



# RYD MOTIONS- CENTRUM

*En mötesplats för friluftsliv, lek,  
motion, rekreation och fysisk  
aktivitet genom hela livet*





# Innehåll

<b>1</b>	<b>Uppdrag</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>Omvärldsspaning</b>	<b>5</b>
2.1	Aktiv hela livet	5
2.2	Anläggningar och aktivitetsmiljöers samhällseffekter	5
2.3	Att främja jämställdhet genom egenorganiserad idrott	6
2.4	Fysisk aktivitet för barnets hälsa	6
2.5	Lek främjar fysisk aktivitet och rörelseförståelse	6
2.6	Ett tillgängligt friluftsliv	6
2.7	Trygghet, tillgänglighet och inkludering	7
2.8	Egenorganiserad idrott	7
<b>3</b>	<b>Stadsdelen Ryd och Rydskogen</b>	<b>8</b>
<b>4</b>	<b>Utveckling av Ryd Motionscentrum</b>	<b>9</b>
4.1	Ett tryggare och mer tillgängligt motionsspår	9
4.1.1	<i>Ett nytt motionsspår som förenar Ryd Motionscentrum med Valla Fritidsområde</i>	10
4.1.2	<i>Träningsstationer utmed 2,5 kilometerspåret</i>	10
4.2	Entréer	11
4.3	Servicebyggnad	11
4.4	Torget som mötesplats	11
4.5	Friyta	11
4.6	Yta för träning	11
4.7	Lekmiljö	11
4.8	Äventyrmiljö	12
4.9	Samlingsplats	12
4.10	Yta för discgolf	12
4.11	Utegyms	13
4.12	Boulebana	13
4.13	Vegetation och belysning	13
4.14	Utrustning, material och färg	13
<b>5</b>	<b>Kostnadsuppskattning</b>	<b>14</b>
<b>6</b>	<b>Referenser</b>	<b>15</b>

---

Diarienummer:	KOF 2019-206
Dokumentansvarig:	Idrottsutvecklingschef
Relaterade styrdokument:	Aktiv hela livet
Sökord:	Ryd Motionscentrum, utveckling, Aktiv hela livet

# 1 Uppdrag

Kultur- och fritidsnämnden beslutade i september 2019 (KOF 2019-09-26 § 115) att uppdra till Kultur- och fritidsförvaltningen att utreda förutsättningar för att utveckla Ryd Motionscentrum. Utveckling av Ryd Motionscentrum finns också med som aktiviteter i Kultur- och fritidsförvaltningens verksamhetsplan för 2021 och i handlingsplanen för implementering av det idrottspolitiska programmet.



## 2 Omvärldsspaning

### 2.1 Aktiv hela livet

Linköping kommuns idrottspolitiska program Aktiv hela livet beskriver hur kommunen ska skapa förutsättningar för Linköpingsborna att vara aktiva genom hela livet.

Det idrottspolitiska programmet Aktiv hela livet är vägledande för kommunens idrottsutvecklingsarbete. Att skapa möjligheter och förutsättningar för Linköpingsborna att vara aktiva genom hela livet tillsammans med ett strategiskt arbete med jämställdhet och inkludering ska genomsyra kommunens arbete med idrottsutveckling.

Programmet har fem fokusområden, där ett av områdena är Mötesplatser för aktivitet. För att kunna vara fysiskt aktiv krävs det platser att vara på. Tillgång, tillgänglighet och närhet till olika mötesplatser och miljöer för idrott och fysisk aktivitet är av stor betydelse för Linköpingsbornas hälsa och välbefinnande och en förutsättning för att kunna vara fysiskt aktiv.

Linköping växer vilket skapar konkurrens om mark för idrott, motion och rekreation. Miljöer för fysisk aktivitet ska vara en central del i kommunens planarbete oavsett om det handlar om idrottsanläggningar, motionsspår, aktivitetsstråk, utemiljöer, friluftsområden, lekplatser eller skolgårdar.

### 2.2 Anläggningar och aktivitetsmiljöers samhällseffekter

Idrottsanläggningar och andra miljöer för fysisk aktivitet är en nödvändig förutsättning för idrott i såväl organiserad som icke-organiserad form.

En idrottsanläggning kan definieras som "ett anlagt eller anvisat område för någon form av tävlingsidrott, spontanidrott eller motion oavsett ägarförhållanden"<sup>1</sup>. Det betyder att även skogsområden, sjöar/vattendrag och andra naturområden kan vara idrottsanläggningar.

