

PROGRAM FÖR LOKALISERING OCH UTFORMNING AV UTEGYM



Utegyms vid Hornstull, Stockholm

Innehåll

Bakgrund	2
Källor	2
Utomhusanläggningar för träning, kunskap och erfarenheter	2
Erfarenheter från Stockholms Stad	3
Kriterier för lokalisering	4
Förutsättningar för lokalisering i Nacka	5
Förslag på lokalisering och utformning av utegym	6

Bakgrund

Park & Fritid i Nacka kommun planerar att anlägga ett eller eventuellt flera utegym någonstans i kommunen.

Tyréns AB, Region Öst Landskap har fått i uppdrag att göra ett program för lokalisering och utformning. Programmet ska undersöka var behoven av utegym kan vara störst och var de kan placeras och passa in i landskapet. Olika fabrikat och typer av utegym ska presenteras, med referenser från byggda anläggningar. Andra typer av anläggningar kan föreslås, som t.ex. Parkour-anläggningar. Programmet ska också redovisa möjliga utformningar av platsen/platserna i skissform.



Källor

Många av bilderna i rapporten är hämtade från internet, bl.a. Stockholms kommuns hemsida och från leverantörer av gymnastikredskap. Bilderna får ej användas i tryckta rapporter mm.

- Grönstrukturprogram för Nacka Kommun 2011.
- Översiktsplan för Nacka kommun, samrådsversion november 2010.
- Nacka kommuns hemsida. Statistik, kartor mm
- Planering och gestaltning för träning och motion. Examensarbete av Hanna Höij. Institutionen för Stad och Land. SLU Uppsala 2011.
- Thomas Wiklund, Idrottsförvaltningen, Stockholms Stad, intervju.

Några exempel på träning utomhus

Utomhusanläggningar för träning, kunskap och erfarenheter

I ett examensarbete från Institutionen för stad och land, SLU 2011, har en litteraturstudie gjorts utifrån statistik och forskning. Nedanstående kriterier har hämtats från denna studie.

En dansk studie har undersökt vilka negativa faktorer som är barriärer för utomhusträning. Faktorerna skiljer sig något beroende på om träningen sker individuellt eller tillsammans med andra men sammantaget är följande faktorer negativa för flest personer:

-dålig belysning (framför allt vid ensamträning)

-försummat område, dåligt skött.

-isolerat och risk för överfall (framför allt vid ensamträning)

-svårt att få hjälp vid skada

Att många kan se på medan man tränar är en barriär för ca 1% av männen, för mångfald fler kvinnor, men ändå för så få som 7%.

Betydligt fler kvinnor än män påverkas av *alla* de ovannämnda negativa faktorerna. Detta kan vara orsaken till att betydligt fler män än kvinnor tränar utomhus, vilket är fallet enligt svensk statistik.

Flera forskare betonar att närhet och tillgänglighet till anläggningen är mycket viktig för att den ska användas.

De flesta kommuner har generella riktlinjer för tillgång till anläggningar. Enligt Stockholms parkprogram bör möjlighet till löpträning, skidor mm finnas inom 1 km från bostaden. Nacka kommun har i Grönprogrammet 2011 inte angett specifika krav på närhet till motionsanläggningar, men anger att t.ex. kommundelsparker (minst 7 ha) ska finnas inom 500 meter från bostaden.

Erfarenheter från Stockholms Stad

Utegym

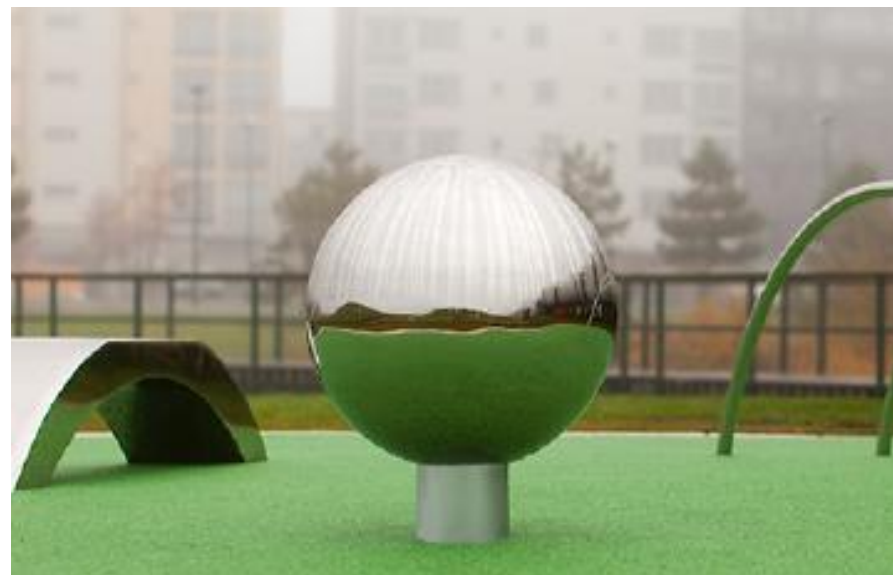
Stockholms kommun har anlagt många utegym. Idrottsförvaltningen (Thomas Wiklund) har delat med sig av sina erfarenheter.

