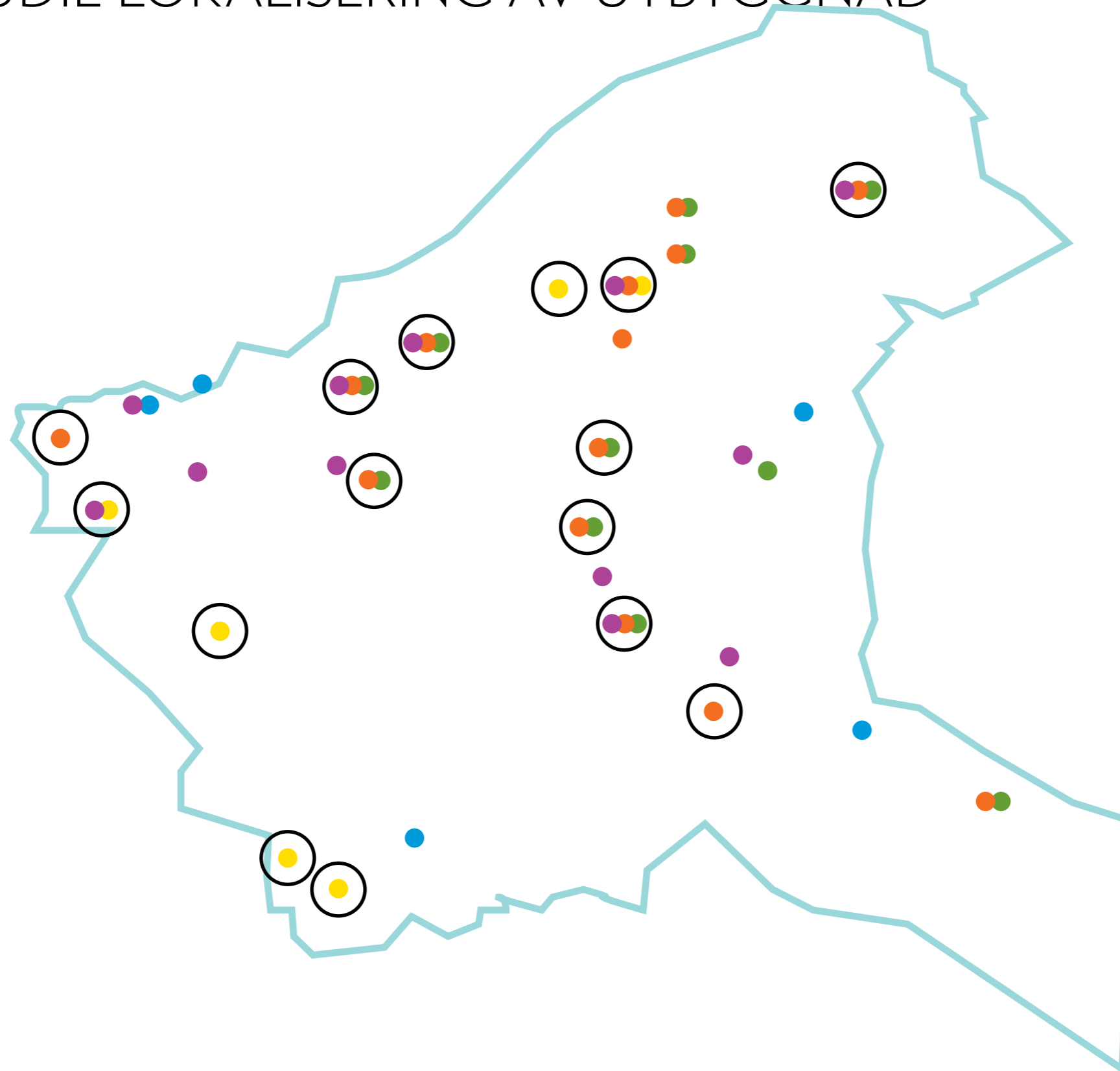


UTEGYM I NACKA KOMMUN FÖRSTUDIE LOKALISERING AV UTBYGGNAD

2015-11-09



INNEHÅLL

INLEDNING	3	LÄNNERSTA	13
SAMMANVÄGDA KRITERIER FÖR LOKALISERING	3	NYCKELVIKEN	14
OLIKA TYPER AV LOKALISERINGAR MÖTER OLIKA BEHOV I KOMMUNEN	4	VELAMSUND	15
OLIKA TYPER AV GYM PASSAR PÅ OLIKA PLATSER	5	HENRIKSDALSBERGETSBERGET	16
UTVÄRDERING AV INVENTERADE PLATSER	6	BEFINTLIGA GYM	17
SAMMANSTÄLLNING LOKALISERING AV UTEGYM I NACKA	7	HEDVIGSLUND	17
LÅNGSJÖN	8	KROKHÖJDEN	17
FISKSÄTRA	9	SICKLA STRAND	17
KOCKTORPSSJÖN	10	SARVTRÄSK	17
DUVNÄS UTSKOG	11	HELLAS	17
TATTBY	12	ÄLTA IP	17
		REFERENSER	18

INLEDNING

BAKGRUND OCH SYFTE

Denna förstudie är en konkretisering av fattade beslut för utbyggnation av utegym i Nacka kommun.:

-Beslut av ökad kapacitet av anläggningar och ytor för fritid, idrott och rekreation. 2014-09-25

-Beslut av genomförandeplanering av fler utegym. 2015-02-17

-Behov av ytor för idrotts- och fritidsanläggningar i Nacka stad. 2015-03-12

-Beslut av ökad kapacitet av anläggningar och ytor för fritid, idrott och rekreation. 2015-09-24

Som underlag för kommunens fattade beslut, och även för arbetet med denna förstudie för lokaliseringar, har ett antal tidigare utredningar tagits fram:

-Program för lokalisering och utformning av utegym, 2012-02-06

-Kapacitetsutredning av idrottsanläggningar i Nacka kommun. 2013-09

-Anläggningar och ytor för idrott, spontanidrott och rekreation i Nacka 2013(?)

-Kapacitetsutredning-Behov av anläggningar för idrott och fritid i Nacka Kommun 2015-09

Denna förstudie tar även hänsyn till:

-Grönstrukturprogram för Nacka kommun

-Naturreservats föreskrifter för Nyckelviken, Velamsund, Långsjön och Kocktorpsjön-Tollare.

-Kommuninnevärdens inskickade önskemål och synpunkter av placeringar för utegym.

Syftet med denna förstudie är att ge en samlad överblick av föreslagna placeringar för utegym. Förstudien ger även en förståelse för vilka målgrupper och funktioner de olika placeringarna når, som ett underlag för en medveten planering och prioritering i kommande utbyggnation.

SAMMANVÄGDA KRITERIER FÖR LOKALISERING

Baserat på tidigare utförda utredningar har ett antal väsentliga parametrar för placering av utegym och spontanidrott utkristalliserats. I denna förstudie värderar vi måluppfyllelsen av dessa kriterier för respektive föreslagna lokalisering. Detta för att kunna värdera och jämföra gymplaceringarna sinsemellan.

Nedan förklaras de kriterierna som har poängsatts för respektive placeringsförslag.

LOKALISERING

Platsen för befintlig eller föreslaget utegym.

Här nämns dagens befintliga och föreslagna placeringar för utegym. Föreslagna placeringar kommer från tidigare utredningar, Nacka kommun, Kommuninnevärdare och föreningar. Placeringarna kategoriseras under rubriker beskrivna på sidan 4.

PLATSBESKRIVNING

En kortfattad beskrivning av platsens karaktär och dagens funktion under rubriker:

Befintliga aktiviteter, anmärkning:

Här beskrivs vilka aktiviteter som finns i anslutning till det befintliga eller föreslagna utegymmet. Det kan till exempel vara motionsspår, gym, bastu, bad, promenadstråk, fotboll, lekplats. Om det är någon ytterligare väsentlig information så tas detta också upp här.

Befintlig Karaktär:

Beskriver kortfattat vilken miljö gymmet placeras i. Det kan till exempel vara flerbostadsområde, villaområde, skog och vid sjö.

TILLGÄNGLIGHET

Här värderas grundläggande förutsättningar för lokaliseringens tillgänglighet. De aspekter som värderas är:

Parkeringsmöjlighet:

Möjlighet att kunna erbjuda handikapparkering förbättrar möjligheten att använda platsen för de som har funktionsnedsättning. Om parkering finns eller ej, och vilket avstånd det är till möjlig parkering värderas här.

Tillgänglig gångväg till placering:

Det är viktigt att inga fysiska hinder finns för att ta sig till anläggningen. Det är också viktigt att se till att gångvägens

bredd, lutning och underlag är tillgängligt.

Anslutning till lugna promenader:

I Nacka kommun finns det 4 lugna promenader vilka är utformade med tillgänglig lutning och gångvägsbredd.

På kommunens hemsida beskrivs de lugna promenaderna så här: "Lugna promenaderna är lättgångna och tydligt skyltade slingor, och lämpar sig därför för äldre och funktionshindrade. Det finns en lugn promenad i varje kommunal del."

Anslutning till existerande "lugn promenad" ger här en hög poängsättning. De platser som har tillgängliga promenadvägar i området ges också poäng, dock ej lika höga.

På de platser där gym anläggs i anslutning till dessa promenader bör det finnas tillgänglighetsanpassade gymredskap.

KOMPLETTERANDE VERKSAMHET

Genom en placering av utegym i anslutning till andra aktiviteter av spontanidrottskaraktär, ökar chanserna för att gymmet blir välanvänt. Utövare av den ena motionsformen lockas att även gymma i samband med sitt utövande. Och Gymmet ges en kontext där det blir naturligt att träna parallellt med andra verksamheter.

En mer utbyggd anläggning lockar fler målgrupper och har potential att bli mer välbesökt.

De kompletterande verksamheter som ges poäng är: **Anslutning till elljusspår, motionsspår samt närhet till befintlig spontanidrottsanläggning.**

TRYGGHET

En trygg placering är en förutsättning för att användandet av gymmet blir en lustfylld aktivitet, där man kanske även dröjer sig kvar. Denna aspekt väger särskilt tungt för kvinnor och flickor, vilka man vill prioritera i kommunens utbyggnation för att ge en jämlikare användning av kommunens anläggningar. För att skapa trygga platser spelar inplacering i den lokala miljön stor roll (överblickbarhet, belysning m.m.), samt den sociala kontrollen med närvaron av andra människor. Kriterier som poängsätts är:

Närhet till utflyktsmål eller plats där folk vistas:

Placeras gymmet på en plats som många besöker redan idag, bidrar folklivet till att öka tryggheten på platsen.

Attraktiv plats eller naturupplevelse

Placeras gymmet på en vacker plats kan det bidra till att fler använder det under längre tid, exempel på det är med utsikt över vatten, kulturmark eller intill uppvuxen rekreationsskog.

Befolkningstäthet

I områden där många bor har gymmet stora möjligheter att kännas tryggt och befolkat eftersom fler människor passerar eller utnyttjar gymmet. Dessa områden har en större social kontroll.

EKONOMI

Liten anläggningsinsats:

Med liten anläggningsinsats avses hur omfattande arbete och ekonomi som krävs för att skapa en tillgänglig yta för redskap och ett tillgängligt gångstråk till utegymmet. Här poängsätts områdets terräng, vad som redan finns samt hur eventuella gångvägar och parkeringar är utformade i dagsläget.

Utvecklar befintlig plats

De platser som vi tror kommer utvecklas och lyftas extra av att vi planerar in ett gym får höga poäng.

MÅLGRUPPER

Se förklaring på s. 4

SNITTPOÄNG

Här har vi räknat samman en snittpoäng för att kunna jämföra gymplaceringarna sinsemellan.