Idag är det ett faktum, understött av evidensbaserad forskning, att förekomsten av ett rikt och tillgängligt utbud av idrottsanläggningar och andra fysiska aktivitetsmiljöer främjar fysisk aktivitet hos människor, och därmed även folkhälsan.

Det finns ett starkt samband mellan tillgång och tillgänglighet till idrottsanläggningar och andra fysiska aktivitetsmiljöer och människors idrotts- och motionsvanor. Sambandet gäller för såväl vuxna som ungdomar och barn. Ju fler anläggningar och ytor i närområdet desto mer fysisk aktivitet hos invånarna.

Idrottsanläggningar och andra fysiska aktivitetsmiljöer i närheten av där människor bor kan således vara en viktig pusselbit för att skapa aktivitetsvänliga områden. Närheten främjar ökad gång och cykling, vilket i sin tur bidrar till en lång rad hälsoeffekter men också till ökad rörelsefrihet för barn och ungdomar. Invånare i samhällen med hög "täthet" promenerar mer, väger mindre och har lägre risk för fetma, högt blodtryck och många kroniska sjukdomar, i jämförelse med invånare i "spridda" samhällen.

Tillgång till anläggningar och anläggningars utformning, effekter och inriktning får även sociala effekter som till exempel:

- Tillgängliga anläggningar leder till ökad upplevd trygghet utomhus genom mer liv och rörelse och färre folktomma platser.
- Mer liv och rörelse och färre folktomma platser gör det allmänt svårare att vandalisera och förstöra på offentliga platser.
- Mindre bilanvändning minskar buller, luftföroreningar och vattenföroreningar.
- Tillgängliga anläggningar är en pusselbit för att skapa aktivitetsvänliga områden, städer och orter, vilket i sin tur kan bidra till ökad social sammanhållning och växande socialt kapital.
- Om fler ställer krav på trygga och säkra aktivitetsmiljöer och en infrastruktur för att kunna ta sig till dessa miljöer, så påverkas kommunerna och trafikverket till att genomföra relevanta insatser.
- Säkrare och tryggare områden och infrastruktur främjar oberoende hos grupper med begränsad rörelsefrihet, till exempel äldre, barn och personer med funktionsnedsättningar.
- Tillgängliga anläggningar, speciellt anläggningar som är öppna och gratis för allmänheten främjar vardagliga möten på lika villkor.

<sup>1</sup> Idrottens samhällsnytta – en vetenskaplig översikt över idrottsrörelsens mer- värden för individ och samhälle, Faskunger J, Sjöblom P FoU- rapport 2017:1

## 2.3 Att främja jämställdhet genom egenorganiserad idrott

Jämställdhet handlar om att alla, oavsett kön, ska ha samma möjligheter och rättigheter att forma samhället och sina egna liv och förutsätter en jämn fördelning av makt och inflytande. Inom idrottsrörelsen ska alla ha rätt att vara med som utövare och kön ska inte utgöra någon begränsning.

Jämställdhet ska genomsyra idrotten. Kommuninvånare ska utifrån behov och intressen ha likvärdiga förutsättningar att utöva idrott och motion. Tillgänglighet, bemötande och kunskaper om pojkar och flickors olika förutsättningar ska alltid beaktas i kommunens idrottsutvecklingsarbete.

Att erbjuda anläggningar för ett mer flexibelt idrottsutövande är betydelsefullt av flera skäl. Dels kan det främja den generella fysiska aktiviteten och dels kan det få betydelse för idrottens jämställdhets- och inkluderingsarbete. Det flexibla idrottsutövandet förefaller vara särskilt efterfrågat bland de grupper som i dag är mindre aktiva i föreningsidrotten, däribland flickor samt individer med låg socioekonomisk bakgrund.

Att göra satsningar och utveckla förutsättningarna för den egenorganiserade idrotten är alltså även en satsning på jämställdhet då egenorganiserad idrott attraherar flickor och kvinnor i stor utsträckning.

## 2.4 Fysisk aktivitet för barnets hälsa

I ett försök att stärka arbetet med att tillgodose barns rättigheter i Sverige blev barnkonventionen gällande lag den första januari 2020. Barns rättigheter gäller för alla under 18 år.