Stockholms kommun har hittills två typer av utegym:

- Träkonstruktioner, specialbyggda av snickare i samråd med tränare. Finns i anslutning till naturområden och motionsslingor, bl.a. vid Hellasgården. Konstruktionerna har successivt vidareutvecklats efter erfarenheter från tidigare anlagda. För att tillgodose olika brukargrupper görs ofta två av samma slag bredvid varandra, men med olika vikter.
- Stålkonstruktioner, färdiga produkter från tillverkare. Olika leverantörer har provats. I Pålsund vid Hornstull, finns ett gym med produkter från Lappset, se bild på framsida. Redskapen passar bra in i parkmiljön, är populära och används mycket. Vid Kaknäs, se bild till höger, har prövats ett kinesiskt gym, leverantör Kerkosport (www.kerkosport.com). Denna visade sig ha sämre kvalitet och inte vara anpassad lika bra efter svenska förhållanden och brukare, med t.ex. för låga sitsar.



Utegym i Grimsta Vällingby, Stockholm



Utrustning från företaget City Art Gym



Utegym vid Kaknäs, Stockholm.

Utrustning från Kina, leverantör Kerkosport.

Stockholms Stad har nästan bara goda erfarenheter av de hittills byggda anläggningarna. Utegyman används mycket och fördelningen mellan kvinnliga och manliga besökare är ganska jämn. Skadegörelsen är mycket liten, troligtvis p.g.a. att alla är välbesökta och finns på platser där det är mycket folk.

Några anläggningar har efteråt kompletterats med enstaka redskap efter önskemål från brukare. Redskapen i trä har utvecklats efter synpunkter från referensgrupper, med både kvinnor och män, så att vikterna har blivit bättre anpassade efter olika brukargrupper.

Parkour

Parkour går ut på att röra sig på ett smidigt, kontrollerat och snabbt sätt genom alla sorters miljöer. Hinder kan vara allt i omgivningen från hustak, stolpar, bänkar och trottoarkanter till träd, stenar, staket och murar.

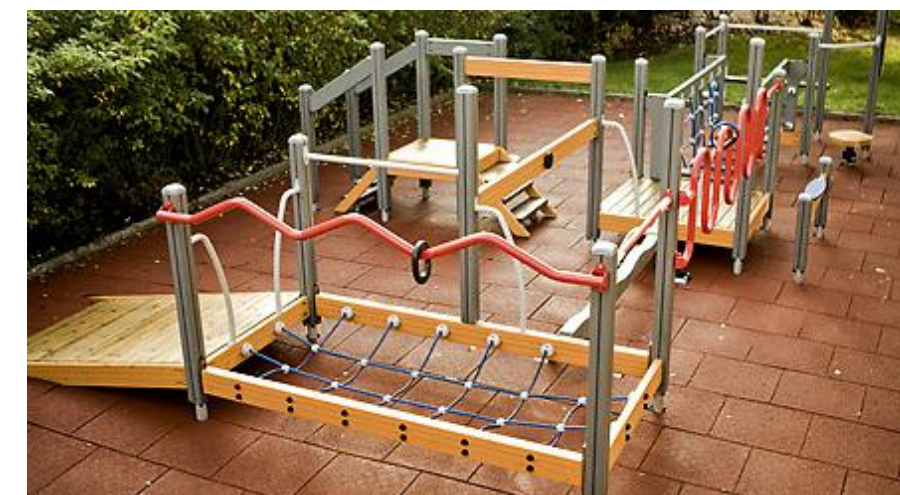


Stockholms kommun har byggt en parkouranläggning och planerar ytterligare en anläggning i Spånga-Tensta. Parkouranläggningen ligger i ett parkstråk i Nälsta i Vällingby. Skadegörelsen har hittills varit liten och anläggningen har fått positiva reaktioner. Fler anläggningar planeras i närheten. Anläggningen består av färdiga produkter från Lappset.

