt förslag finns följande delar med:

- Dragövningar (Chisräcke, armgångställning, räcke)
- Pressövningar (Dippställning, räcke, bänkar, trädäck)
- Balansövningar (Balansbom, hoppstubbar)
- Rotationer (Bänkar, armgångsställning)
- Bålövningar (Armgångsställning, body curl, dippställning, ribbstol, bänkar)
- Utfall (Hoppstubbar, bänkar, ribbstol, trädäck)
- Knäböjningar (Hoppstubbar, bänkar, ribbstol)
- Höftfällningar (armgångställning, ribbstol)
- Street-workout för de som har ett specialintresse innehållandes chisräcken i olika höjder, parallella dippräcken och en ribbstol.
- Trädäck för dans och markövningar

## 5.2 UTOMHUSGYMNETS PLACERING OCH OMGIVANDE MILJÖ PÅ KLOSTERGÅRDSFÄLTET



Rättning 1. Från Patricia Hasman, Lands Kommun  
Infogade markeringar visar utomhusgymnets placering, angränsade bus och G/C-vägs.

### 5.3 BEFINTLIGT FÖRHÅLLANDE PÅ KLOSTERGÅRDSFÄLTET



Angränsning till huvudstråket/gång och cykelväg.



Angränsning bostadshus och entré



Befintlig utrustning på platsen

## 5.4 BEFINTLIG PLAN/ FÖRHÅLLANDE PÅ UTMOMHUSGYMNET PÅ KLOSTERGÅRDSFÄLTET



Ritning 2. Erin Patricia Hastman, Lunds Kommun  
Illustration förgylgning för förtydligande gjord.

5.5 FÖRSLAG PÅ OMGESTALTNING



GESTALTNINGSFÖRSLAG

- FÖRKLÄRINGAR**
- 1. VÄG I SVA
  - 2. VÄG I SVS
  - 3. VÄG I SVS
  - 4. VÄG I SVS
  - 5. VÄG I SVS
  - 6. VÄG I SVS
  - 7. VÄG I SVS
  - 8. VÄG I SVS
  - 9. VÄG I SVS
  - 10. VÄG I SVS
  - 11. VÄG I SVS
  - 12. VÄG I SVS
  - 13. VÄG I SVS
  - 14. VÄG I SVS
  - 15. VÄG I SVS
  - 16. VÄG I SVS
  - 17. VÄG I SVS
  - 18. VÄG I SVS
  - 19. VÄG I SVS
  - 20. VÄG I SVS
  - 21. VÄG I SVS
  - 22. VÄG I SVS
  - 23. VÄG I SVS
  - 24. VÄG I SVS
  - 25. VÄG I SVS
  - 26. VÄG I SVS
  - 27. VÄG I SVS
  - 28. VÄG I SVS
  - 29. VÄG I SVS
  - 30. VÄG I SVS
  - 31. VÄG I SVS
  - 32. VÄG I SVS
  - 33. VÄG I SVS
  - 34. VÄG I SVS
  - 35. VÄG I SVS
  - 36. VÄG I SVS
  - 37. VÄG I SVS
  - 38. VÄG I SVS
  - 39. VÄG I SVS
  - 40. VÄG I SVS
  - 41. VÄG I SVS
  - 42. VÄG I SVS
  - 43. VÄG I SVS
  - 44. VÄG I SVS
  - 45. VÄG I SVS
  - 46. VÄG I SVS
  - 47. VÄG I SVS
  - 48. VÄG I SVS
  - 49. VÄG I SVS
  - 50. VÄG I SVS
  - 51. VÄG I SVS
  - 52. VÄG I SVS
  - 53. VÄG I SVS
  - 54. VÄG I SVS
  - 55. VÄG I SVS
  - 56. VÄG I SVS
  - 57. VÄG I SVS
  - 58. VÄG I SVS
  - 59. VÄG I SVS
  - 60. VÄG I SVS
  - 61. VÄG I SVS
  - 62. VÄG I SVS
  - 63. VÄG I SVS
  - 64. VÄG I SVS
  - 65. VÄG I SVS
  - 66. VÄG I SVS
  - 67. VÄG I SVS
  - 68. VÄG I SVS
  - 69. VÄG I SVS
  - 70. VÄG I SVS
  - 71. VÄG I SVS
  - 72. VÄG I SVS
  - 73. VÄG I SVS
  - 74. VÄG I SVS
  - 75. VÄG I SVS
  - 76. VÄG I SVS
  - 77. VÄG I SVS
  - 78. VÄG I SVS
  - 79. VÄG I SVS
  - 80. VÄG I SVS
  - 81. VÄG I SVS
  - 82. VÄG I SVS
  - 83. VÄG I SVS
  - 84. VÄG I SVS
  - 85. VÄG I SVS
  - 86. VÄG I SVS
  - 87. VÄG I SVS
  - 88. VÄG I SVS
  - 89. VÄG I SVS
  - 90. VÄG I SVS
  - 91. VÄG I SVS
  - 92. VÄG I SVS
  - 93. VÄG I SVS
  - 94. VÄG I SVS
  - 95. VÄG I SVS
  - 96. VÄG I SVS
  - 97. VÄG I SVS
  - 98. VÄG I SVS
  - 99. VÄG I SVS
  - 100. VÄG I SVS