Barnets möjligheter till fysisk aktivitet är till stor del beroende av tillgänglighet. Men med mindre tid för rörelse och avsaknad av trygga, tillgängliga och stimulerande miljöer kan möjligheten till fysisk aktivitet bli lidande. Barnets möjlighet till fysisk aktivitet kan också hämmas av att miljöer upplevs otrygga och farliga, familjens ekonomiska förutsättningar, avsaknaden av närliggande natur och grönområden eller att det offentliga rummet direkt eller indirekt exkluderar barnets närvaro. Låg fysisk aktivitet har blivit vanligare och det får konsekvenser för barnets hälsa.

Fysisk aktivitet är en förutsättning för barnets hälsa och bästa uppnåeliga hälsa är varje barns rättighet enligt barnkonventionen.

## 2.5 Lek främjar fysisk aktivitet och rörelseförståelse

Lek är livsviktigt, det är lika nödvändigt för barn som att sova, äta och röra på sig. Leken är det som förbereder oss på livets oförutsägbara utmaningar. Genom leken tränar och utvecklar barn såväl fysiska, som sociala och mentala färdigheter. I leken utforskar barn sig själva, sin omvärld och hur andra människor reagerar, de testar idéer, roller och erfarenheter.

Naturen har varit människors självklara lekplats genom årtusenden. Naturmiljöer är ofta bra lekplatser. En bra lekplats skapar förutsättningar för så många olika typer av lek som möjligt. Rörelseglädje och utmaning är såklart en viktig och grundläggande form av lek. Men det finns många andra former av lek som är lika fundamentala som till exempel utforskande lek, rollek, fantasilek och kreativ lek.

Naturmiljöer stimulerar ofta till dessa former av lek, bland annat genom att naturen är flexibel och "okodad", rikare och mer komplex än lekplatser som domineras av lekredskap.

När det finns utrymme för barn att vara kreativa i utemiljöer, ökar möjligheten för att barnen rör på sig. Tillgången till stimulerande miljöer är alltså centralt för att få barn att röra på sig.

Utformningen av lekplatser är betydelsefull. Naturligt underlag istället för asfalt eller gummimattor samt vegetation och kupering har också betydelse. Tillgång till flera olika aktiviteter ökar också barnens aktivitet.

Vid anläggande av en lekpark i naturmiljö är det viktigt att skapa en målpunkt – en plats med en identitet och med en tydlig invitation.

## 2.6 Ett tillgängligt friluftsliv

Friluftsliv handlar i grunden om ett möte mellan människa och natur. Detta möte resulterar i en upplevelse som är individuell och skapar värde på olika sätt. Naturvårdsverket definierar friluftsliv som *"vistelse utomhus i natur- och kulturlandskap för välbefinnande och naturupplevelse utan krav på tävling"*<sup>2</sup>.

Att vistas i naturen har positiva effekter på både den fysiska och psykiska hälsan. Tillgången till friluftsliv är därför värdefullt både för den enskilda människan och för samhället i stort. Människors välbefinnande och hälsa ökar av att vistas i naturen. Därför är det viktigt att alla människor ges samma möjlighet att vistas i naturen och har tillgång till friluftsliv.

Människors kontakt med naturen har minskat dramatiskt under de senaste 100 åren. Idag bor över 80 % av befolkningen

<sup>2</sup> <http://www.naturvardsverket.se/Miljoarbete-i-samhallet/Miljoarbete-i-Sverige/Uppdelat-efter-omrade/Friluftsliv/Friluftslivets-varden/>

i tätorter. Urbana grönområden och tätortsnära natur är därför en viktig del i samhällsplaneringen.

Ett av riksdagens mål är friluftsliv för god folkhälsa som handlar om att skapa goda förutsättningar för att människor regelbundet kan vara fysiskt aktiva i natur- och kulturlandskapet.

Samhället står inför en rad utmaningar kopplade till våra levnadsvanor och livsstil, till exempel har stillasittandet och den psykiska ohälsan ökat. Ett tillgängligt friluftsliv kan utgöra en viktig resurs i folkhälsoarbetet. Naturvistelse har flera viktiga hälsoeffekter, såväl fysiskt som psykiskt, och ger möjlighet till fysisk aktivitet, avkoppling, rekreation och återhämtning.