Parkour är en relativt ny träningsform och torde i första hand attrahera yngre besökare.

Träning för äldre

Det finns också anläggningar som är skapade speciellt för äldre. De består av redskap som främst tränar balans och motorik. I Hökarängen finns en anläggning i anslutning till ett äldreboende. Leverantör för denna anläggning är Lappset.



Kriterier för lokalisering av utegym

Det finns ett flertal faktorer som kan styra lokalisering och val av anläggning. Befolkningstäthet, besöksfrekvens i friluftsområden, socioekonomiska förutsättningar och tillgång till friluftsanläggningar är några viktiga faktorer.

Utifrån erfarenheter och forskning som beskrivits i utredningen kan följande kriterier för lokalisering tas fram:

- Närhet till platser där folk vistas. Detta ger möjlighet till större utnyttjande vilket också minskar risken för åverkan.
- Närhet till tät bebyggelse. Detta ger möjlighet till utnyttjande av fler personer.
- Närhet till kompletterande anläggning. Hit bör räknas anläggningar för motion eller där man redan är "omklädd", t.ex. motionsspår, idrottsanläggningar, badplatser.
- Närhet till utflyktsmål med promenadslingor, café, toaletter mm.

En annan aspekt är att anläggningar bör spridas geografiskt över kommunen, så att fördelningen blir rättvis. Utifrån detta bör lokalisering ske till områden där det saknas eller är långt till andra anläggningar.

Själva platsen för utegym bör främst ha följande egenskaper:

- Området bör kännas tryggt och befolkat.
- Området kan med fördel ligga vackert, med utsikt över vatten eller kultumark eller intill uppvuxen rekreationsskog.

Förutsättningar för lokalisering i Nacka

Bebyggelse och behov

Nacka består av geografiskt åtskilda delar. Motorlederna och spåren bidrar till att förstärka uppdelningen. Kommunen är rik på grönområden, men fördelningen är ojämn. Älta har god tillgång till grönområden och bra förbindelser till Hellasgården. Även Saltsjöbaden och Fisksätra har nära till stora grönområden och även till havet. De västra delarna av Sickla har lite grönområden och många av dessa är bullerstörda.

Kartan nedan visar kommunens olika delar med invånarantal. Den största befolkningskoncentrationen finns på Sicklaön. Västra delen av Sicklaön planeras, enligt Översiktsplanen samrådsversion nov 2010, att bli tät stadsbebyggelse.

I Hållbar framtid för Nacka, Översiktsplanens underlag, samråds version 2010, beskrivs planer på nya anläggningar och var det finns behov av fler. Enligt översiktsplanen finns ett underskott på anläggningar för idrott i Boo. Flanörstråk saknas runt Järlasjön och Sicklasjön, likaså runt Ältasjön.

Närhet till anläggningar kan i viss mån kompenseras av att det finns goda kollektivförbindelser till anläggningar längre bort. Vid Hellasgården finns ett antal anläggningar för idrott, bl.a. utegym. Hit kan man ta sig med buss från större delen av Nacka, men det krävs byte och från många platser, såsom Boo och Fisksätra/Saltsjöbaden tar det lång tid. Älta ligger nära och har bra bussförbindelser med Hellasgården.