## 6.0 DISKUSSION

Resultatet av studien har baserats på att granska litteratur med utgångspunkten att locka fler målgrupper till utomhusgym genom en ökad tillgänglighet, säkerhet, jämställdhet samt vad som gör dem attraktiva året runt. Vidare har utfrågningar av insatta personer på fem kommuner om deras synsätt på utomhusgym gett en bredare förståelse för deras uppfattning om det berörda ämnet. Genom att besöka olika utomhusgym har ytterligare undersökningar av utformning och gestaltning gjorts, samt de uttalade och avgörande aspekterna för en lyckad projektering granskats genom att studera samma delar på utomhusgymmen och inventera dem. Resultatet av alla dessa delar omsattes i ett gestaltungsförslag som fungerar som ett slags koncept.

Säkerhet och trygghet är två viktiga utgångspunkter vid projektering av utomhusgym som både litteraturstudien och intervjustudien konstaterar. En plats som inte känns trygg och säker blir ofta inte heller speciellt välbesökt. Den grupp som känner sig mest otrygg är generellt sätt kvinnor, och om det inte görs aktiva insatser på platser för fysisk aktivitet begränsas deras rörelsefrihet. Dessa insatser kan handla om att röja undan vegetation som blivit för tät för att ge en bättre sikt, det kan även handla om belysning av platsen vid kvällstid. Andra viktiga aspekter som ökar tryggheten är placeringen av utomhusgymmen. Är de placerade i anslutning till gångstråk, välbesökta parker eller andra aktivitetsytor känns de oftast tryggare. Av de utomhusgym som besöktes fanns det i tre av fem fall en väl genomtänkt anslutning till ett motionsstråk. Jag upplevde att de platser som inte hade det inte var lika attraktiva i brukarens ögon. Detta på grund av att det fanns besökare på Kallis i Helsingborg, Lunds stadspark och Skogens utomhusgym i Pildammsparken, men inte de andra. Självklart kan också vädret ha spelat en avgörande roll för besökarantalet vid det enskilda tillfället, men det kan ändå konstateras utifrån litteraturstudien att placeringen påverkar användbarheten för brukarna. Utomhusgymmet i Södra Sandby låg i närheten av en idrottsplats och intill en skola. Detta resulterar i att det kommer i skymundan för de som inte går eller arbetar på skolan och det är inte lika många som vågar ta sig dit än om det hade legat längs med ett motionsstråk. Utomhusgym ska inte kännas privata om de är i kommunal regi, av den orsaken är det viktigt att understryka att en tydlighet måste finnas, det bör finnas en entré som är inbjudande och väcker intresse hos brukarna.

Tillgängligheten handlar inte bara om val av placering utan också om materialval vid platsen. Vissa material är svårframkomliga för funktionshindrade och t.ex. barnvagnar. Några av de platser som besöktes hade i vissa partier med gummi-asfalt i kombination med vanlig asfalt, vilket är tillgängligt för de flesta. Andra platser hade barkflis som är ett naturbetonat och miljövänligt material, med bra stötegenskaper. Gräs är också ett mer naturligt material, men det är relativt kostsamt att underhålla och risken att det inte klarar av slitage är stort. Som markmaterial är gräs inte speciellt tillgänglighetsanpassat, framkomligheten är begränsad och det är även svårt att snöröja på grund av att rötterna enkelt kan skadas. För att skapa en plats för alla krävs det troligtvis en kombination av material. Johanna Elgström, Stadsbyggnadsförvaltningen på Helsingborgs Stad sa att det



majoriteten eftersträvar av de som tränar på ett utomhusgym att komma nära naturen och av den orsaken vill de se naturliga material på utomhusgymmen. Ett alternativ som inte fanns med i observationsstudien är att ha stenmjöl som markmaterial. Att även tänka på att markera platsen med någon form av fris eller kantstöd kan också ge en förståelse för hur stort utomhusgymmet är och vad som hör dit. Dock så måste det vara utan visning, speciellt vid ingången så att det skapar ett tekniskt hinder för funktionshindrade.