Utövandet i Sverige ligger på en konstant nivå men det finns skillnader mellan olika grupper utifrån kön, ålder, inrikes/ utrikes födda osv.

## 2.7 Trygghet, tillgänglighet och inkludering

Känslan av trygghet påverkar människors beteende och tendens att röra på sig. Trygghet är relevant i fråga om fysisk aktivitet då känslan av otrygghet kan få människor att avstå från att delta i aktiviteter, förändra sitt beteende eller undvika utsatta platser. Samtidigt kan en positiv spiral uppstå då ökad trygghet bidrar till ökad rörelse och närvaro på platsen, som i sin tur ökar tryggheten ytterligare. Flertalet undersökningar har visat att det till stor del är människorna, inte platsen, som skapar trygghet.

Genom att skapa attraktiva och tillgängliga platser för olika individer med varierande ålder och bakgrund ökar den mänskliga närvaron i den urbana miljön. När fler rör sig i det offentliga rummet och ser vad som händer där ökar också känslan av trygghet.

Att skapa flera funktioner i anslutning till varandra ökar rörelserikedomen och närvaron på platsen.

## 2.8 Egenorganiserad idrott

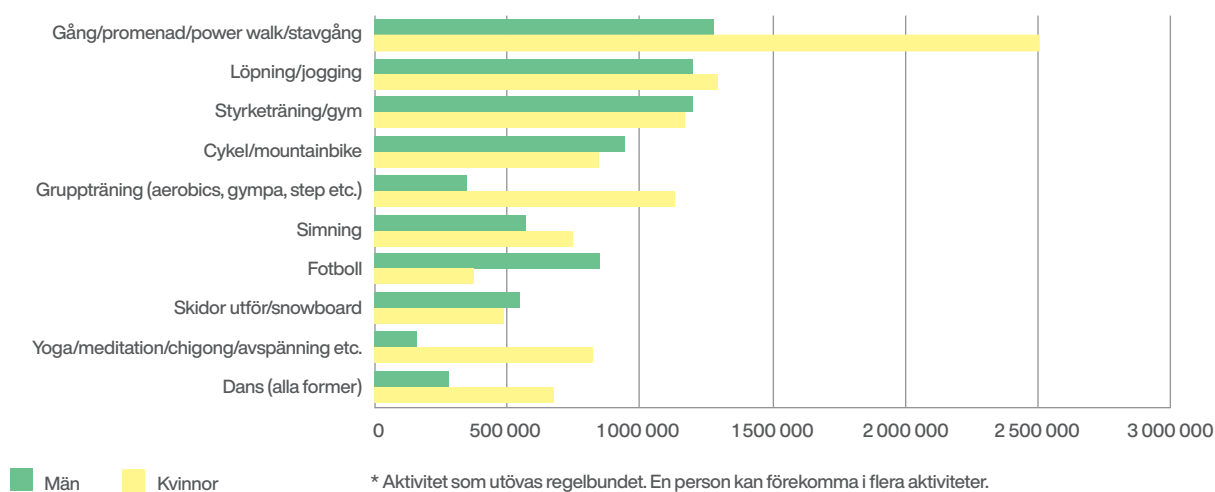
Ett annat fokusområde i det idrottspolitiska programmet Aktiv hela livet är egenorganiserad idrott.

Egenorganiserad idrott kan betraktas som det idrottsutövandet som sker utanför den organiserade idrotten, det vill säga vid sidan av föreningars, kommersiella aktörers eller skolors idrottsaktiviteter. Givet att idrott i sig är ett brett begrepp, kan det således handla om alltifrån elitidrott till enklare motionsaktiviteter som antingen sker individuellt eller i grupp utan att någon huvudman styr aktiviteten. Det är istället utövaren själv som bestämmer när, var, hur och inom vilka former idrottsutövandet sker.

Fler och fler människor väljer att vara fysiskt aktiva på egen hand – egenorganiserad idrott. Detta ställer högre krav på anläggningar för denna form av aktiviteter.

Kultur- och fritidsförvaltningen har under 2019 presenterat två utredningar för Kultur- och fritidsnämnden (KoF 2018-462) med fokus på den egenorganiserade idrotten där båda utredningarna bland annat föreslår en utveckling av Ryd Motionscentrum för att skapa bättre förutsättningar för den egenorganiserade idrotten.