Förutsättningar för lokalisering i Nacka

Grönområden och anläggningar

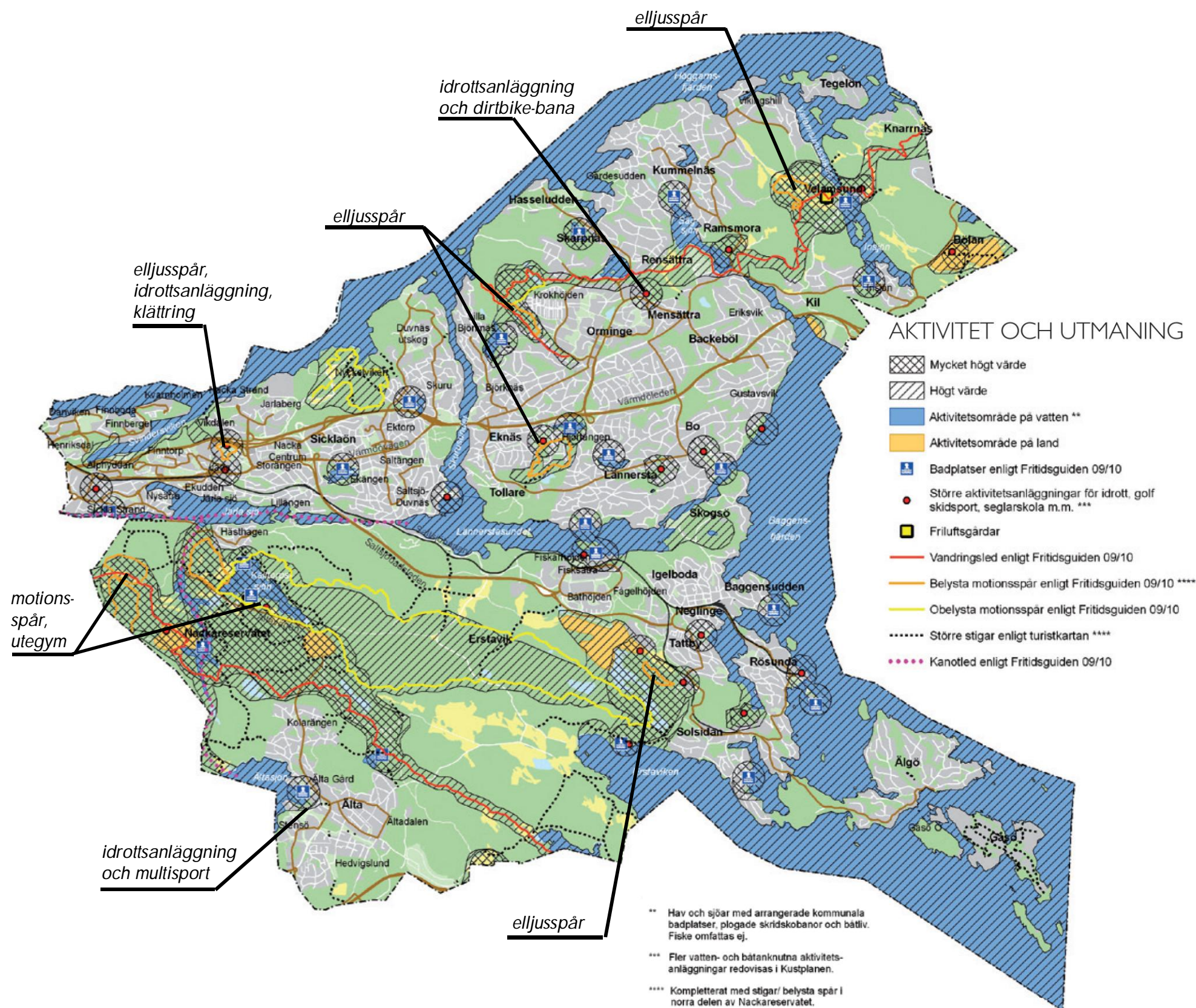
Utegyms lokaliseras med fördel tillsammans med andra anläggningar. Motionsspår torde vara den anläggning som bäst "passar ihop" med ett utegym. Men även på badplatser och vid promenadstråk kan utegym passa bra.

I Grönprogram för Nacka Kommun 2011 analyseras kommunens grönområden utifrån 10 olika upplevelsevärden. Exempel på upplevelsevärden är *Orördhet och trolska miljöer*, *Kulturhistoria och levande landsbygd* och *Skogskänsla*. Ett av upplevelsevärdena är *Aktivitet och utmaning*. Detta borde vara det värde som bäst passar ihop med ett utegym.

Kartan visar vilka områden som har fått ett högt värde vad gäller "Aktivitet och utmaning". Kartan visar också var det finns anläggningar som har anknypningar till utegym som motionsspår, friluftsgårdar och badplatser.

Kartan har kompletterats med några uppgifter om anläggningar från Nacka kommuns hemsida. Listan är inte komplett, men kan ge en indikation om var det finns aktiviteter och var man kan anta att det vistas mycket folk.

Det finns idag två utegym i Nacka kommun, ett vid Hellasgården och ett vid ett elljusspår från Kärrtorp. Dessa är byggda och förvaltas av Stockholms kommun.