Det är även ett faktum att alla brukare är känsliga för avståndet till utomhusgymmet. Av den anledningen är det av stor vikt att placering och tillgänglighet till närområdet är bra. För att skapa ett lyckat utomhusgym är det viktigt att föra en dialog med brukarna och se till deras önskemål tas i beaktning. Ett utomhusgym kanske är speciellt avsätt för en typ av målgrupp och har uppförts i samband med önskemål från en förening som tränar utomhus eller likaså anpassat för de som har funktionsnedsättning. Lyhördhet från brukarna kan därför hjälpa till med utformningen, t.ex. då det finns 55+ boenden och boenden för funktionsnedsatta i närheten kan det vara lämpligt att höra sig för om deras önskemål. Dock bör ett utomhusgym innefatta något för alla typer av grupper så att det inte blir uteslutande. Som Johanna Elgström, på Stadsbyggnadsförvaltningen i Helsingborgs stad konstaterar är ambassadörer för utomhusgym en bra garanti för att de blir använda, vilket kan vara en fördel vid nyetablering. Genom att även driva kampanjer via sociala medier, så kan människor inspireras och informeras trängning utomhus. Jag tror även att erbjuda gratis instruktionspass kan locka allt fler och nya brukare får en möjlighet till att träna rätt, med hjälp av en instruktör.

Att ha utrustning som är utmanande för både vana och ovana brukare är viktigt så att det finns möjligheter för så många som möjligt att träna. För att det skall vara möjligt är det viktigt att utgå från att utomhusgymmet ska vara fungerande för alla former av kroppsviktsträning och att det finns en möjlighet att välja vilken nivå som tärningen kan läggas på. Utrustning som ger flera möjligheter till att utföra samma typ av övning minskar risken för att personer behöver vänta allt för länge på en övning. Utrustningen bör även ha nättare dimensioner då det annars kan utesluta t.ex. kvinnor som generellt inte når runt grövre dimensioner med händerna. Olika höjd på utrustning där det är meningen att brukaren ska häva sig upp är också viktig för att alla ska kunna nå upp till den. Utrustningen bör även vara hållbar och klara slitage, detta är viktigt ur en hållbarhetssynpunkt och även för säkerheten. Kring val av utrustning bör projektören ha eller anlita kompetens, utbildning eller erfarenhet kring träning och utomhusgym. Detta eftersom det ofta katalogbeställs redskap då kommunerna inte har den kunskap som krävs för att skapa ett lyckat koncept. Det finns många olika typer av fabrikat gällande utrustning och de flesta glömmer bort är att t.ex. offentliga möbler, fundament eller kantsten också kan användas vid utomhusgym för att få en multifunktionell plats. Det är viktigt brukaren förstår ska vad platsen kan användas till och är att det finns någon typ av information som ger inspiration och kunskap kring vad för olika slags övningar som kan utföras.

En tydlig entré är viktigt för att det inte ska råda någon tveksamhet att det är ett offentligt utomhusgym för alla. Vegetation som skymmer platsen eller gångvägar som är

slitna till utomhusgymmet lockar inte besökare in på ytan. Det ger ett intryck av att utomhusgymmet är bortglömt och skapar ingen trygghetskänsla. Platsen bör ha ett välvårdat intryck och skötsel bör ske regelbundet. Om utomhusgymmet har torftigt med vegetation så uteblir däremot vindskydd och solskydd, dessutom blir inte gestaltningen lika inbjudande. På utomhusgymmet Kallis i Helsingborg, var det blåsigt på grund av att vegetationen inte var etablerad och närheten till havet. Skötseln på de utomhusgym som jag besökt var relativt god utom det i Lund vid Klostergårdsfältet som hade väldigt ödlig och bortglömd karaktär. Utrustningen var sliten och likaså markmaterialet, vilket inte gav ett inbjudande intryck. Det fanns även lite klotter på utomhusgymmet i Pildammsparken Malmö, dock inget som förstörde helhetsintrycket då det endast var på informationsskylten och ett utav redskapen. Mycket rörelse och liv vid ett utomhusgym minskar även risken för att det ska förstöras genom vandalism och klotter. Papperskorgar krävs ofta för att minska problem med nedskräpningen. Bänkar är även betydelsefullt, det skapar möjligheter till samtal och en plats att vila på. Synlighet från flera olika håll bidrar till att vandalism minskar på utomhusgymmet. Aktivitet runtomkring utomhusgymmen bidrar generellt sett till en ökad trygghet, eftersom risken för att bli t.ex. överfallen minskar.

För att människor ska kunna använda platsen under vinterhalvåret måste vägarna dit snöröjas och halkbekämpas. Det är också betydelsefullt att det tas bort snö runtom utrustningen så att brukarna förstår att det är möjligt att använda platsen även vintertid. Detta är så klart kostsamt, men kan motiveras på samma sätt som att vissa liknande åtgärder görs på lekplatser. Genom att skriva skötselplaner för detta, så finns det en angiven plan för hur utomhusgymmen ska skötas året om.

Det är viktigt med någon form av informationsskylt vid entrén så att det finns en tydlighet i vad platsen är menad för. För att alla brukare enkelt ska kunna ta del av denna är det viktigt att den inte bara innehåller text. Illustrativa bilder med siffror som enkelt förklarar vart respektive övning kan utföras, vilket gör det enkelt för brukaren att utöva fysisk aktivitet på utomhusgymmen och kan även inspirera till att utmana sig själv. Det finns även många som inte har svenska som modersmål både turister och bosatta i Sverige och av den anledningen vore det lämpligt att kanske ha informationsskyltarna på ett annat språk t.ex. engelska. Därigenom finns det en möjlighet för fler grupper som inte kan svenska att delta i utövandet av fysisk aktivitet på utomhusgym.