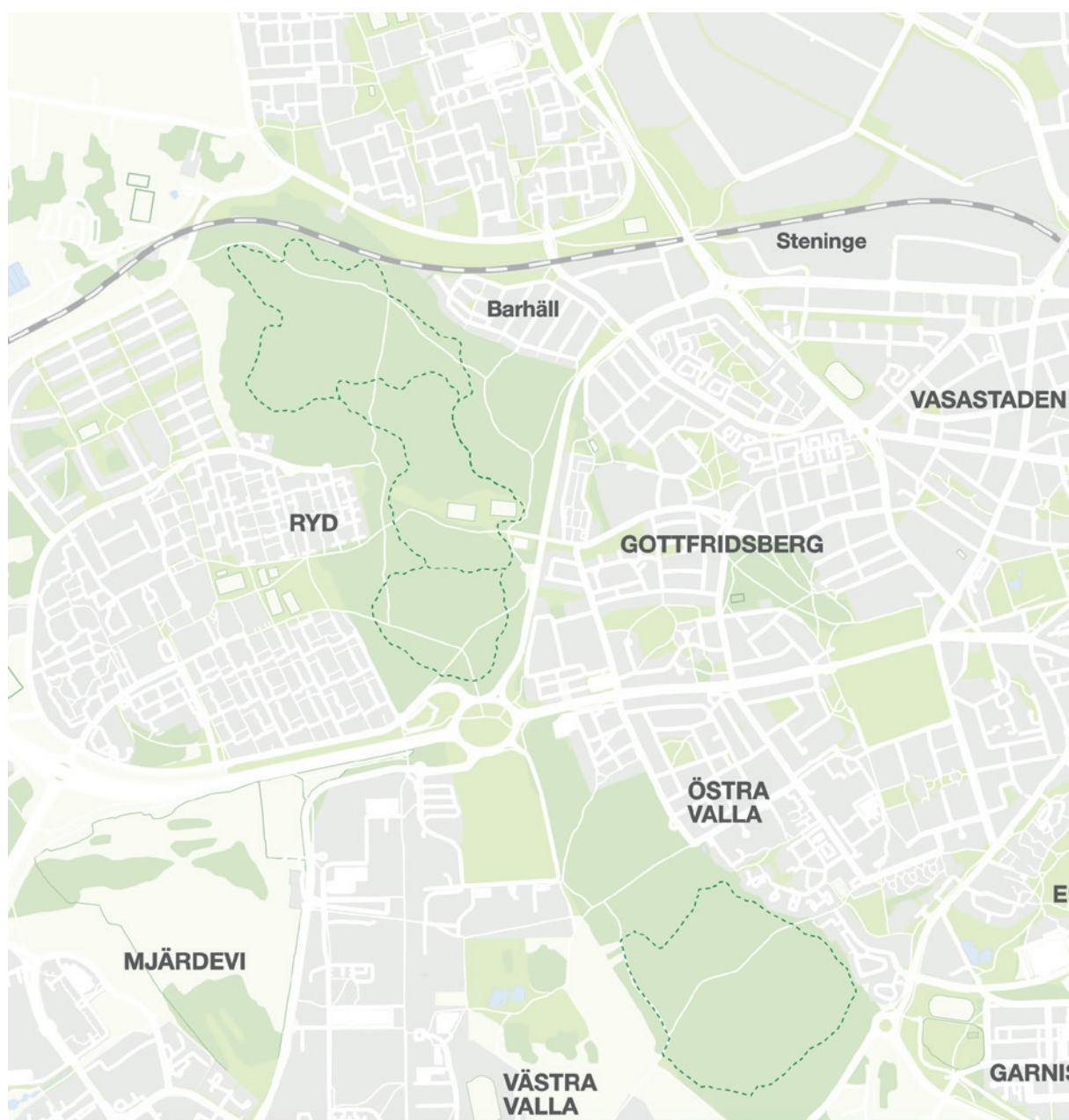
### De tio populäraste idrotts- och motionsaktiviteterna\* hos befolkningen (6–80 år) sett till antal utövare år 2016



### 3 *Stadsdelen Ryd och Rydskogen*

Ryd har en strategisk och central placering i Linköping med Skäggetorp, Gottfridsberg, Västra Valla och Mjärdevi som angränsande stadsdelar. I Ryd bor det cirka 9 000 personer och totalt bor det cirka 30 000 personer i dessa fem stadsdelar.