Uppfyllnadsgraden av de olika kriterierna för en bra gymplacering sammanställs för att ge möjlighet till en jämförelse i prioriteringen av vilka lokaliseringar som är lämpligast.

OLIKA TYPER AV LOKALISERINGAR MÖTER OLIKA BEHOV I KOMMUNEN

OLIKA TYPER AV GYMLOKALISERINGAR PASSAR OLIKA BRUKARE

I boken *Spontanidrottsanläggningar och miljöer* betonas vikten av att nå ut till en bredd av människor, komplettera kommunens utbud samt att gym sprids geografiskt för att öka tillgängligheten för olika grupper.

Vi menar att det finns behov av att erbjuda olika typer av utegym eftersom placering och utformning påverkar vilka som väljer att använda gymmet.

Därför varierar placeringsförslagen samt utrustningens karaktär för att bidra till ett mer jämställt användande.

Fyra kategorier av utegym har tagits fram för att sortera de föreslagna lokaliseringsalternativen. Vissa gym kommer uppfylla fler än ett behov och därmed falla under fler kategorier.

NATURNÄRA GYM

Kategorin avser en placering på ett välbesökt utflyktsmål i naturen, en bit från bostadsmiljö (ex naturreservat och vid elljusspår). Hit tar man sig planerat med bil/cykel för att motionera i naturmiljö under en längre tid. Sannolikt är här fler besökare på helger och på årets ljusa årstider. Gymmet kommer användas av aktiva motionärer som gärna regelbundet tar sig ut i naturen för att springa eller promenera och som har möjlighet att ta sig dit. Gymmet utrustas för att erbjuda utmanande träning för alla.

Förslagsvis placeras gymmet så att det är tillgängligt från intilliggande parkeringsplats.

Exempel på placeringar inom denna kategori är: Hellasgården (bef.), Nyckelviken och Velamsund.

En variant i denna kategori är placeringar invid motionsspår eller lugna promenader i mindre naturområden omgivna av bostäder. Dessa placeringar inbjuder mer till spontan vardagsmotion och erbjuder en tryggare och mer tillgänglig miljö med sin närhet till bostadsområden.

Exempel på placeringar: Krokhöjden (bef.), Kocktorpsjön och Långsjön.

BOSTADSNÄRA GYM

En placering i parkmiljö, kopplat till spontanidrottsplats i nära anslutning till bostäder. I områden med stor befolkningstäthet har dessa utegym potential att användas frekvent av många människor. Placering i samband med spontanidrottsplatser ger en social trygghet av att fler idrottande personer befolkar platsen. Placeringen är också tillgänglig via asfalterade gångvägar för boende i närheten.

En parameter som är viktig att nämna är att mindre bemedlade människor ofta har svårare att ta sig till platser och fritidsaktiviteter på större avstånd vilket i vissa fall kan stärka motiven till denna typ av gym.

Vi har valt att i vårt arbete utvärdera två nya lokaliseringar i bostadsnära lägen, Orminge och Henriksdalsbergetsberget. Dessa områden har en hög befolkningstäthet vilket gör att ett gym skulle komma många till del på dessa platser.

Placeringen i bostadsnära parkmiljö ställer höga krav på gymmets utseende och inplacering i miljön. Redskapen skall erbjuda träning för alla kategorier av motionärer för att locka en bredd av besökare. Gymmet får ej vara för litet, det måste vara en ordentlig anläggning för att det ska kännas naturligt att motionera på platsen.

Exempel på placeringar: Sickla strand (bef.), Henriksdalsbergetsberget, Kvarnholmen, Duvnäs utskog, Lännersta, Hedvigslund.

GYM VID IDROTTSANLÄGGNINGAR

Denna placering har potential att användas av lag, skola och andra som regelbundet tränar eller vistas på idrottsplatsen. Här krävs stora anläggningar med många stationer för att kunna ta emot hela grupper eller lag. En placering vid idrottsanläggningar skulle kunna utgöra ett komplement till idrottsanläggningens aktiviteter.

Idrottsanläggningar erbjuder idag övervägande motionsverksamhet i grupp, organiserad av föreningar och skola.

Detta skiljer sig från utegym som erbjuder spontan individuell motionsverksamhet. En nackdel kan här vara att vardagsmotionären eventuellt inte väljer att uppsöka den högintensiva utnyttjade idrottsplatsen för att gymma efter joggingturen.

Kanske krävs en placering vid IP som även uppfyller andra kategorier (Naturnära tex.) för att placeringen även skall locka vardagsmotionären.

Exempel på placeringar: Älta IP (bef.), Myrsjö IP, Nacka IP, Tattby IP

ANPASSADE GYM

I största möjliga mån bör alla kategorier av gym som anläggs vara tillgängliga och erbjuda övningar för människor med olika fysiska förutsättningar. Vi har möjlighet att gestalta de nya gymmen med tillgängliga underlag, tillgång till handikapparkering samt tillgänglig väg till gymmet, typer av redskap som kan användas av en bredd människor, belysning samt tydlig skyltning.

Vid placering av gym i anslutning till kommunens lugna promenader kan vi ge gymmen ytterligare en tillgänglig styrka, då har man även möjlighet att röra sig i naturen.

En typ av specialanpassade gym som ändå erbjuds i kommunen är seniorgym, där övningar bla. för balans och reaktionsförmåga ger annan typ av träning än den styrketräning som vanligtvis är målsättningen på utegym och därmed är motiverad. Denna specialanpassning behöver dock vara av en så pass stor storlek och så välutrustad, att den lockar besökare från ett större uppsamlingsområde, för att få en tillräcklig användning.

Exempel på placering: Sarvträsk (bef.)

OLIKA TYPER AV GYM PASSAR PÅ OLIKA PLATSER

Vi har identifierat olika typer av gym som möter behovet hos olika grupper av användare, de olika gymmen lämpar sig samtidigt för placering i olika miljöer. De exempel som vi har tagit fram är ett bostadsnära gym som lämpar sig bra för spontan träning, ett naturgym, ett tillgänglighetsanpassat gym, samt gym i anslutning till befintliga idrottsplatser.

En aspekt som är viktig för samtliga gym är att det ska finnas redskap så att det går att träna hela kroppen. Detta gör även att en bredd av användare med skiftande behov kommer kunna använda sig av gymmet. Det är också viktigt att anläggningen känns ordentligt tilltagen, med en variation av aktiviteter. Placeras anläggningen i ett sammanhang med andra anläggningar för motion och idrott kommer gymmet bli en naturlig utveckling av platsen.

Skytning är en viktig aspekt för att öka användningen hos brukare med funktionsnedsättning samt de som inte är vana att använda utegym. För att gymmen ska bli tillgängliga för de som sitter i rullstol är det viktigt att använda tillgängligt markmaterial och att det finns en tillgänglig gångväg till gymmet från en handikappsanpassad parkering.

BOSTADSNÄRA FORMSTARKT GYM

I parkstråk eller i bostadsområden placeras med fördel gym med en väl designad formgivning, som utöver sina funktioner också förskönar omgivningen.

Gymredskap i metall är ofta baserade på kroppsvikt vilket gör att en människor med olika förutsättning har möjlighet att använda gymmet. Redskapen är dessutom relativt enkla att placera eftersom de inte kräver så stora ytor.

Vissa gymredskap har lösa delar som kan gå sönder av slitage eller yttre åverkan. Utrustningen är inte alltid beprövad eller finns att se i Stockholmsområdet vilket gör att man måste förlita sig på tillverkarens beskrivning.

NATURNÄRA GYM

I de naturområden där utegym ska placeras kan man med fördel placera gym som smälter in i omgivningen. Det kan vara en diskret färgsättning på redskapen eller redskap av naturmaterial som trä och stockar. Redskapen av trä kräver en större yta vilket det vanligtvis finns utrymme för i skogen eller i anslutning till motionsspår. Exempelvis krävs flera redskap för samma övning om man vill variera vikten, detta gör att man vanligtvis får en rad av likadana redskap.

Vid utformning av naturgym kan bör man tänka på att variera typen av redskap för att bredda målgruppen och nå ut till så många användare som möjligt. Det är viktigt att inte bara tunga vikter används utan att redskapen varierar så att även den egna kroppens vikt används.

ANPASSADE GYM

Tidigare har man i Nacka kommun anlagt gym som är anpassat och riktar sig till en utvald målgrupp. Exemplet till höger visar sarvträsk utegym för seniorer.

Det är viktigt att framöver variera respektive utegym på ett sätt som gör att många människor har möjlighet att använda anläggningen. Det är därav inte önskvärt att enbart använda redskap med betoning på en viss målgrupp på samma plats. Istället bör fokus ligga på att göra respektive gym tillgängligt och i viss mån användbart för olika grupper med funktionsnedsättning.

Man kan med fördel fokusera något mer på tillgänglighetsanpassade gymredskap på de gym som placeras i anslutning till kom munens lugna promenader.

GYM VID IDROTTSPLATSER

Idrottsplatser innehåller ofta mycket utrustning och stora planer i konstgjorda material. En placering av ett gym i direkt anslutning till idrottsplatsen kan därför kräva en utrustning i klara annonserande färger för att tydliggöra verksamheten. Vid idrottsplatser behövs storskaliga gym för att de ska fungera för befintliga gruppträningar.



BOSTADSNÄRA FORMSTARKT GYM

Exempel på ett bostadsnära gym anpassat för spontan träning. Redskapens utformning gör att de kräver mindre yta och riktar sig till en bredd av brukare eftersom många av redskapen baseras på den egna kroppsvikten.

Den övre bilden är tagen i Sickla strand och den nedre i Pålundsparken, Hornstull.



NATURNÄRA GYM

I naturområden placeras med fördel gym av trä och stockar eftersom de smälter in fint i omgivningarna.

Bilden är tagen i Älta.



ANPASSADE GYM

Exempel på ett anpassat gym för seniorer där redskapen är utvalda för att passa en specifik målgrupp.

Det finns dock större möjligheter att skapa ett välanvänt gym om man varierar redskapen för att rikta sig till en bredare målgrupp. Anpassade gymredskap kan gärna användas men de bör placeras i en bredare kontext.

Bilden är tagen i Sarvträsk.