En konflikt i sambandet med uppförande av utomhusgym är också den åldersgruppen de är riktade till och med det menar jag att de inte i regel är avsedda för barn. Utomhusgymmen har inget fallskydd under sin utrustning och många barn ser troligtvis dem som en spännande och ny lekplats. Det är därför viktigt att informera brukarna om detta, eftersom det är svårt att stänga ute denna typ av problematik. Det är ofta positivt att ha en lekplats i närheten av ett utomhusgym eftersom det ger möjlighet till att kombinera den individuella träningen, med lek för barnen.

Att träna utomhus innebär många fördelar på både den psykiska och fysiska hälsan. Solljus ger D-vitamin som är en vanlig brist i Sverige, eftersom det inte går att få i sig

genom maten och flertalet människor har arbeten inomhus i kontorsmiljö. Utomhusgym erbjuder även en flexibel lösning till öppettider, eftersom det inte finns några och dessutom är det gratis. Indirekt betalar dock invånarna i kommun utomhusgymmen genom skatt och andra typer avgifter och det är upp till varje kommun hur pass mycket de satsar på fysisk aktivitet som ska vara tillgänglig för alla. I takt med att ohälsan stiger och att stillasittandet ökar borde det vara naturligt att varje kommun satsar på lösningar som gynnar lokalbefolkningen. Utomhusgymmen kan också vara en möjlighet för kommunen att skapa en ny typ av mötesplats på delar av staden där mark utnyttjandet inte är optimalt. Träning skapar möjligheter och att marknadsföra dessa delar extra kan också skapa intresse hos en ny målgrupp.

### *Gestaltning av Klostergårdsfältets utomhusgym i Lund*

Att hitta ett tydligt koncept för formspråket på Klostergårdsfältet gjordes genom att granska de andra bostadsgårdarna som hade en tydlig utformning med olika teman. Det som var centralt för hela området var dess bågform, som jag valde att knyta samman med min gestaltning. Placeringen i dagsläget är inte tydlig och det är svårt att hitta platsen. Troligtvis kan utomhusgymmet bli mer attraktivt än vad den är idag eftersom det har stort potential då det ligger i närheten av en skola, affärer, bostadsområde, idrottsplats och sporthall.

I dagsläget finns det ingen tydlighet i vart ingången till platsen är och inte heller någon anslutning till huvudgångstråket. Entréerna är som finns idag är relativt igenvuxna och ansluter endast till de vägar längs höghuset och flerfamiljshuset, vilket får utomhusgymmet som att kännas som en bostadsgård. Detta resulterar i att utomhusgymmet ligger gömt och eftersom det är svårt att hitta dit så blir det inte heller lika attraktivt. Även ytan som ligger närmast huvudstråket är outnyttjad och idag så står det endast två bänkar där med en tillhörande papperskorg där. Det finns även mycket utbredd vegetation inom det området. Sikten från huvudstråket är dålig och innebörden av platsens funktion är otydlig. Därför har jag valt att förtydliga detta och använda hela av den outnyttjade ytan till utomhusgymmets förfogande.

Tillgängligheten på platsen är relativt dålig idag. Gräs är ett material som inte är tillgängligt för alla och vid blött väder blir materialet sankt och svårframkomligt för funktionshindrade. Gräs slits även mycket vid användning och detta framgick tydligt vid utrustningen. Hårdgjord beläggning gör det enklare för alla oavsett funktionshinder att använda ytan. Därför stenmjöl valts vid anslutningen till huvudstråket, eftersom det är ett material som är tillgängligt och hårt, vilket innebär att det är lätt att rulla rullstol eller barnvagn på det. På resterande yta mitt emot stenmjölsytan har barkflis valts, som är ett material som har bra stötegenskaper och ger platsen en naturlig karaktär. På utomhusgymmet i Pildammsparken gav barkflisen platsen en naturlig känsla och det kändes som ett bra material för träning. För att ge de passerande en tydlig väg så har asfalt används, där även den karaktäristiska bågformen från klostergårdsfältet har plockats upp. Ett stort träräck, med flera olika funktioner ger även brukarna möjlighet till att utöva markövningar, en plats att sitta på och skydd mot sol alternativt nederbörd

under skärmtaket. I mitt förslag finns det en ramp till trädäcket gör det även möjligt för funktionshindrade att ta del av det. Jag tycker att någon form av markering för utomhusgym är viktigt för att brukarna enkelt ska förstå platsen och ha möjlighet att läsa av dess storlek. Av den orsaken har jag valt att använda mig av kantstöd utan någon visning, en fris av storgatsten i nivå med omgivande marken och detta för att inte skapa snubbelkanter för funktionshindrade.