Förslag på lokalisering och utformning av utegym

Utifrån kriterierna på sid 4 föreslås följande alternativa lägen för ett utegym:

Alt 1. Sicklaön vid norra stranden av Sickla sjö eller vid Nacka Sportcentrum.

Sickla-ön har idag flest boende och kommer att bli ännu tätare stadsbygd. Man kan anta att jogging och utomhusidrott kommer att ske på gångstigar och gator eftersom det är ont om belysta motionslingor. Ett utegym bör då ligga längs välbesökta stråk. Stranden längs Sickla sjö bör vara ett sådant.

På Sickla-ön, som har en mer stadsmässig karaktär, kan ett utegym av stål passa bäst.

Principskisserna på nästa sida visar hur sådana utegym kan se ut, på en plats som ligger nära en gångväg, men ändå lite avskilt. Det är viktigt att platsen syns väl, så att den känns säker. Samtidigt ska det finnas annat att titta på, så att de som tränar inte känner sig uttittade. Om gymet placeras längs gångstigar vid sjöarna är det utsikten och kontakten med vattnet, och inte utegymet, som är det viktiga för de som passerar förbi.

Eventuellt kan gymet också placeras vid Nacka Sportcentrum. Här finns ett kort elljus-spår (600 m).

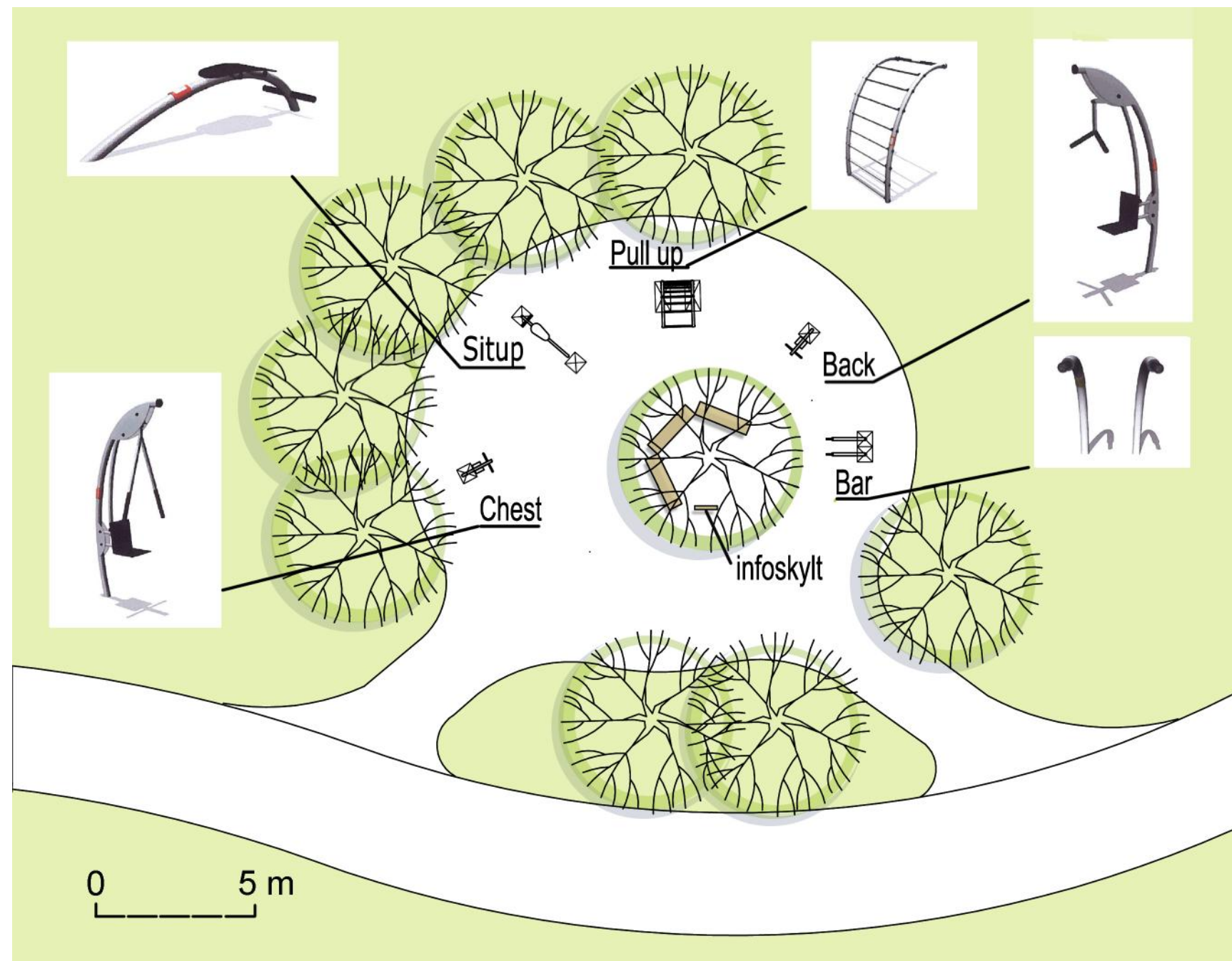
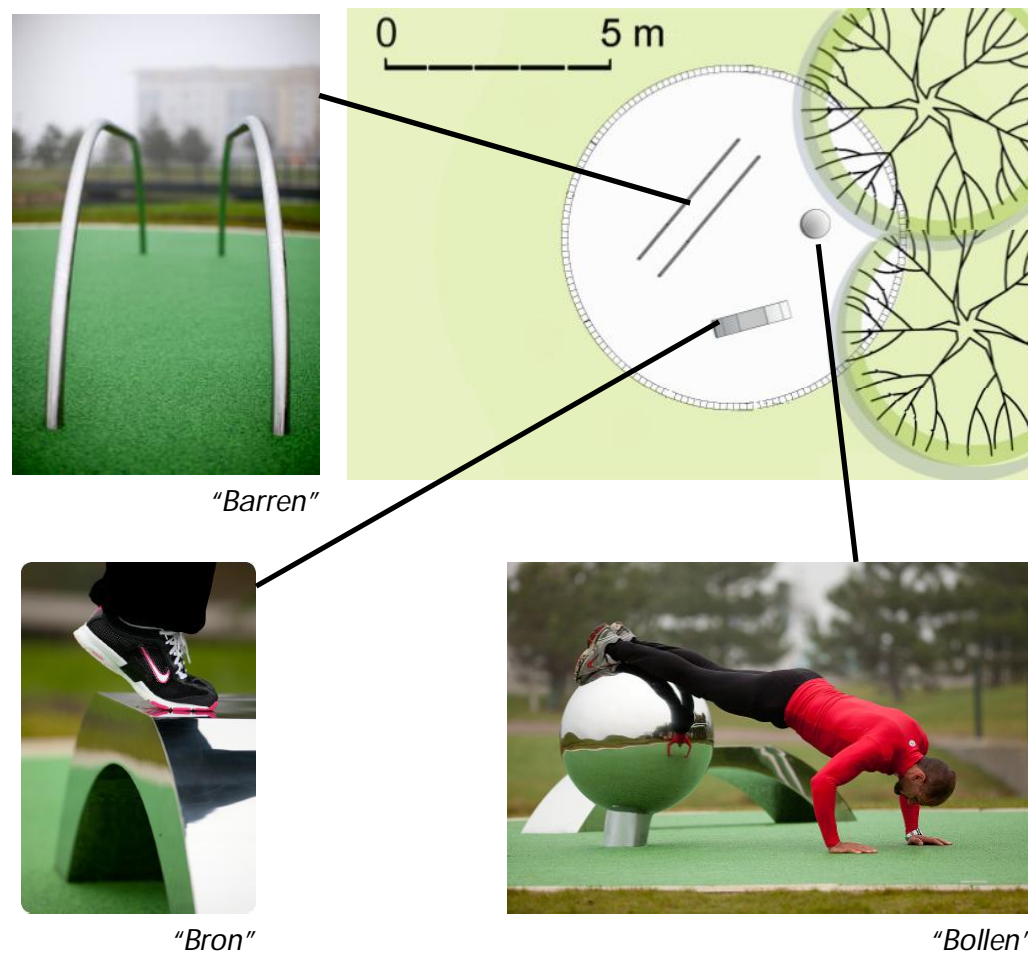
Skisserna är inte anpassade efter någon speciell plats utan kan användas på olika ställen, företrädesvis i områden med mer urban karaktär. Ytan måste detaljstuderas och projekteras i samråd med en leverantör så att t.ex. underlag och avstånd mellan redskap blir rätt.



Lämpliga platser för utegym.



Park vid Sickla sjö, lämpligt område för ett utegym.