UTVÄRDERING AV INVENTERADE PLATSER

POÄNGSKALA 1-5
DÅR 1 ÄR SÄMST OCH 5 ÄR BÄST

Lokalisering	Utvärdering förutsättningar												Potentiell Gymkategori				
	Platsbeskrivning		Tillgänglighet			Kompl. Verks.			Trygghet			Ekonomi		Målgrupper			
			Parkeringsmöjlighet	Tillgänglig gångväg till gym placering	Anslutning till tillgängliga "Lugna promenader"	Anslutning till motionsspår	Anslutning till elljusspår	Närhet till befintlig spontanidrottsanläggning	Närhet till utflyktsmål eller plats där folk vistas	Attraktiv plats eller naturupplevelse	Befolkningstäthet	Liten anläggningsinsats	Utvecklar befintlig plats	Anpassade	Naturnära	Bostadsnära	Vid idrottsplats
NATURNÄRA GYM																	
Hellasgården (bef.)	Elljusspår, gym, bastu, höghöjdsbana	Natur, skog, sjö	5	5	0	5	5	5	5	5	1	5	5	0	5	0	0
Nyckelviken	Motionsspår, café, djur, bad, lek	Natur, Kulturhistorisk miljö	5	4	3	5	0	1	5	5	4	4	3	0	5	4	0
Velamsund	Ridning, elljusspår, kanot, skidor	Natur, skog, gård, hav	4	4	3	5	5	2	5	5	1	3	3	0	5	0	0
Krokhöjden	Elljusspår, gym	Skog	2	2	2	5	5	1	1	3	3	5	5	0	5	4	0
Kocktorpssjön	Bad, lek, elljusspår	Äng, bad, skog och bostäder	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	0	5	4	0
Långsjön	Bad	Natur, sjö	5	5	5	4	0	2	3	5	3	5	5	0	5	5	0
Tattby	motionsspår, golf, fotboll, idrottshallar	Skog, Äng, idrottshall, skola, förskola	5	5	1	5	0	2	4	3	3	3	3	0	5	2	5
ANPASSADE GYM																	
Sarvträsk seniorgym (bef.)	promenadstråk	skog, sjö, bostadsområde	4	5	4	3	0	0	3	4	4	3	4	3	3	4	0
BOSTADSNÄRA GYM																	
Sickla strand (bef.)	Tennis, lek, promenad, bad. Gymanläggning behöver utökas.	Parkstråk i bostadsområde	5	5	3	2	0	4	4	4	4	4	5	3	1	5	0
Hedvigslund (bef.)	Lek, Skate, Multisport, Fotboll en bit bort	Parkstråk, Villaområde	4	4	5	4	0	5	4	4	3	5	5	0	3	4	0
Fisksätra -Gröna dalen	Hundrastgård, spontanidrott, lugna promenaden. Spontanidrott behöver rustas.	Parkstråk vid bostadsområde	2	4	5	4	0	5	3	4	5	4	5	0	4	4	0
Henriksdalsringen	Multisportarena, boule, lek, basket, skola, förskola	Bostadsområde med park och aktiviteter	4	4	1	1	0	3	5	3	5	4	5	0	1	5	0
Orminge parkstråk	Lek och spontanidrott	Parkstråk i bostadsområde	3	5	3	2	0	5	5	4	5	5	4	0	1	5	0
Älgö	Fotboll, tennis inte så långt borta	Villaområde, fotbollsplan	5	3	1	2	0	3	2	3	2	4	4	0	1	3	0
Duvnäs utskog	Fotboll, lekplats, promenadstråk	Parkmark, fotbollsplan, lek i villaområde	5	4	2	4	0	5	5	4	3	5	5	0	3	4	0
Lännersta strand	Fotboll, lekplats, promenadstråk	Parkmark, fotbollsplan, lek i villaområde	4	3	5	4	0	2	3	4	3	5	4	0	2	4	0
Sågsjön	lekplats	villaområde, sjö, skog	2	3	1	1	0	0	2	3	2	4	3	0	3	3	0
GYM VID IDROTTSANLÄGGNING																	
Älta IP (bef.)	Idrottsplats	Idrottsområde, Sporthall	5	4	1	2	0	1	4	2	3	5	1	0	2	2	5
Nacka IP	Idrottsplats	Idrottsområde, Sporthall, skola	5	4	1	4	5	0	4	1	3	3	1	0	1	2	5
Myrsjö IP	Fotboll, skate, BMX, Idrottshallar	Idrottsområde, Skog, Sporthall, skola, förskola	3	3	1	3	0	2	4	1	1	3	3	0	2	2	5
Fisksätra IP	Idrottsplats		5	4	1	1	0	0	4	2	4	3	1	0	2	2	5
Saltsjöbadens IP	Idrottsplats		5	4	1	1	0	0	4	2	2	3	1	0	1	2	5
Boovallen	Idrottsplats		4	4	3	2	0	0	4	1	2	3	1	0	1	2	5
FRAMTIDA UTBYGGNING																	
Kvarnholmen	Framtida utbyggnation, kan ej bedömas	ej klar															
Mjölkudden	Framtida utbyggnation, kan ej bedömas	ej klar															
Resturangholmen	Framtida utbyggnation, kan ej bedömas	ej klar															
Nacka strand	Framtida utbyggnation, kan ej bedömas	ej klar															

FÖRESLAGNA PLACERINGAR

I framtagandet av föreslagna lokaliseringar för anläggande av gymanläggningar fram till år 2030, har vi tagit hänsyn till:

- Uppfyllandegraden av viktiga kriterier för utegym (tabell intill)
- En spridning av gym med olika kategorier för att brett möta behov.
- En geografisk spridning över kommunens olika orter
- Befintliga anläggningar har fått vara kvar, även om de behöver utvecklas

Med dessa överväganden tagna har placeringar med hög måluppfyllandegrad i vissa fall fått lämna plats för platser med lägre snittpoäng.

Det finns alltså mycket bra platser kvar att utveckla vidare efter 2030, som tex. Orminge parkstråk.

I kommunens detaljplan finns även gym omnämnda i planerade framtida utbyggnadsområden. Då vi idag ej vet hur dessa kommer att se ut och när de står färdiga har vi ej kunnat bedöma dessa i denna förstudie.

Deras placeringar ligger i kommunens ytterområden och vi upplever ej att de står i konflikt med föreslagna lokaliseringar i denna förstudie. De kan snarare utgöra ett framtida komplement.

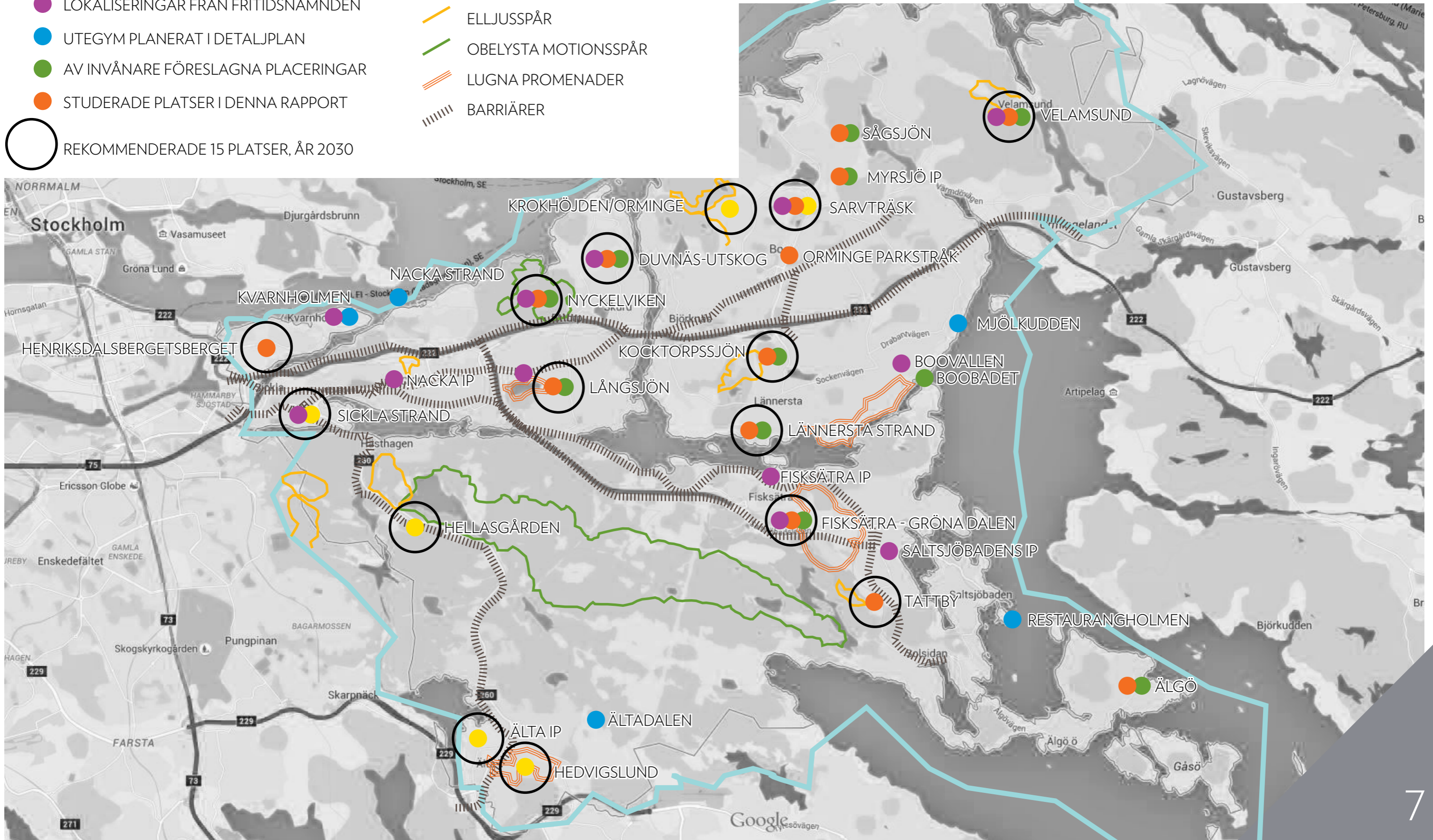
Föreslagna placeringar i denna rapport kommer sannolikt komma i bruk omgående efter anläggande, då de möter en inhämtad efterfrågan från kommuninnevånare och då de placeras i inbudda miljöer med hög befolkningstäthet och existerande verksamhet.

SAMMANSTÄLLNING LOKALISERING AV UTEGYM I NACKA

- BEFINTLIGA UTEGYM
- LOKALISERINGAR FRÅN FRITIDSNÄMNDEN
- UTEGYM PLANERAT I DETALJPLAN
- AV INVÅNARE FÖRESLAGNA PLACERINGAR
- STUDERADE PLATSER I DENNA RAPPORT

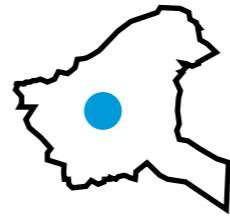
- KOMMUNGRÄNS NACKA
- ELLJUSSPÅR
- OBELYSTA MOTIONSSPÅR
- LUGNA PROMENADER
- ▨ BARRIÄRER

REKOMMENDERADE 15 PLATSER, ÅR 2030



LÅNGSJÖN

✓ Tillgängligt gym ✓ Naturnära ✓ Bostadsnära



PLATSENS FÖRUTSÄTTNINGAR

Långsjön är ett bostadsnära naturreservat med promenadstråk, rastplatser, tennishall och badmöjligheter. Närliggande bostäder består främst av villor, befolkningstätheten är därmed måttlig.

Vid Långsjön finns en av Nackas lugna promenader vilken är planerad för att det ska vara enkelt att ta sig ut i naturen. Slingan har måttligt med stigning och är bred vilket gör att man kan ta sig fram med rullstol och barnvagn. På platsen finns idag skyltning kring naturreservatet som guidar besökaren.

Delar av gång- och cykelbanor i området är belysta men inte hela promenaden runt sjön. Genom att gymmet placeras på en plats där människor passerar ökar möjligheten att intresset för träning väcks samt att platsen upplevs trygg då fler vistas där.

Många kommer till Långsjön för att promenera i naturområdet. Att många människor vistas på platsen bidrar till en trygg plats samt ett välanvänt gym.

REKOMMENDATION

Platsen vi har valt för utegymmet ligger vid långsjöns östra ände.

Det är en äng/öppen yta omgiven av buskage, träd och med utsikt mot sjön. Det ligger även i nära anslutning till bostäder i området. Ett tillgängligt utegym på den här platsen skulle komplettera dagens utbud av aktiviteter och locka fler besökare. Långsjön skulle kunna bli ett utflyktsmål för träningssugna som på andra platser inte ges full möjlighet att träna och promenera utomhus.

Platsen som föreslås för gymmet är en plan glänta med en tillgänglig gångväg som passerar i nära anslutning, vilket bidrar till att hålla nere anläggningkostnaderna. I anslutning till tennishallen i sjöns östra ände finns det möjlighet att parkera.

Om gymmet planeras för att ha tillgänglighetsanpassade redskap kompletterar det den lugna promenaden på ett bra sätt. Området har potential för att utvecklas för att locka besökare med funktionshinder.