Säkerheten och trygghet på platsen upplevs i dagsläget som relativt dålig. Ingen belysning finns, vegetationen är tät och det finns ingen genomsikt till huvudgångstråket. Genom att placera mastarmaturer med spotlight kan ljus riktas mot de olika delarna av utomhusgymmet och därmed användas kvällstid. Vegetationens syfte hos utomhusgymmet är att ge den en rumslig karaktär, men samtidigt inte skymma alltför mycket av de angränsande vägarna. Därför har all befintlig vegetation tagits bort, utom de befintliga bokträd som finns längs med huvudgångstråket. En omgivande naturlikplantering längs huvudstråken som omger två av bokträden ger en lummig karaktär och den angränsade muren knyter an till den återkommande bågformen, den ger möjlighet till träning och fungerar även som sittplats. Buskaget vid trädäcket fyller funktionen att dölja den höjdskillnad som finns. Nya träd har placerats i rader för att återknyta till den allé som finns vid huvudstråket, under dessa finns det gräs för att det ska finnas en överblickbarhet genom vegetationen för brukarna. Det är även viktigt att tänka på höjd gällande vegetationen, alltför höga träd ger platsen för mycket skugga. Utomhusgymmet karaktäriseras idag av hög vegetation som resulterat i en väldigt mörk plats och de omgivande höga husen ger ytterligare skugga åt den. För att behålla den rumsliga och inbjudande karaktären på utomhusgymmet är det viktigt med kontinuerlig skötsel och att även ha koll på klotter eller annan typ av vandalism. Halkbekämpning och snöröjning är även viktigt för att göra utomhusgymmet attraktivt och tillgängligt alla årstider.

Platsen har inte mycket variation i sin utrustning idag, men att den är sliten indikerar att någon troligtvis använder eller har använt den. Dock måste de brukarna tidigare ha kunskap om träning och redskapen eftersom det inte finns någon informationsskylt. Detta gör platsen uteslutande och alla brukare ges inte en chans att delta. För att markera att detta är ett utomhusgym har jag valt att placera en informationsskylt i anslutning till det angränsande gångstråket. På så sätt ges det en tydlig markering om vad för slags plats det är för de som passerar och kanske kan intresse väckas hos dem. De nuvarande sittplatserna är mycket slitna, därför har nya bänkar placerats som ger en möjlighet till vila och en plats att koppla av på. För att minska nedskräpning har även papperskorgar bredvid dem placerats.

Vid valet av utrustning har fokus legat på att få träning för hela kroppen genom grundövningar, det vill säga funktionell träning. All utrustning är vald utifrån att utomhusgymmet ska fungera för alla former av kroppsviktsträning från nybörjare till mer avancerad nivå. Som Patricia Hastman, på Lunds tekniska förvaltning ansåg är det viktigt att inte katalogbeställa utrustningen. På grund av slitage, dålig placering och för lite variation har den befintliga utrustningen tagits bort. Målet med mitt val av utrustning har

varit att se till träning för rörligheten, kondition, uthållighet, styrka, snabbhet, explosivitet, smidighet, koordination, precision och balans tillfredsställs. Av den orsaken är utrustningen vald utifrån chansen att utöva helkropp- och egenviktsträning på flertalet sätt. För att komplettera den nya utrustningen som har många enskilda moment, finns det i förslaget specialutrustning för street-workout som kan locka fler användare. Jag har även tänkt på att använda viss typ av utrustning som en multifunktionell yta. Trädäcket har en trappa med olika nivåskillnader och steghöjd, vilket gör det möjligt att använda det för träning. På trädäcket kan även markövningar göras, det kan också fungera som dansscen, åskådarpåls eller sittplats för dem som bara vill mötas och titta på vad som händer på utomhusgymmet. Skärmtaket på trädäcket ger skydd vid nederbörd eller stark sol, vilket är ett bra komplement till den annars relativt öppna ytan. Bänkarna fungerar som sittplatser för vila, men även för pressövningar och bålövningar.

Jag har valt att använda mig av materialet stål för att alla skall kunna greppa utrustningen och för att alla ska nå upp till den så finns det även olika höjder på den där syftet är att häva sig upp. I vissa fall finns det flera uppsättningar av samma utrustning för att ge brukarna flera chanser att utöva samma typ av övning om en del av utrustning är upptagen. Vid placering av utrustning har säkerhetszoner använts som fungerar som en slags hänvisning på hur stort utrymme utrustningen behöver. Det är viktigt att inte utrustningen sitter för tätt, då det är mindre sannolikhet att brukarna använder utrustningen om de har känt att de ”tränger sig på” när den placeras för nära. Dock är inte dessa säkerhetszoner samma sak som fallskydd för barn vid lekplatser, utan det är bara en hänvisning och detta innebär att zonerna får överskridas. Ett exempel av dem besöka utomhusgymmet där jag upplevde att tätheten på utrustningen var ett problem var på utomhusgymmet i Södra Sandby. S-formen som utrustningen står placerad i kanske har en estetisk funktion, men rent praktiskt så kändes det inklämt och hade jag nog känt att utomhusgymmet upplevdes upptaget om någon annan var där.