De tre redskapen ovan kommer från City Art Gym och kostar tillsammans ca 150 000 kr (2012) inklusive frakt. Anläggning av yta och fallskydd, montage, planteringar mm ingår inte i denna summa.

Redskapen har en skulptural design som gör att de är ett tillskott för miljön även när de inte används som gymredskap. Erfarenheterna från Malmö stad, som anlagt en plats med dessa redskap, är goda.

Leverantörens hemsida: www.cityartgym.com

Redskapen på planen ovan kommer från Lappset och kostar tillsammans ca 150 000 kr (2011). Anläggning av yta och fallskydd, frakt, montage, planteringar mm ingår inte i denna summa. Redskapen tar relativt liten yta i anspråk och är ganska diskreta.

De redskap som valts är de mest köpta. Alla redskapen tillsammans tränar en stor grupp muskler och kan också användas vid stretch (Pull up). Ett redskap som inte valts, trots att det är populärt, är "Air walker", en gångmaskin. Eftersom gymet ligger längs ett promenstråk känns just detta redskap onödigt. Ett nytt redskap, "Leg trainer", kan vara lämpligt som komplement, finns dock ännu inte klart för leverans.

Leverantörens hemsida: www.lappset.se

Alt 2 Orminge, vid Myrsjö eller vid elljusspåret

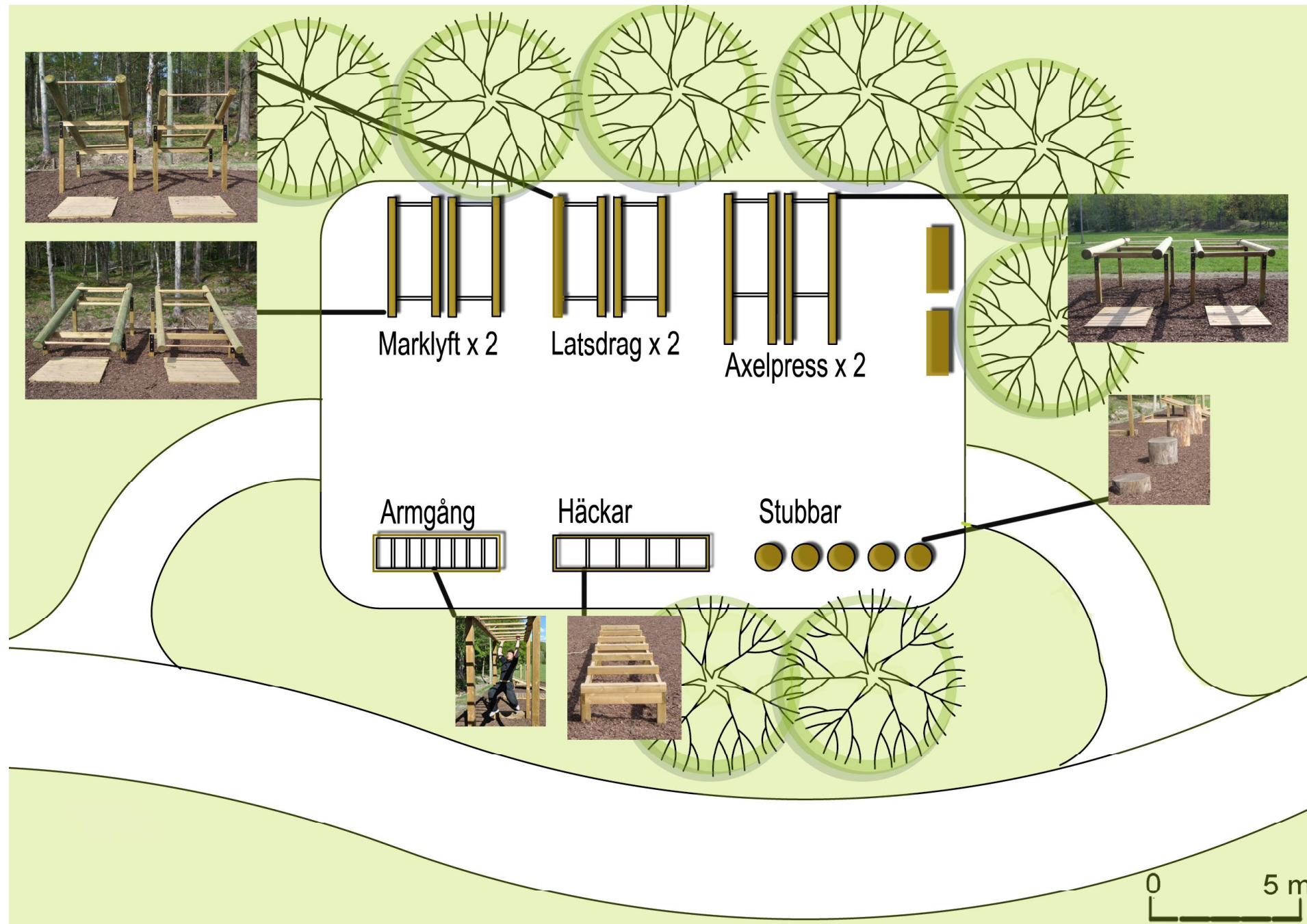
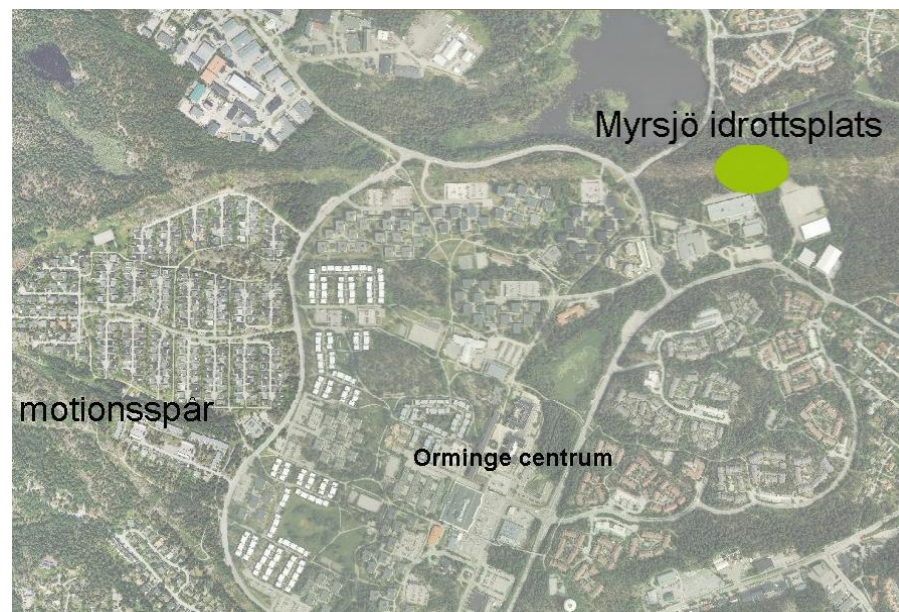
Enligt Översiktsplanens underlag, samrådsversion nov 2010, saknas kommunala idrottsanläggningar i norra Boo.