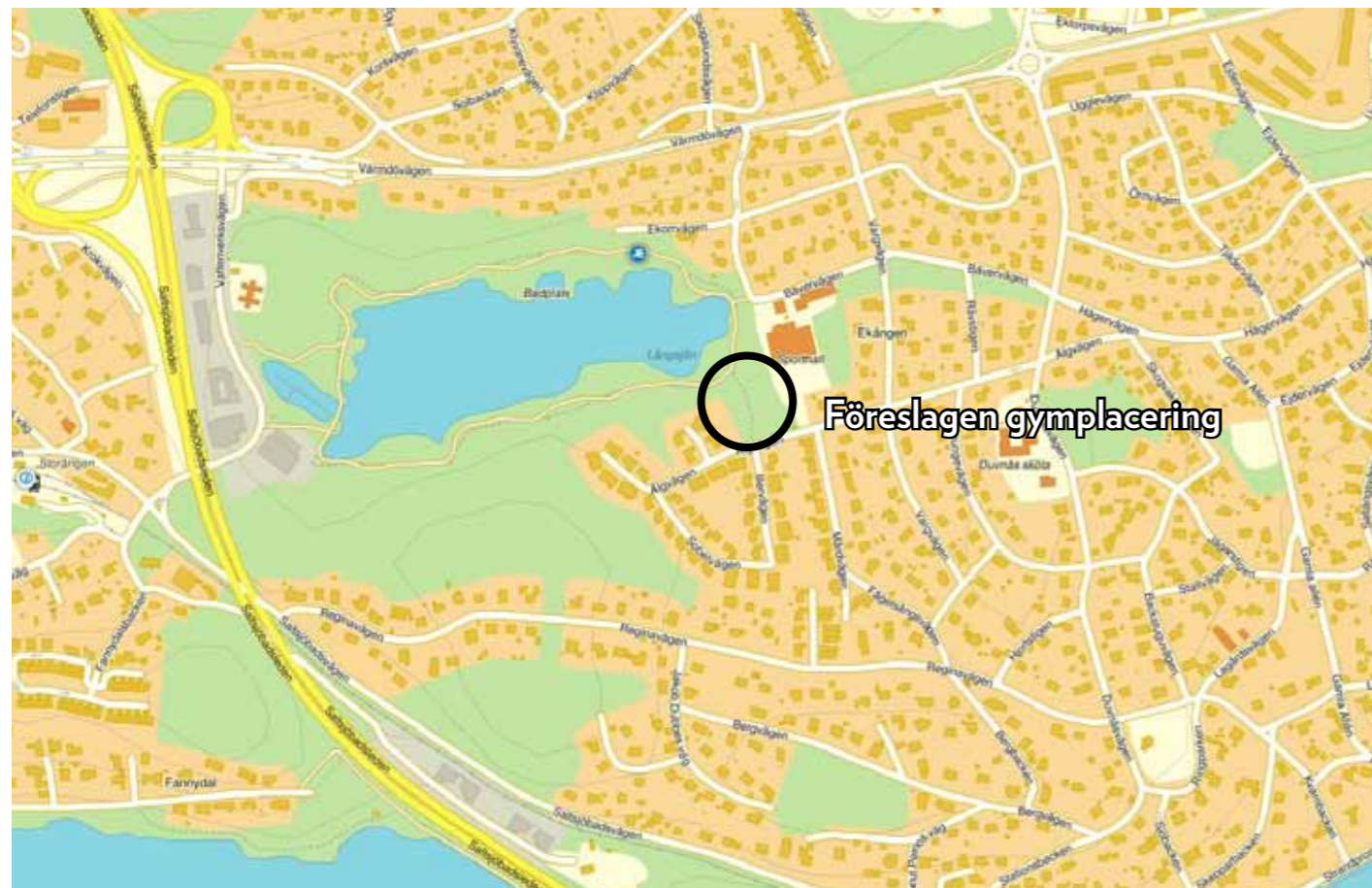
Gymmet kan även bli ett komplement till den tennishall som idag finns på platsen.

Den föreslagna platsen för utegym ligger inom området för Långsjöns naturreservat vilket innebär att dispens måste sökas för anläggningen. Några hinder för dispens

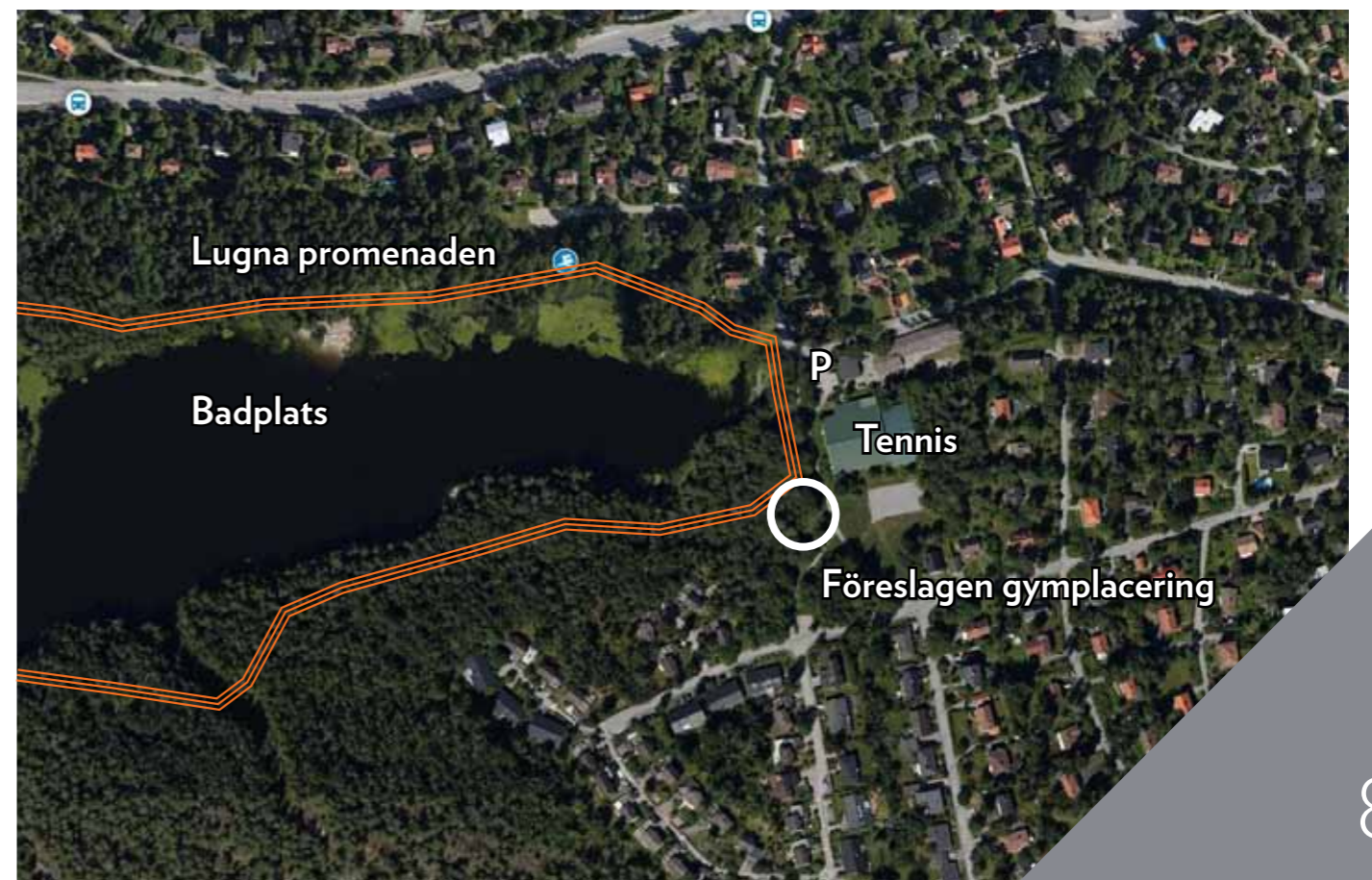
PLACERINGSFÖRSLAG



ÖVERSIKT

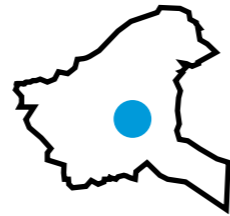


DETALJ



FISKSÄTRA

- ✓ Tillgängligt gym
- ✓ Naturnära
- ✓ Bostadsnära



PLATSENS FÖRUTSÄTTNINGAR

Gröna dalens parkstråk, i Fisksätra, ligger som ett centralt parkstråk mellan bostadsområdena Fisksätra, Båthöjden och Krokhöjden. Parkstråket ligger i en dalgång och kopplar vidare till intilliggande naturområden med Lugna promenader och motionsspår. Föreslagen placering förläggs i anslutning till befintlig spontanidrottsplats med fotbolls- och basketplan. Närmare bostäderna i Fisksätra, längst med stråket, finns även en nyanlagd hundrastgård och agilitybana.

Området är ett miljonprogramsområde, där bilen parkeras och man rör sig på gångvägar inom området. Detta innebär att en handikapparkering ej kan förläggas i direkt anslutning till gymmet. Lugna promenaden visar att tillgängliga gångvägar ansluter till platsen.

Platsen som föreslås för utegymmet ligger i ett parkstråk av naturkaraktär som ansluter till större naturområden och naturreservat. Platsen är plan vilket bidrar till att hålla nere anläggningskostnaden.

Längs parkstråket i Fisksätra promenerar och vistas många människor. Stråket knyter samman Båthöjden och Fisksätra vilket gör att boende i flera områden ges tillgång till gymmet. Ett gym i Fisksätra kommer vara ett bra komplement till parken och bostadsområdena eftersom det i dagsläget finns begränsat med aktiviteter i utemiljön. Ett gym i Fisksätra har potential att utnyttjas av många människor då området har hög befolkningstäthet.

REKOMMENDATION

Gröna dalen och Spontanidrottsplatsen är idag väldigt eftersatt underhållsmässigt. För att få en bra och trygg plats för utegym här rekommenderas därför även en upprustning av dessa befintliga funktioner.

I anslutning till Nacka kommuns lugna promenader placeras med fördel tillgängliga gymredskap för att utveckla tränings- och motionsmöjligheter för funktionsnedsatta personer.