Den befintliga utrustningen har en röd färg, dock så ger detta ingen uppmärksamhet till den då ytan täcks av vegetation. Utrustningen som jag valt till Klostergårdsfältet har en grön färg som syns, men samtidigt inte är allt för skrikig och eftersom den mesta vegetationen är borttröjd så kan den ses från huvudstråket. Jag tycker att utomhusgym bör ha lite mer ”vuxen” karaktär än en lekplats och att använda för mycket olika färger kan ge platsen ett rörigt intryck. Jag upplever dock att färg kan hjälpa brukarna att se vad för typ av redskap det är på platsen som t.ex. utomhusgymmet i Pildammsparken som hade en gul färg.

Några av de förslagna detaljer som finns i gestaltningsförslaget är för att ge den något extra som sticker ut från övriga utomhusgymmen. Genom att använda en klädhängare känns platsen mer informell och brukarna har någonstans att hänga sina saker utan att de blir smutsiga. Timglasen är en rolig detalj som gör det möjligt att mäta de olika övningarna eller hur lång tid det tar att göra ett x-antal övningar. Utformningen av utomhusgymmet har även gjorts så att det ska vara möjligt att göra en slags hinderbana via armgången och hoppstubarna, vidare till andra sidan med balansgång och fortsätta

på valfritt sätt. Jag tyckte även att det var viktigt med angoringsplats för cyklar, så att de inte placeras vid utrustningen.

Som Boverket (2013) konstaterade så är en stor del av folkhälsoproblematiken kopplat till hur levnadsvillkoren i samhället ser ut. Vilket innebär att vi påverkas mycket av gestaltning och utformning. Fysisk aktivitet är något allt fler människor bör ägna sig åt eftersom Folkhälsomyndigheten (2016) menar på att de är cirka hälften av den nordiska befolkningen som når den rekommenderade aktivitetsnivån. Samtidigt som trenden för övervikt och fetma ökar. Därför kan en satsning på utomhusgym motiveras, det handlar tors allt om en folkhälsoproblematik som sträcker sig genom hela Sverige. Vidare tror jag att det är viktigt att varje kommun arbetar fram strategier för etablering av utomhusgym som Malmö Stad och Helsingborgs Stad gör och har gjort. Detta för att kunna nå en bredare målgrupp och även för att se till att utomhusgymmen får en jämn fördelning i staden. Finns det en tilltänkt plan så är det enklare för kommunen att tillämpa den och att arbeta fram koncept hjälper även till vid etablering av utomhusgym.

### *Om tid hade getts och framtida projekt*

Om tid hade getts skulle en större och mer omfattande intervjustudie ha gjort för att få ytterligare dimensioner och perspektiv på utomhusgym. Att intervjua fler kommuner hade kanske lett till flera infallsvinklar på projektering av utomhusgym. Det hade varit intressant att granska de ekonomiska aspekterna, eftersom utrustning för utomhusgym är relativt dyr och hur dessa kostnader kan reduceras genom t.ex. mer kunskap om funktionell träning. Jag tror även att tänka på multifunktionella lösningar ligger i tiden och att varje utrustning som är anpassad efter en speciell övning kanske i slutänden inte är nödvändig. Genom att satsa på utrustning där flera övningar kan utföras bräddas även målgruppen och allt fler kan del av utomhusgymmen. Observationsstudien som syftade i att tillämpa den tidigare kunskap som fåtts genom litteraturstudien och intervjustudien gav en inblick i hur pass utvecklade utomhusgymmen var i respektive kommun. Självklart hade fler platsbesök varit intressant eftersom det hade resulterat i en bredare variation och att jämföra skillnaderna mellan olika landskap i Sverige hade också gett fler frågeställningar. Om det är mer eller mindre utvecklat i någon del av landet och i sådana fall anledningen till att det ser ut så. Dock gav den angivna tidsramen en del begränsningar.

## 7.0 KÄLLFÖRTECKNING

### 7.1 TRYCKTA KÄLLOR:

Boverket. (2013). Planera för rörelse!: en vägledning om byggd miljö som stimulerar till fysisk aktivitet i vardagen. Karlskrona: (1. Uppl.)

Tillgänglig:

<http://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2013/planera-for-rorelse.pdf> (2016-04-11)

Boverket. (2012). Samhällsplanering som stimulerar till fysisk aktivitet: slutrapportering av ett regeringsuppdrag. Karlskrona: (1. Uppl.)

Tillgänglig: [http://www.boverket.se/Om-](http://www.boverket.se/Om-Boverket/Webbokhandel/Publikationer/2013/Samhallsplanering-som-stimulerar-till-fysisk-aktivitet/)

[Boverket/Webbokhandel/Publikationer/2013/Samhallsplanering-som-stimulerar-till-fysisk-aktivitet/](http://www.boverket.se/Om-Boverket/Webbokhandel/Publikationer/2013/Samhallsplanering-som-stimulerar-till-fysisk-aktivitet/) (2016-04-11)

Boverket. (2010a) Jämställdhet på dagordningen: planera för ett tryggt och jämställt samhälle. Karlskrona: (1. Uppl.)