Myrsjö idrottsplats ligger intill ett skogsområde där promenadstråk finns i närheten. Här skulle en anläggning av trä passa. Träredskapen är billigare än de från Lappset, men tar mer mark i anspråk och syns väl i landskapet.

Redskapen är valda så att de ska ge en relativt allsidig träning. Redskapen med laster, såsom marklyft, lastdrag och axelpress, kan användas av fler personer än t.ex. armgång som bygger på träning med den egna kroppsvikten, vilket inte alla klarar. "Lastredskapen" är dock dyrare. På planen är inlagt två av varje lastredskap, så att det finns en lättare och en tyngre.

Lastredskapen används stillastående medan armgången, häckarna och stubbarna bildar en bana. Ytan kan göras större och kompletteras med t.ex. trätor för situps och plana trätor för stretch.

Skissen är inte anpassad efter någon speciell plats utan kan användas på olika ställen, företrädesvis i områden med naturkaraktär och med gott om utrymme. Ytan måste detaljstuderas och projekteras i samråd med en leverantör så att t.ex. underlag och avstånd mellan redskap blir rätt.



Principskiss som visar hur ett utegym av trä kan se ut. Här finns fler redskap än på planen med stålredskap, eftersom några av redskapen är dubbla. Redskapen kommer från Pilgårdens och kostar tillsammans ca 95 000 kr (2011).

Anläggning av yta och fallskydd, frakt, montage, planteringar mm ingår inte i denna summa.

Leverantörens hemsida: www.personlig-traning.se

Alt 3 Tattby i Saltsjöbaden, vid elljusspåret

En möjlig plats för ett utegym vid elljusspåret i Tattby. Här bör ett gym av trä passa bäst.