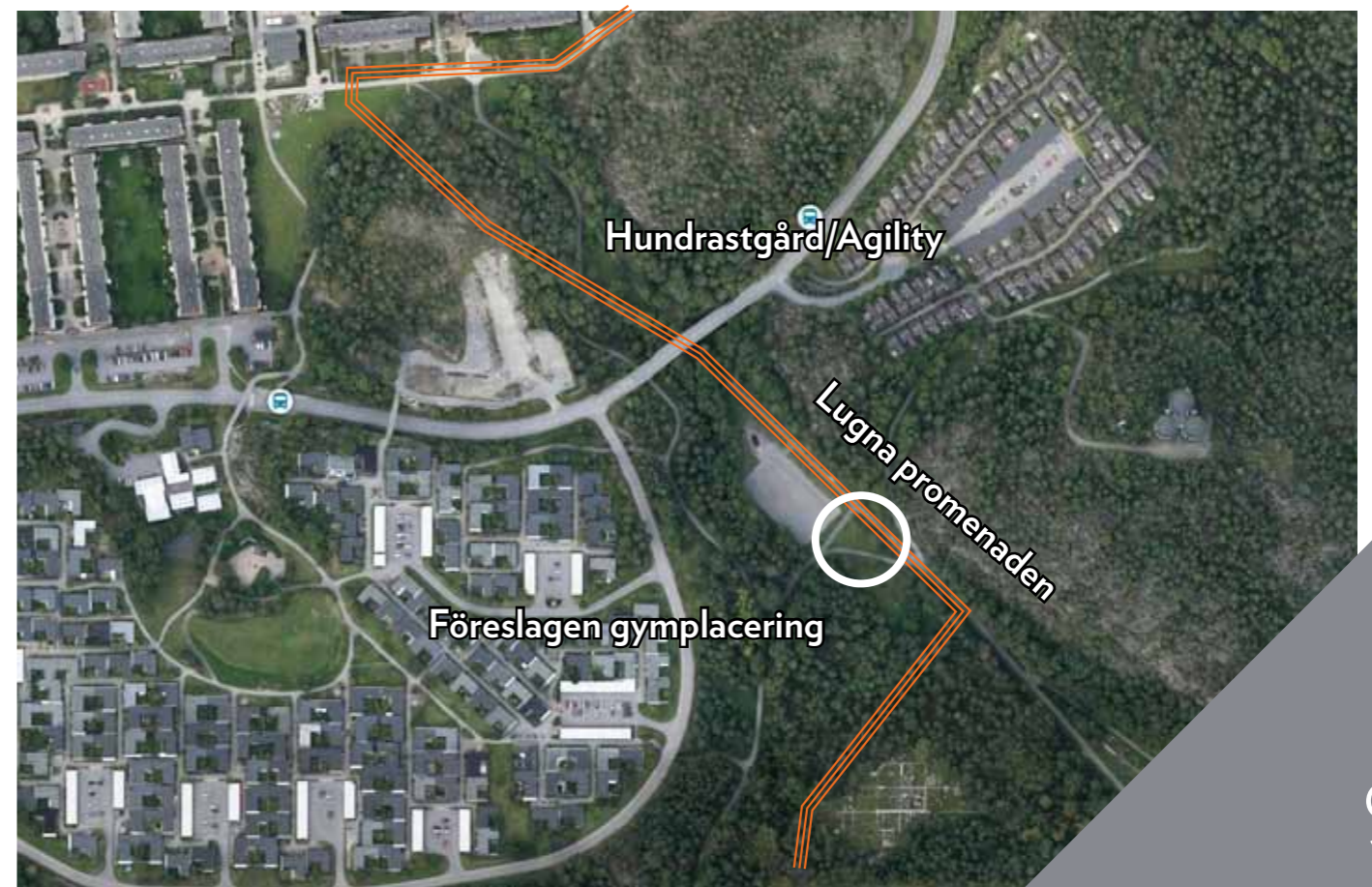
PLACERINGSFÖRSLAG



ÖVERSIKT

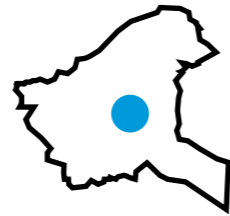


DETALJ



KOCKTORPSSJÖN

✓ Tillgängligt gym ✓ Naturnära ✓ Bostadsnära



PLATSENS FÖRUTSÄTTNINGAR

Kocktorpssjön ligger i Tollare naturreservat. Ängen vid sjön är ett välbesökt utflyktsmål för skolor och dagis, här finns badplats, bouleplan och mobila fotbollsmål. Intill sjön och ängen ligger ett radhusområde som i folkmun kallas svampområdet. Längs med sjön finns asfalterade, belysta gång- och cykelvägar vilket underlättar för människor med funktionsnedsättning. I ängens sydvästra del ansluter ett elljusspår som tar motionären ut i naturen samt ökar möjligheten för att skapa ett välbesökt utegym.

REKOMMENDATION

Vi föreslår att ett gym placeras på den västra delen av ängen mot elljusspåret till. Ett gym som placeras här kompletterar elljusspåret och den befintliga park- och boendemiljön. Sidoförläggningen på ängen konkurrerar ej med brännboll och picnicytor och dagens parkstråk med många passerande människor ökar trygghet och möjligheten till att

intresse väcks för träningsplatsen.

Platsen som valts för utegymets placering är plan och tillgängliga gångvägar finns i dagsläget. Detta bidrar till att hålla nere anläggningskostnaderna. Det finns behov av att placera ny belysning på den föreslagna platsen då befintlig belysning ligger en bit bort.

En Handikapparkering föreslås anläggas i anslutning till Skivlingsvägens vändplats, för att tillgängliggöra platsen.

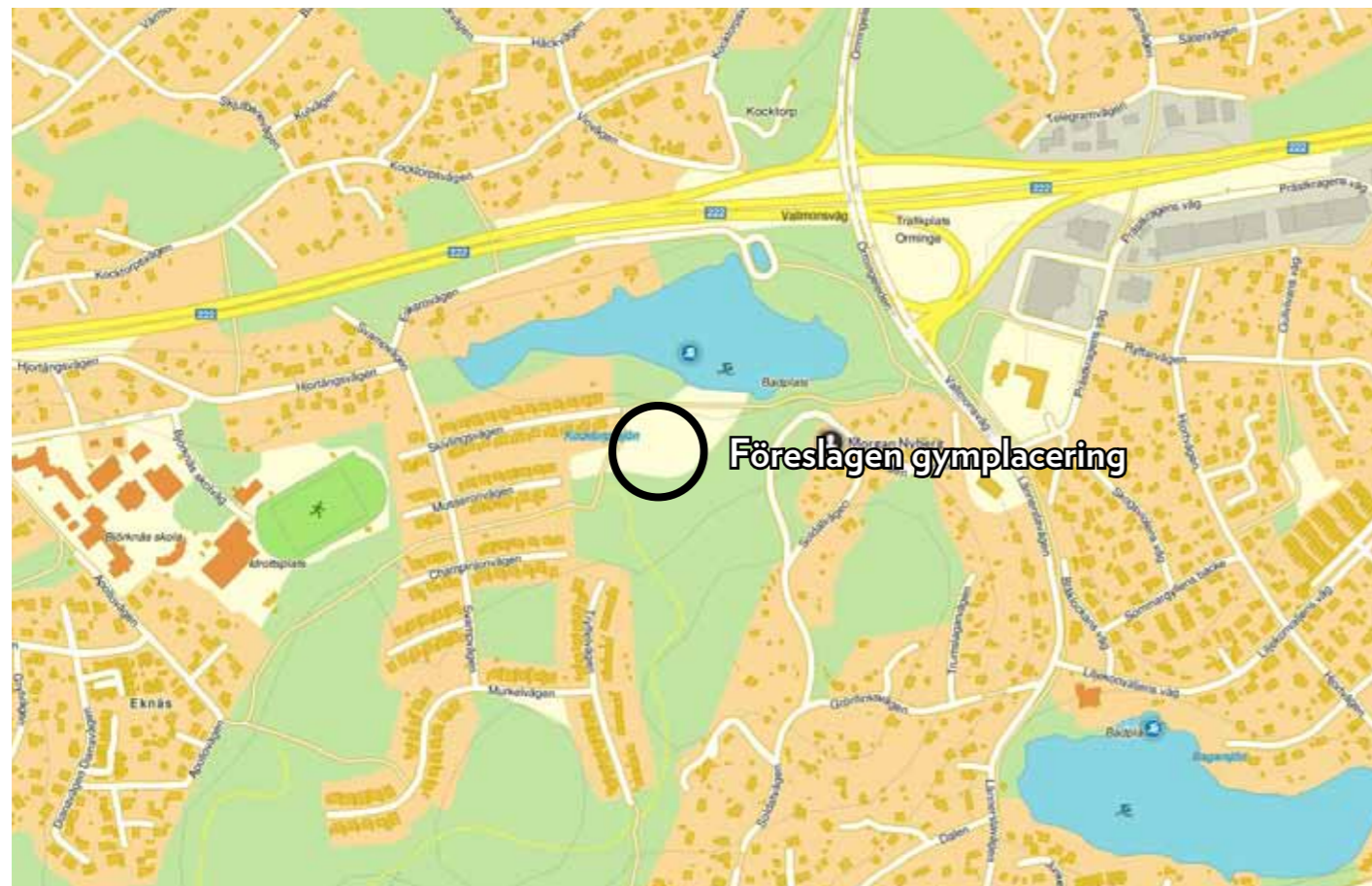
Gymmet blir ett naturnära, bostadsnära gym i anslutning till en mindre fotbollsplan. Det har även potential att anläggas som ett anpassat utegym.

Eftersom den föreslagna platsen placeras i ett naturreservat kommer det krävas dispens från naturreservatsföreskrifter vid planeringen. Några hinder för dispens har vi ej kunnat finna

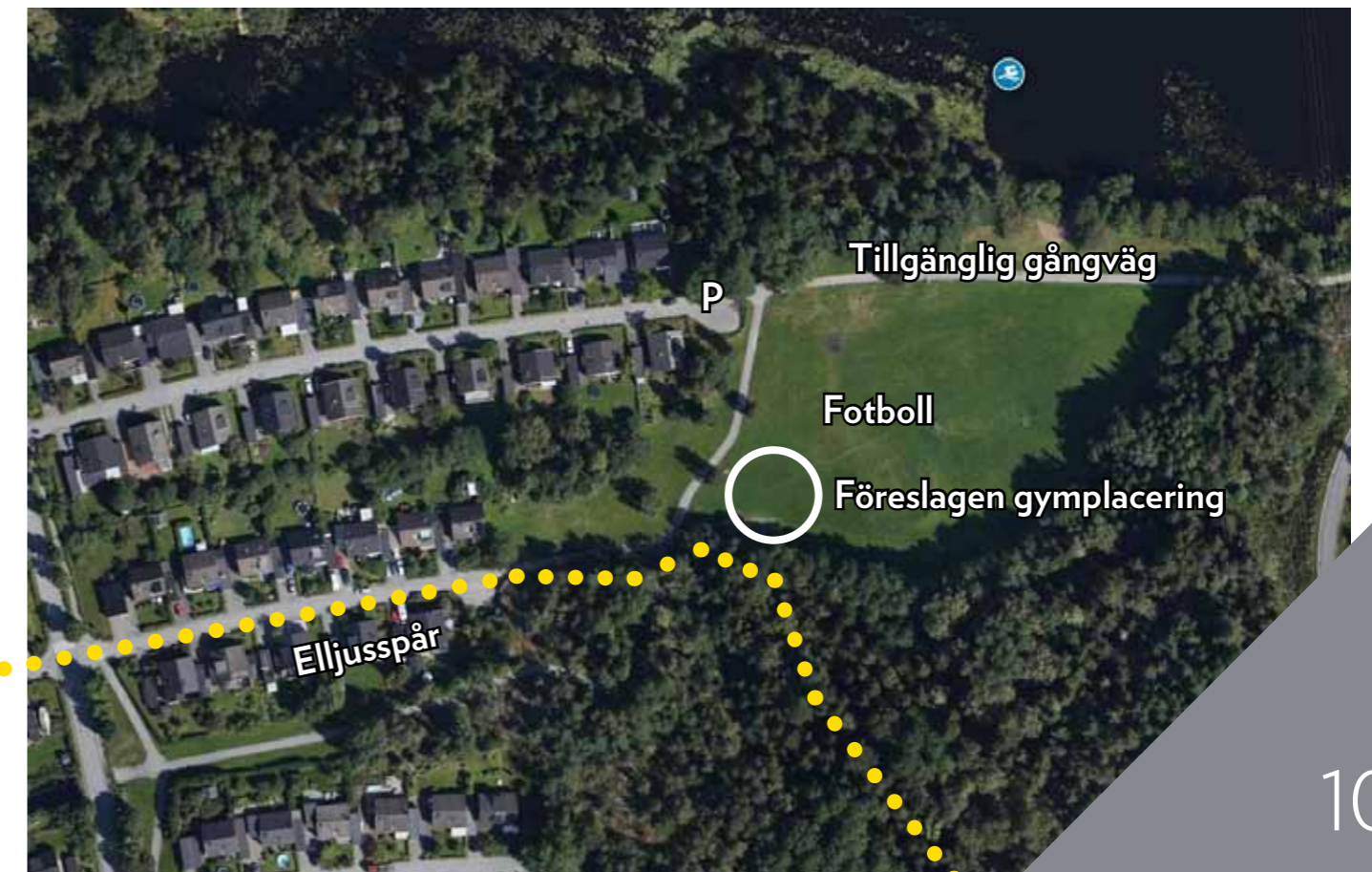
PLACERINGSFÖRSLAG



ÖVERSIKT



DETALJ



DUVNÄS UTSKOG



- ✓ Tillgängligt gym
- ✓ Naturnära
- ✓ Bostadsnära

PLATSENS FÖRUTSÄTTNINGAR

Duvnäs utskogs placering ligger i befintligt naturskönt parkstråk omgivet av radhus och villabebyggelse. På platsen finns idag aktiviteter som fotboll, tennis, basket, lek och promenadmöjligheter. I anslutning ligger skogsområden genom vilka man når Nyckelvikens motionsspår.