Tillgänglig: <http://jamda.ub.gu.se/bitstream/1/545/1/dagordningen.pdf> (2016-04-11)

Boverket, (2010b) Plats för trygghet: inspiration för stadsutveckling. Karlskrona: (1. uppl.)

Tillgänglig: [http://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2010/plats\\_for\\_trygghet.pdf](http://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2010/plats_for_trygghet.pdf) (2016-04-11)

Faskunger, Johan (2010). Aktivt liv i byggda miljöer: manual för kommunal planering. Östersund: Statens folkhälsoinstitut

Tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12457/R2010-04-Aktivt-liv-i-byggda-milj%C3%B6er-manual.pdf> (2016-04-12)

Faskunger, Johan (2008). Samhällsplanering för ett aktivt liv fysisk aktivitet, byggd miljö och folkhälsa. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut

Tillgänglig: [https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/21548/R200830\\_samhallsplanering\\_0811.pdf](https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/21548/R200830_samhallsplanering_0811.pdf) (2016-04-13)

Faskunger, Johan (2007). Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet: en kunskaps sammanställning för regeringsuppdraget "Byggd miljö och fysisk aktivitet". Stockholm: Statens folkhälsoinstitut

Tillgänglig: [https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/21525/R200703\\_Byggd\\_miljo\\_web.pdf](https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/21525/R200703_Byggd_miljo_web.pdf) (2016-04-13)

Fors, H. Schroeder, H. Wiström, B. Persson, B. (2009). Permanent omgestaltning av plantering för ökad trygghet. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet. AF Bostäder.  
Tillgänglig: <http://www.lansstyrelsen.se/skane/SiteCollectionDocuments/Sv/samhallsplanering-och-kulturmiljo/planfragor/aktuella-planeringsfragor/tryggt-och-jamnt/TROJ-projektet,%20AF%20Bostader%20SLU%20Lunds%20kommun.pdf> (2016-04-08).

Gunnarsson, A. Jansson, M. Fors, H. Kristensson, E. (2012) Vegetationsstyrning för ökad trygghet. Alnarp: Sveriges lantbruksuniversitet.  
Tillgänglig: [http://pub.epsilon.slu.se/9014/7/gunnarsson\\_et\\_al\\_120903.pdf](http://pub.epsilon.slu.se/9014/7/gunnarsson_et_al_120903.pdf) (2016-04-08)

Huddinge kommun. (u.å) Handbok för tryggare stadsmiljöer, Huddinge kommun: Miljö- och samhällsbyggnadsförvaltningen, Gatu- och trafikavdelningen  
Tillgänglig: [http://www.huddinge.se/Global/trafik\\_vagar\\_och\\_resande/handbok/Trygghetshandbok\\_Komplett\\_WEB.pdf](http://www.huddinge.se/Global/trafik_vagar_och_resande/handbok/Trygghetshandbok_Komplett_WEB.pdf) (2016-04-09)

Hellström. L, Leine.B, (2012), Tilltalande tillgänglighet: Om utformning av allmänna platser utomhus – för alla människor, Arkus  
Tillgänglig: [http://www.arkus.se/files/105/Tilltalande\\_tillganglighet.pdf](http://www.arkus.se/files/105/Tilltalande_tillganglighet.pdf) (2016-04-19)

Jönköpings kommun. (2011) Belysningsprogram för Jönköpings kommun, Jönköping: Stadskontoret, stadsbyggnadskontoret och tekniska kontoret  
Tillgänglig: <http://www.jonkoping.se/download/18.53ff8ab51374efccba7361/1337074820113/Belysningsprogram+f%C3%B6r+J%C3%B6nk%C3%B6pings+kommun.pdf> (2016-04-14)

Lisberg Jensen, Ebba (2008). Gå ut min själ: forskningsöversikt om hälsoeffekter av utevistelser i närnatur. Östersund: Statens folkhälsoinstitut  
Tillgänglig: [https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/21532/R200810\\_Ga\\_ut\\_min\\_sjal0806.pdf](https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/21532/R200810_Ga_ut_min_sjal0806.pdf) (2016-04-09)

Malmö stad. (2015). Pogram för aktiva mötesplatser: Malmö: Gatukontoret (1. Uppl)  
Tillgänglig: <http://malmo.se/download/18.31c3054014af302e87411c7b/1421671096987/Program+f%C3%B6r+aktiva+m%C3%B6tesplatser.pdf> (2016-04-08)

Malmö stad. (2010) Trygghetsprogram, Malmö: Gatukontoret 1.uppl  
Tillgänglig: <http://www.projektering.nu/files/Trygghetsprogram.pdf> (2016-04-19)

Statens folkhälsoinstitut (2012) Stillasittande och ohälsa: en litteratursammanställning. Östersund:  
Tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12803/R2012-07-Stillasittande-och-ohalsa.pdf> (2016-04-12)

