

Fritidsnämnden

## **Aktivitets- och träningspark vid Älta IP**

### **Förslag till beslut**

1. Fritidsnämnden beslutar bygga ett utegym/aktivitetspark på det markområde på Älta IP som fn utgörs av en nersliten tennisbana.
2. Fritidsnämnden beslutar att anslå investeringsmedel om totalt 1,5 miljoner kronor för att bygga den första etappen till aktivitets- och träningspark vid Älta IP, bestående av utegym och parkour-park.  
Etapp 2 bestående av hinderbana och beachvolleybollplan, utomhusbord för pingis och basketplan planeras under 2015.

Investeringsmedel för 2014 anslås ur fritidsnämndens medel för utegym/aktivitetspark projektnummer 98000022.

### **Sammanfattning**

Idrotts- och fritidsenheten fick i uppdrag att utreda behovet och förutsättningarna för ett utegym/aktivitetspark vid den f.d. tennisbanan vid Älta IP. För att utreda behov och nyttan med en tränings- och aktivitetspark har en arbetsgrupp bildats med representanter från skolan, föreningslivet, fritidsgården samt olika kommunala enheter. Idéer och stöd för arbetet har bl a hämtats från utredningen ”Program för lokalisering och utformning av utegym” gjord av Thyréns 2012.

I enlighet med ett inkommet medborgarförslag till Nacka kommun, har arbetsgruppen utarbetat ett förslag för att skapa en stimulerande miljö på ett outnyttjad markområde på Älta Idrottsplats. Arbetsgruppen har arbetat utifrån att förslagen ska skapa tillgänglighet för alla åldrar. Förslaget innefattar olika delar som tillsammans, vid sidan av nu befintlig fotbollsplan/tennishall/klubbhus/badplats/grönområde, skapar en aktivitets- och träningspark på idrottsplatsen. Förslaget innebär att det ska byggas: ett utegym, en hinderbana, en parkour-park, basketkorgar samt en beachvolleybollplan.

Bedömda investeringsmedel om 1,5 miljoner kronor för etapp ett anslås ut fritidsnämndens beslutade ram för utegym/aktivitetspark.

## Ärendet

Idrotts- och fritidsenheten fick i uppdrag att utreda behovet och förutsättningarna för ett utegym/aktivitetspark vid den f.d. tennisbanan vid Älta IP. Till stöd för detta arbete har utredningen "Program för lokalisering och utformning av utegym" gjord av Thyréns 2012 (bilaga 1) använts.

Ett förslag som har inkommit är att rusta upp tennisbanan och utöka den med en ytterligare bana, förslaget inlämnat av en företagare från Tyresö kommun (bilaga 2). Med tanke på svåra markförhållanden för att få till ett jämnt underlag för tennisbana pga. befintliga trädrotsystem samt att en tennisbana i detta förslag ej kan nyttjas av allmänheten anser idrotts- och fritidsenheten att förslaget inte kan genomföras på ett rimligt sätt.

## Bildad arbetsgrupp

För arbetet med att utreda områdets möjligheter och behov har en arbetsgrupp bildats. I denna arbetsgrupp har följande deltagit.

- Älta idrottsförening:  
Elin Eklom-Bak, doktor i medicinsk vetenskap och forskare vid GIH, med inriktning på fysiska aktiviteter.  
Tove Wiklander: ledare inom bl.a. Friskis & Svette, utvecklare av träningskoncept.
- Från idrotts- och fritidsenheten:  
Elin Brandefalk har sett till tillgänglighetsanpassningen av redskapens funktion.  
Jerker Linnerborg: projektledare.
- Från park och naturenheten.  
Anna Ek och Ewa Åkerlund: som ansvarar för tillgänglighetsanpassningen av de nya bryggorna vid badet som skall anläggas sommaren 2014.
- Idrottslärare från bl.a. Älta skolan framfört synpunkter och önskemål, samt
- Älta fritidsgård har även de deltagit i diskussionen.

## Utredningsarbete

Arbetsgruppen har sett till alla åldrar och funktionalitets behov av att aktivera sig och sammansätta redskap som möjliggör detta för dagens och framtida besökare. Då Älta IP och badplats på dagtid är ett populärt besöksmål för förskolebarn och grundskolebarn har deras behov beaktats, då det gäller att stimulera till rörelse och aktiviteter.

Ett annat mål är att föreningslivet skall dra nytta av anläggningarna för rehabilitering och uppbyggnadsträning.