Parkeringsmöjlighet finns på bostadsområdets parkering idag, men Handikapparkering skulle kunna anläggas vid befintlig kommunal verksamhet i entré.

I anslutning till den föreslagna gymplaceringen finns tillgängliga gångstråk. Parken inrymmer en nyanlagd tillgänglighetsanpassad lek. Detta tema och den flacka terrängen gör denna plats lämplig för ett tillgängligt gym.

Föreslagen placering utgör idag en plan gräsyta med anslutande befintlig belyst gångväg. Anläggningskostnad på denna plats bedöms därmed förhållandevis låg.

REKOMMENDATION

Anslutande spontanidrottsplats är nedgången och behöver rustas. Förslagsvis görs detta i samband med anläggande av detta kompletterande gym för att lyfta hela platsen och skapa trygga, väl fungerande miljöer för spontan idrott och lek.

PLACERINGSFÖRSLAG



ÖVERSIKT

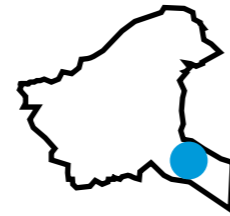


DETALJ



TATTBY

- ✓ Tillgängligt gym
- ✓ Naturnära
- ✓ Bostadsnära



PLATSENS FÖRUTSÄTTNINGAR

Här ligger Saltsjöbadens samskola och Saltsjöbadens ishall, Tennishall, Fotbollsplan samt en golfbana på den öppna ängen, i skogen ansluter ett kuperat elljusspår. Elljusspåret, ishallen och skolan drar många besökare vilket gör att gymmet har potential att användas av många på den här platsen.

Det finns parkeringsmöjligheter i anslutning till skolan och till ishallen. Man kan behöva se över staketet runt parkering för att möjliggöra entréer till parkeringen från den sida som ansluter till det nya gymmet.

REKOMMENDATION

Gymmet placeras kopplat till elljusspåret, i skogsbrynet mot ängen. Det öppna läget skapar överblick över ängen vilket bidrar till att skapa

trygghet.

På platsen finns idag ett välanvänt elljusspår, gymmet anläggs i nära anslutning till spåret. Det kommer också placeras så det har anslutning till ishallen så att lag och ungdomar kan använda gymmet.

En tillgänglig väg till gymmet anläggs eftersom det placeras en bit från befintlig väg. Belysningen som finns i närheten byggs ut så att även gymmet och de nya vägarna blir upplysta.

Gymmet kommer bli ett naturnära gym i anslutning till en befintlig idrottsanläggning.

Då den föreslagna platsen ligger inom Tattby naturreservat krävs att man söker dispens från naturreservatsföreskrifterna för anläggningen. Dispens har erhållits.

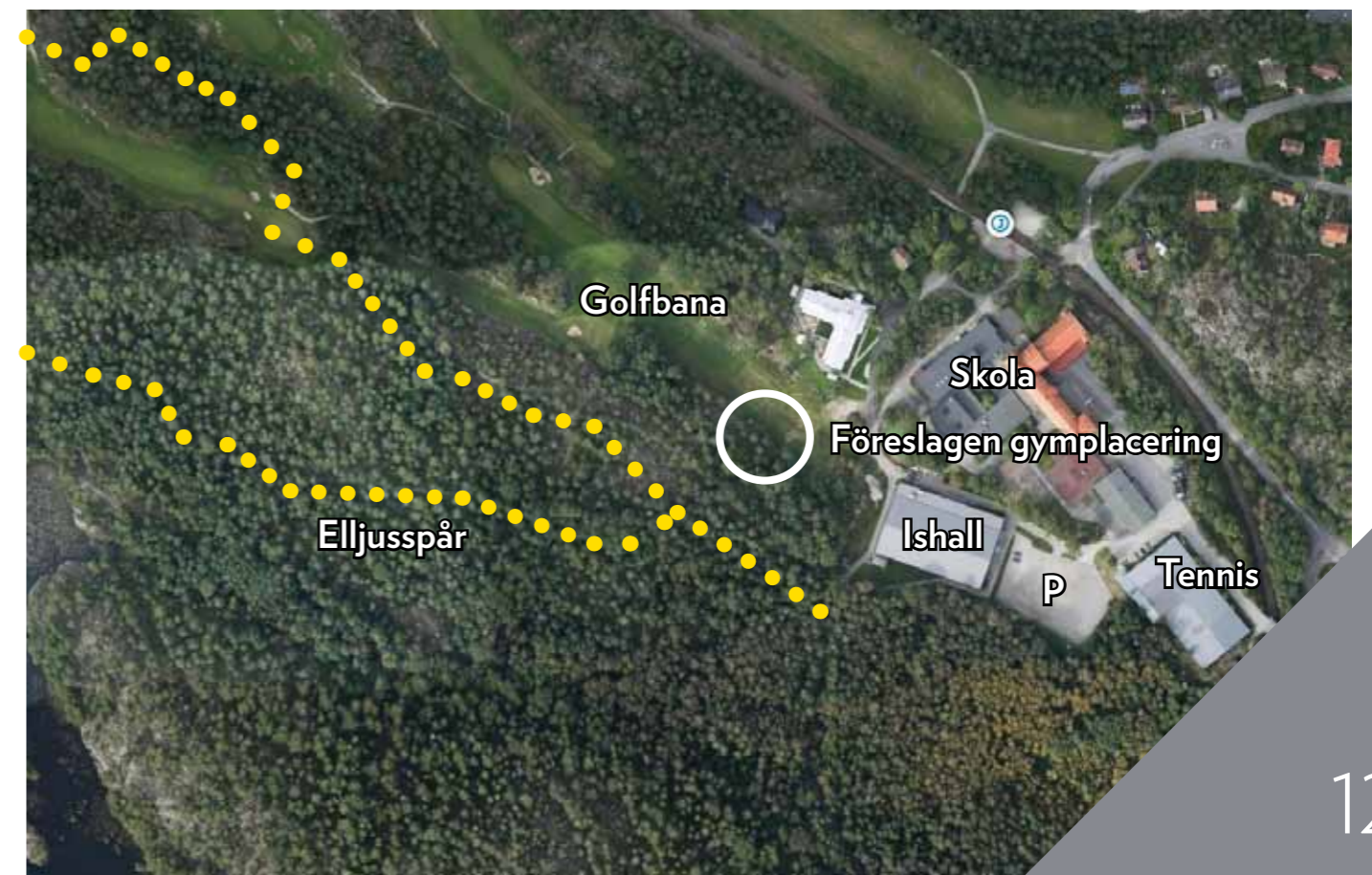
PLACERINGSFÖRSLAG



ÖVERSIKT



DETALJ



LÄNNERSTA

- ✓ Tillgängligt gym
- ✓ Naturnära
- ✓ Bostadsnära



PLATSENS FÖRUTSÄTTNINGAR

Länersta är ett grönt natur- och sjönära villaområde. Idag finns här en äng med en lekplats och en fotbollsplan. Ängsytan utgör även festplats med en midsommarstång centralt placerad.

Det planeras en ny strandpromenad från den nya stadsdelen i Tollare, strandpromenaden kommer ansluta i Länerstas västra del. I Länersta är det även nära till Lugna promenaden i Boo vilket gör detta till en central plats när det kommer till motionsspår.

REKOMMENDATION

Ett utegym här skulle komplettera befintliga aktiviteter på ett bra sätt samt utveckla träningsmöjligheterna för de som använder fotbollsplanen och motionsspåren i området. Man kan även tänka sig att föräldrar ges möjlighet att träna medan deras barn leker på lekplatsen.

Platsen som rekommenderas för ett framtida utegym ligger i brynet vid sidan av fotbollsplanen, omgivet av ett vackert villaområde med anslutning till natur- och sjö. Placeringen håller undan för midsommarängen för att ej komma ivägen för festligheterna. Placeringen ligger även en bit från lekplatsen för att ej misstolkas som lekredskap och utgöra risk för skador.

Eftersom den föreslagna platsen är på en gräsplan finns behov av att anlägga en tillgänglig gångväg för förbättrad framkomlighet samt även komplettera med belysning.

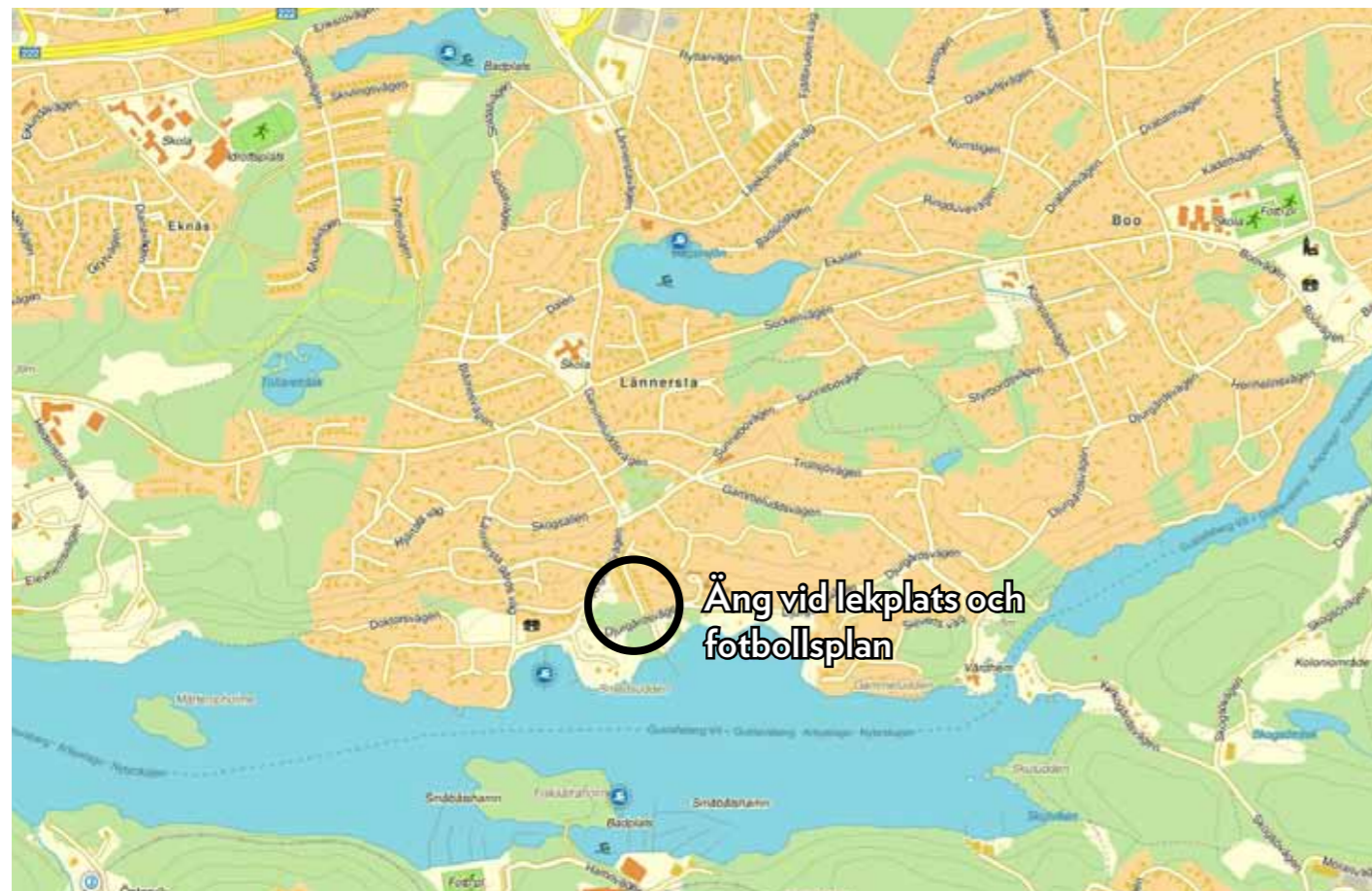
Området har relativt låg befolkningstäthet även om gymmet blir bostadsnära för de som bor här. Det finns möjlighet för de som spelar fotboll och springer i spåren att använda gymmet.