Statens folkhälsoinstitut: (2010), Östersund: 1.Uppl



Tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12457/R2010-04-Aktivt-liv-i-byggda-milj%C3%B6er-manual.pdf> (2016-05-02)

Sveriges kommuner och landsting . (2007) Trafik för en attraktiv stad Stockholm: 3. utg. Tillgänglig: [http://www.trafikverket.se/contentassets/347f069e6d684bfd85b85e3a3593920f/trast3\\_handbok\\_ny.pdf](http://www.trafikverket.se/contentassets/347f069e6d684bfd85b85e3a3593920f/trast3_handbok_ny.pdf) (2016-04-09)

Regeringen. Proposition 2002/03:35 Mål för folkhälsan  
Tillgänglig: <http://www.regeringen.se/contentassets/04207325e75943408c69a55643ea1d3e/mal-for-folkhalsan> (2016-04-19)

Riksdagen. 2010. 210:900 1 kap. 1 § i plan- och bygglagen  
Tillgänglig: [https://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Lagar/Svenskforfattningssamling/Plan--och-bygglag-2010900\\_sfs-2010-900/](https://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Lagar/Svenskforfattningssamling/Plan--och-bygglag-2010900_sfs-2010-900/) (2016-04-18)

## 7.2 OTRYCKTA KÄLLOR:

Brottförebyggande rådet, (2015), *Belysning*. <http://www.bra.se/bra/forebygga-brott/belysning.html> [2016-04-18]

Folkhälsomyndigheten, (2015), *Stillasittande fritid*,  
<http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/statistik-och-undersokningar/folkhalsoatlas/rapportblad/stillasittande-fritid/> [2016-04-19]

Folkhälsomyndigheten, (2014), *Fler har fetma och övervikt*  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2014/februari/ fler-har-fetma-och-overvikt/> [2016-04-21]

Folkhälsomyndigheten, (2013), *Fysisk aktivitet*  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/folkhalsans-utveckling-malomraden/fysisk-aktivitet/fysisk-aktivitet/> [2016-04-20]

Gassander, T. (2016), Gymma utomhus. Viktväktarna.  
[http://www.viktvaektarna.se/util/art/index\\_art.aspx?tabnum=1&art\\_id=9201896&sc=3040](http://www.viktvaektarna.se/util/art/index_art.aspx?tabnum=1&art_id=9201896&sc=3040) [2016-04-12]

Giertz, H. 2013, *Utombusträning ger bättre effekt*, Helenas klassiker, [Blogg], 29 augusti. <http://blogg.sydsvenskan.se/helenasklassiker/2013/08/29/utombustraning-ger-battre-effekt/> [2016-04-18]

Huddinge kommun, (2015), *Utegymp*. <http://www.huddinge.se/Uppleva-och-gora/idrott-och-motion/utegym/> [2016-04-21]

Liljewall arkitekter. (2016). Det våras för utegymmen, <http://www.liljewall.se/#!Det-varas-for-utegymmen/ct5l/571f4a250cf228a96f130825> [2016-05-01]

Nymark, H. (2015). *En hållbar stad har rättvisa grönområden*. Hållbar stad, 13 juli. <http://hallbarstad.se/pa-vag-mot-ett-socialt-hallbart-goteborg/en-hallbar-stad-har-rattvisa-gronomraden/> [2016-04-18]

Trafikverket. (2015). *Vinterväghållning*, <http://www.trafikverket.se/resa-och-trafik/underhall-av-vag-och-jarnvag/Sa-skoter-vi-vagar/Vintervaghallning/> [2016-04-19]

Stockholms stad. (2016). *Välkommen till våra utegym* <http://www.stockholm.se/KulturFritid/Simma-och-trana/Trana-utomhus/Utegyim/> [2016-04-17]

Sydsvenskan.(2014). *Muskel åt folket- tillgängligheten är nya utegymmens styrka* <http://www.sydsvenskan.se/halsa--motion/muskler-at-folket--tillgangligheten-ar-nya-utegymmens-styrka/> [2016-04-12]

## 7.4 MUNTliga KÄLLOR

Emma Dohrmann, Landskapsarkitekt, Gatukontoret Malmö Stad, 2016-04-01

Patricia Hastman, Landskapsarkitekt, Lunds tekniska förvaltning, 2016-03-31

Maria Joängen, Folkhälsosamordnare, Idrott & förening Göteborg Stad, 2016-04-11

Johanna Elgström, Landskapsarkitekt, Stadsbyggnadsförvaltningen Helsingborgs Stad, 2016-04-07

Anette Fransson, Verksamhetsutvecklare, Förvaltningskontoret Växjö, 2016-04-05

## 7.5 FIGURER & FOTOGRAFIER

Alla tagna och gjorda av Siri Lidman, 2016.

## 7.6 KARTOR & RITNINGAR

Samtliga kartor har publicerats med tillstånd från © OpenStreetMaps bidragsgivare, 2016.

Ritningar har inhämtats från av Patricia Hastman på Lunds Kommun, 2016.