Älta fritidsgård som har flyttat sina sommarläger till Älta från Hellasgården ställer sig mycket positiva till förslaget och ser stora framtida utvecklingsmöjligheter i detta projekt.

## Varför en aktivitets- och träningspark?

Flera forskningsstudier har under de senaste årtiondena visat på betydelsen av fysisk aktivitet och träning för att uppnå och bibehålla en god hälsa, god kroppslig funktion samt undvika sjukdom. Detta gäller för alla åldrar. Trots detta har människan under de senaste årtiondena blivit allt mer stillasittande. En stor anledning till detta är att närmiljön anpassas

så att den ska bli så tidseffektiv och bekväm som möjligt och detta görs för att passa in i det pressade tidsschemat i dagens samhälle. På fritiden finns olika stillasittande skärmaktiviteter (tv, dator, ipads etc.) som lockar. Forskningen pekar nu på betydelsen av att anpassa vår närmiljö, ”bygga tillbaka” olika aktivitetsmöjligheter, för att locka till och uppmuntra ökad fysisk aktivitet på fritiden. Betydelsen av stimulerande närmiljö som skapar rörelseglädje är en grundpelare i detta arbete. Av vikt är även att detta görs för att fånga in så många som möjligt, d.v.s. från den allra yngsta till den äldsta, från den helt inaktiva till den redan regelbundna motionären.

### **Aktivitet och träning för alla!**

I enlighet med ett inkommet medborgarförslag till Nacka kommun, har arbetsgruppen utarbetat ett förslag för att skapa just en sådan stimulerande miljö på nu outnyttjad mark som finns på Älta Idrottsplats. Arbetsgruppen har arbetat utifrån att förslagen ska skapa tillgänglighet för alla. Mer specifikt har arbetet skett utifrån följande gruppers olika behov;

- **Barn (0-6 år) i förskoleåldern;** behov av att stimulera utvecklingen av grovmotoriken via de grovmotoriska grundformerna klättra, krypa, balansera, hänga, åla, stödja, kasta och fånga, hoppa, landa, rulla/rotera, springa och gå. Detta är rörelser som ligger till grund för fortsatt rörelseutveckling och funktion. Optimalt är det om dessa rörelser stimuleras via en blandning av lek och utmaning.
- **Barn (7-15 år) i grundskoleåldern;** Fortsatt utveckling av ovan angivna grovmotorik, men med mer utmaning.
- **Ungdom (16-20 år);** Här har den grovmotoriska färdigheten grundlagd, och lätt styrketräning och aktiv rörelse med kroppen som belastning är viktig för god hälsa och funktion. Här grundläggs även framtida aktivitetsbeteendet som man tar med in i vuxendomen.
- **Yngre/medelålders/äldre vuxna, inaktiva;** För dessa är det viktigt att hitta motivationen och tryggheten att vara aktiva. Redskap och aktiviteter som är enkla och bygger på den egna kroppen som belastning är av stor vikt.
- **Yngre/medelålders/äldre vuxna, redan aktiva, alltifrån låg till hög;** För dessa personer är tillgängligheten till olika sorts redskap samt variations i träningen viktig.

### **En aktivitets- och träningspark**

Förslaget innefattar olika delar som tillsammans, vid sidan av nu befintlig fotbollsplan/tennishall/klubbhus/badplats/grönområde, skapar en aktivitets- och träningspark på idrottsplatsen som består av följande: **ett utegym, en hinderbana, en parkour-park, basketkorgar samt en beachvolleybollplan.**

### **Nyttan – en mötesplats med hälsoeffekter**

Möjligheter till utökade aktiviteter för badgäster och övriga besökare gör Älta IP/ badplats till en mötesplats för Ältabor i alla åldrar.



Motionärer som motionerar runt och kring Ältasjön får en oas för aktiviteter, samt att en aktivitetspark med dess utövare har en lugnande effekt för området vad det gäller exempelvis: klotter och skadegörelse.

### **Ekonomiska konsekvenser**

Investeringsmedel för 2014 anslås ur fritidsnämndens medel för utegym/aktivitetspark projektnummer 98000022.

### **Bilagor**

- 1 Thyréns: Program för lokalisering och utformning av utegym
- 2 Kasteskog Tennis Academy
- 3 Översiktskarta Älta IP
- 4 Parkour-park
- 5 Hinderbana
- 6 Skiss utegym
- 7 Utegym redskap
- 8 Beach volleybollbana

Jerker Linnerborg  
Anläggningsutvecklare  
Idrotts- och fritidsenheten