Det finns möjlighet att parkera på villagatorna eller vid båtklubben intill den föreslagna placeringen.

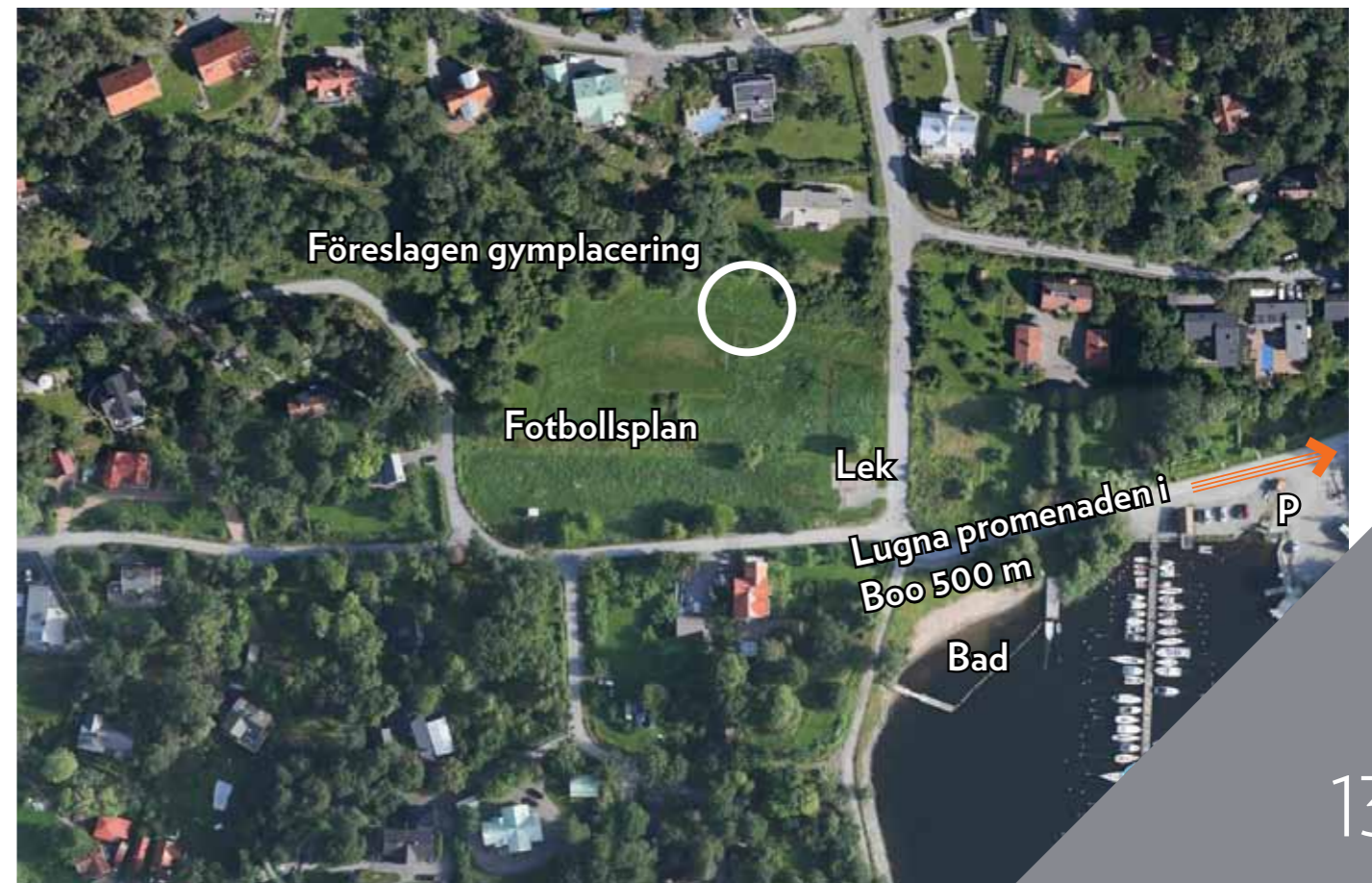
PLACERINGSFÖRSLAG



ÖVERSIKT

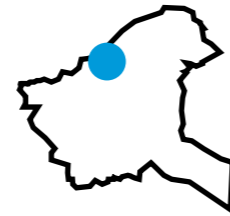


DETALJ



NYCKELVIKEN

✓ Tillgängligt gym ✓ Naturnära Bostadsnära



PLATSENS FÖRUTSÄTTNINGAR

Nyckelviken är ett kulturhistoriskt utflyktsmål med högt besöksstryck. Här finns obelyst joggingspår, café, lekplats, badplats och djur. Här anordnas även aktiviteter vid högtider.

När ett gym placeras i området bör detta anpassas till den befintliga miljön genom färgsättning eller utformning. Exempelvis skulle man kunna måla ett stockgym i Falu rödfärg för att matcha hagarnas staket.

I Nyckelviken finns idag anlagda vägar, parkeringsplatser, belysning och skyltar. Detta ökar möjligheterna till ett tillgängligt utegym för många människor.

Närheten till motionsspår och aktiviteter skulle göra gymmet

till ett naturligt komplement för de som tränar här idag. Dock motsätter sig naturreservatsföreskrifterna att nya elljusspår anläggs. Om detta begränsar möjligheten till belysning på utegymmet vet vi ej, men verkar troligt.

I det dokument som behandlar Föreskrifter, avgränsningar och skötselplan för Nyckelvikens naturreservat nämns två möjliga lägen för "motionsplatser" Dessa är "vid motionsspåret i anslutning till p-platsen väster om Storvreten samt vid Bråvallavägen".

REKOMMENDATION

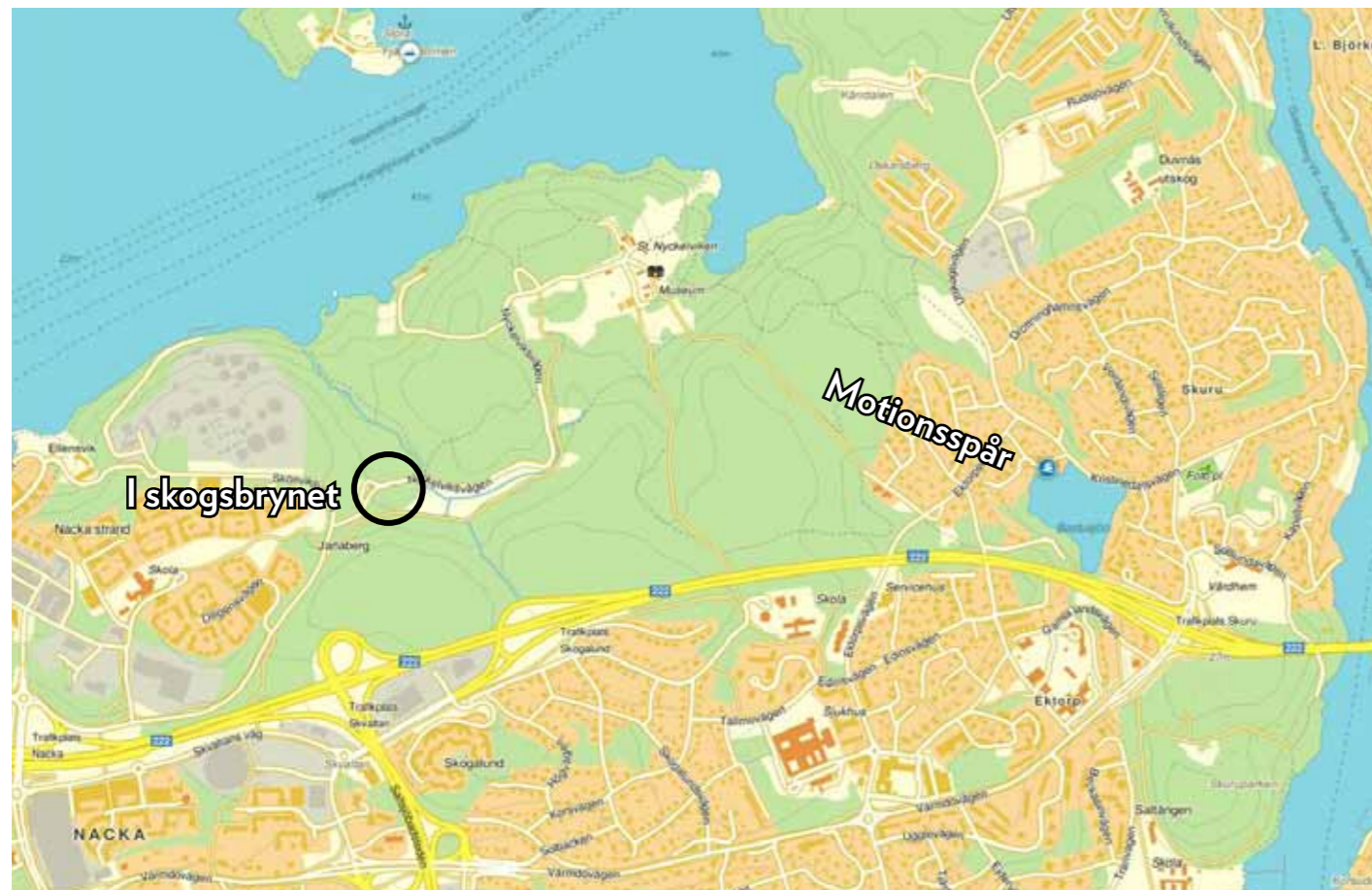
Vi rekommenderar att välja en tredje placering som är mer bostadsnära. Den har även närhet till motionsspår, anslutningsväg och parkering. Ett utegym skulle smälta in fint i skogsbrynet här. Eftersom marken här är relativt plan vilket gör att ingreppet i naturen och anläggningskostnaderna minimeras.

Gymmet i Nyckelviken blir ett naturnära gym i anslutning till motionsspår och bostäder.

Eftersom platsen ligger i ett naturreservat kommer dispens från natur reservatsföreskrifterna eventuellt behövas. Då föreskrifterna rekommenderar placeringar, så ser vi det som troligt att dispens ges.

ALTERNATIVA PLACERINGAR

ÖVERSIKT



PLACERINGSFÖRSLAG

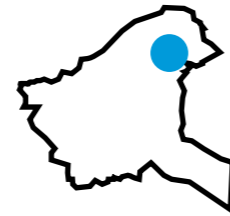


DETALJ



VELAMSUND

✓ Tillgängligt gym ✓ Naturnära Bostadsnära



PLATSENS FÖRUTSÄTTNINGAR

Velamsunds friluftsområde är ett utflyktsmål med elljusspår, ridanläggning, kanotklubb och skidspår vintertid. Många skolor gör utflykter hit och använder ängarna för friluftsaktiviteter och sport.

På platsen finns två parkeringar i anslutning till ridanläggningen och elljusspåret. Dock saknas tillgänglig gångväg från parkeringen till elljusspåret. Till föreslagna placering leder en grusad bilväg med ev något för brant lutning. För att kompensera för detta kan en handikappparkering anläggas i anslutning till Gym och Kanotbod.

REKOMMENDATION

Platsen som rekommenderas för ett nytt utegym i Velamsund är på ängen med träd bredvid boden där kanot- och skidklubbarna håller

till. Det är även i anslutning till elljusspår, parkering och ridskola vilket gör att många personer passerar och vistas här.

Gymmet placeras i naturen på en plats där motionsspåren möts. Den föreslagna platsen är plan vilket bidrar till att hålla nere anläggningskostnaderna och omfattningen av det nya gymmet.

Ett gym skulle komplettera motionsspåren här på ett utmärkt sätt samt nå ut till en bredd av människor som kommer hit för att vistas i naturen eller motionera.

Gymmet ligger inte i anslutning till bostäder utan kommer möta ett behov för de som har möjlighet att resa till platsen. Personer med tillgång till bil kommer ha enklare att ta sig hit jämfört med de som kommer med buss som måste promenera sista biten.

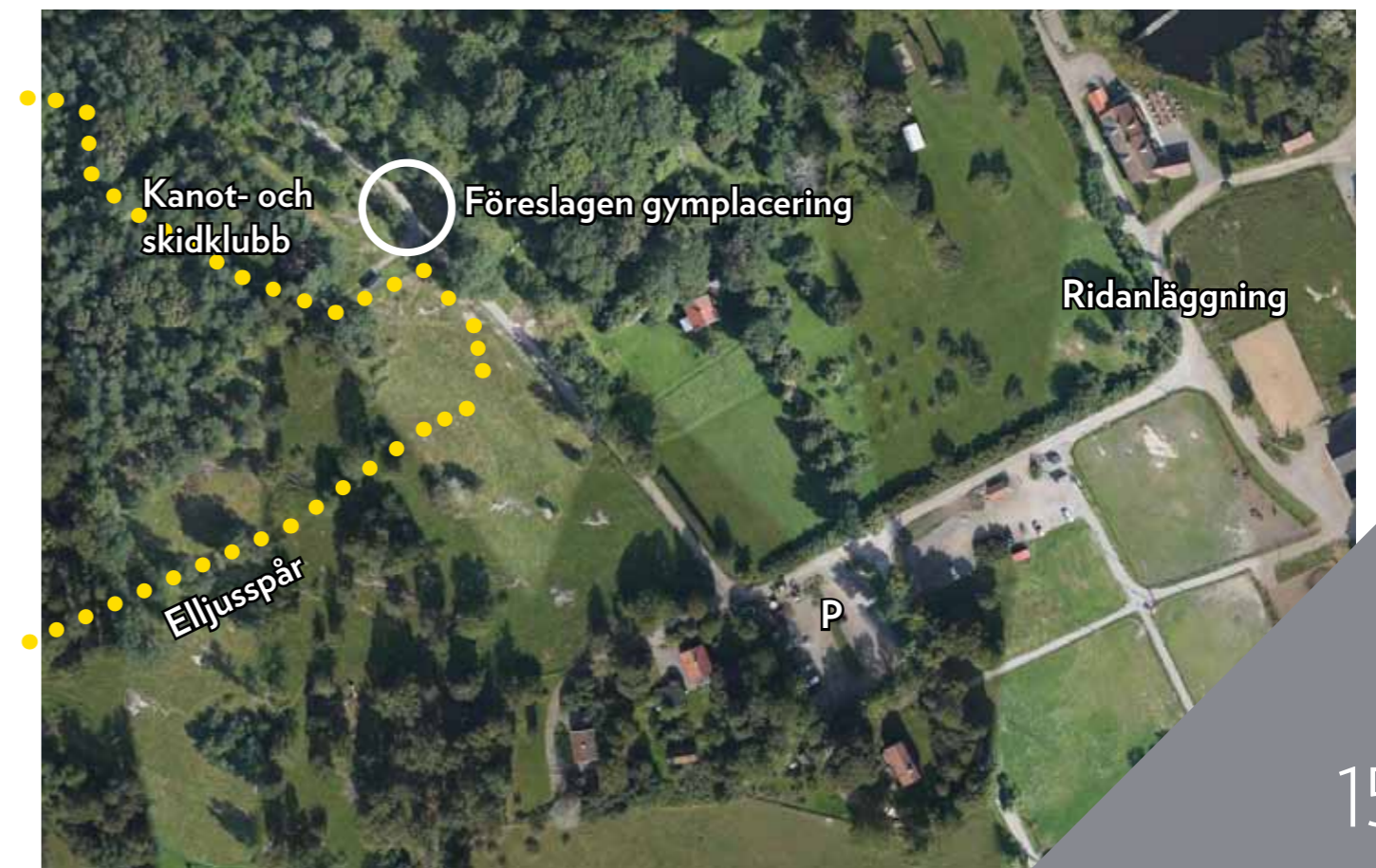
PLACERINGSFÖRSLAG



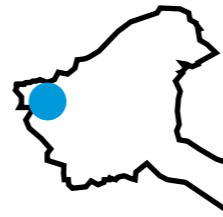
ÖVERSIKT



DETALJ



HENRIKSDALSBERGETSBERGET



✓ Tillgängligt gym Naturnära ✓ Bostadsnära

PLATSENS FÖRUTSÄTTNINGAR

Henrikdalsberget är ett bostadsområde med många invånare beläget på en höjd omgärdad av stora vägar och branta stup, vilket gör att området uppfattas som isolerat. Inom bostadsområdet finns skola, förskola, lekplatser, multisportarena, boulebana och sittplatser.

Det finns möjlighet att parkera när man når bostadsområdet med bil. Bostadsområdet är kuperat med trappor mellan olika områden vilket delvis gör det otillgängligt för personer med funktionsnedsättning. Föreslagen placering utanför ringen, kan dock nås tillgängligt från parkerad bil. Sannolikt kommer detta gym främst användas av boende lokalt. I gengäld är de många.

I utvärderingen av inventerade platser rankas denna placering ej så högt. Orminge som är ett motsvarande område har en högre måluppfyllelsegrad. Henrikdalsberget prioriteras i denna förstudie för att ge en bättre geografisk spridning och eftersom det finns ett större behov av nya aktiviteter här. Henrikdalsberget ligger mer avskilt varpå boende troligtvis har sämre möjlighet att utnyttja andra

aktiviteter. Orminge har närhet till Krokhöjdens gym och Sarvträsk seniorgym.

REKOMMENDATION

På Henrikdalsberget saknas motionsspår och gymmet föreslås ligga i anslutning till multisportarenan på platsen för dagens boulebana intill vattentornet. Det finns ytterligare en boulebana i parkområdets delar innanför "ringen" så möjlighet till boulespelande kvarstår.

Gymmets placering blir mycket bostadsnära vilket ger en social kontroll. Placeringen ligger dock utanför "ringen" och intill multisportarenan, vilket sannolikt lockar till sig ungdomar. Det ligger i bostadsområdets parkstråk där många människor vistas och passerar dagligen. Inom området finns det gångväg och belysning vilket minskar behovet av utbyggnad. Gymmet i Henrikdalsberget blir ett bostadsnära gym på en plats med hög befolkningstäthet vilket gör att många människor får tillgång till anläggningen.

PLACERINGSFÖRSLAG VID VATTENTORNET



Till vänster skimtar multisportarenan, på platsen bor många människor i markplan.

Platsen vid vattentornet, höger i bild syns boulebanan.

ÖVERSIKT



DETALJ



BEFINTLIGA GYM

HEDVIGSLUND

✓ Tillgängligt gym ✓ Naturnära ✓ Bostadsnära

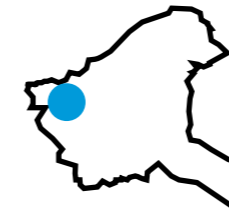


Gym i parkmiljö. Lekutrustningsbetonat utförande på fallskydd.



SICKLA STRAND

✓ Tillgängligt gym Naturnära ✓ Bostadsnära



Skulpturalt gym i parkmiljö. Behöver utökas för att utgöra en naturlig träningsmiljö för fler i samvaro.



HELLAS

Tillgängligt gym ✓ Naturnära Bostadsnära

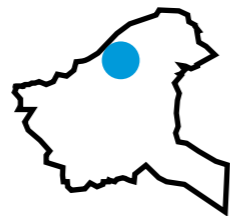


Naturgym . Stockgym. Egenvikt och fasta tyngder.



KROKHÖJDEN

✓ Tillgängligt gym ✓ Naturnära ✓ Bostadsnära

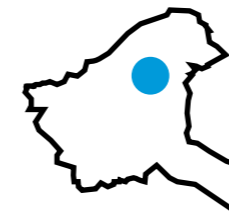


Natur-/bostadsnära gym med hinderbana och stationsträning. Träning utefter egen vikt.



SARVTRÄSK

✓ Tillgängligt gym ✓ Naturnära ✓ Bostadsnära

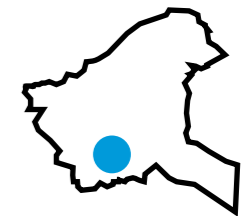


Seniorgym med stationer för träning av sinnen som balans och reaktionsförmåga längs tillgänglig promenadslinga. Behöver utökas med fler stationer för att bli använd.



ÄLTA IP

✓ Tillgängligt gym ✓ Naturnära ✓ Bostadsnära



Stockgym på idrottsplats. Fasta tyngder.



REFERENSER

- Nyckelviken Naturvårdsområde i Nacka kommun, föreskrifter, avgränsning och skötselplan av Park- och fritidsförvaltningen
- Anläggningar och ytor för idrott, spontanidrott och rekreation i Nacka av Johan Faskunger
- Spontanidrottsanläggningar och miljöer Johan Faskunger
- Grönstrukturprogram 2011, Nacka kommun
- Behov av anläggningar och ytor för idrott och fritid på Västra Sicklaön av Nacka Kommun
- Bilder och kartutdrag från hitta.se
- Program för lokalisering och utformning av utegym, 2012-02-06
- Kapacitetsutredning av idrottsanläggningar i Nacka kommun. 2013-09
- Anläggningar och ytor för idrott, spontanidrott och rekreation i Nacka 2013(?)
- Kapacitetsutredning-Behov av anläggningar för idrott och fritid i Nacka Kommun 2015-09
- Naturresevatsföreskrifter för Nyckelviken, Velamsund, Långsjön och Kocktorpssjön-Tollare.
- Kommuninnevånarens inskickade önskemål och synpunkter av placeringar för utegym

Beslut från Nacka kommun

- Beslut av ökad kapacitet av anläggningar och ytor för fritid, idrott och rekreation. 2014-09-25
- Beslut av genomförandeplanering av fler utegym. 2015-02-17
- Behov av ytor för idrotts- och fritidsanläggningar i Nacka stad. 2015-03-12
- Beslut av ökad kapacitet av anläggningar och ytor för fritid, idrott och rekreation. 2015-09-24