Rydskogen är ett viktigt och välbesökt natur- och rekreationsområde beläget i de västra delarna av centrala Linköping. En stadsnära skog som är viktig att bevara, utveckla och tillgängliggöra.





## 4 Utveckling av Ryd Motionscentrum

För att främja den fysiska aktiviteten bland kommunens medborgare behöver Linköpings kommun säkerställa att det finns anläggningar och ytor där det går att utöva de alltmest populära egenorganiserade idrottsaktiviteterna.

Kultur- och fritidsvaneundersökningen som genomfördes 2018 visade att ett besök på ett motionscentrum eller motionsspår är den absolut vanligaste fritidsaktiviteten. Över 70 % av de tillfrågade Linköpingsborna uppgav att de besökt denna typ av yta en eller flera gånger, och detta såg relativt jämt ut mellan olika sociala kategorier kopplat till kön, ålder, utbildning, liksom inhemsk/utländsk bakgrund.

Därför är det viktigt att fortsätta arbeta för att dessa mötesplatser blir tillgängliga samt upplevs som trygga och attraktiva för alla målgrupper.

I Ryd Motionscentrum finns en stor variation av aktiviteter med två motionsspår, ett 5-kilometersspår och ett belyst 2,5 kilometersspår. Anläggningen erbjuder också ett utegym, lekpark, boulebana, fotbollsplaner, omklädningsrum, grillplats samt en 18-håls frisbeegolfbana. Platsen nyttjas också för att umgås med vänner och familj eller för att ägna sig åt mer friluftsbaserade aktiviteter.

Området nyttjas även av skol- och förskoleklasser och av föreningar som förlägger sina träningar och aktiviteter på platsen. Likaså nyttjas Ryd Motionscentrum av ideella föreningar som bedriver social verksamhet.

I utredningen *På Plats – en jämförelseanalys av den egenorganiserade idrotten och dess anläggningar*, som genomfördes under 2019 beskrivs på ett bra sätt vilken utvecklingspotential Ryd Motionscentrum har.

Studien baseras på både observationer och intervjuer med personer som nyttjar de båda anläggningarna Vidingsjö Motionscentrum och Ryd Motionscentrum.

Resultatet av denna studie visar bland annat följande utvecklingsområden för Ryd Motionscentrum:

- Bristfällig utformning (möblering) av området som inte främjar interaktion mellan de olika aktiviteterna.
- Svårt att ha uppsikt över de olika miljöerna.
- Nedgångna och slitna aktivitetsytor och byggnader.
- Anläggningen känns generellt otrygg.
- Dålig och otrygg belysning.

För att göra Ryd Motionscentrum mer attraktivt, tryggt och inbjudande föreslås ett antal åtgärder för att lyfta området så det blir en plats som skapar förutsättningar och möjligheter till olika typer av fysisk aktivitet, lek, motion och rekreation för flera olika målgrupper.

Kultur- och fritidsnämnden ansvarar för driften av Ryd Motionscentrum och samhällsbyggnadsnämnden ansvarar för förvaltning av Rydskogen. En eventuell utveckling av platsen kommer att ske i nära samråd med Miljö- och samhällsbyggnadsförvaltningen.

### 4.1 Ett tryggare och mer tillgängligt motionsspår

Befintlig belysning på 2,5-kilometersspåret är gammal med omoderna och miljöfarliga armaturer. Ljuset upplevs av många som både dunkelt och otryggt.

Belysningen föreslås bytas ut till LED – belysning som är betydligt mer miljövänlig än befintlig belysning. Elledningarna bör, om det är möjligt utan att skada rötter, grävas ned för att undvika att fallande träd välter över ledningarna. Förutsättningar för att även förse 5-kilometersspåret föreslås också utredas för att möjliggöra ännu bättre möjligheter att motionera på ett tryggt sätt även när det är mörkt.

Då delar av spåren blir blöta vid regnväder föreslås dräneringsåtgärder och eventuellt uppbyggnad på delar av spåren.

2,5-kilometersspåret i Ryd motionscentrum är relativt brett. För att få ett mer tillgängligt och inkluderande motionsspår skulle cirka 1,5 meter av spåret kunna förse med lämpligt underlag för att möjliggöra aktivitet för personer med rullstol och även förenkla promenader med barnvagn.

De båda motionsspåren bör också få en tydligare start- och målplats på anläggningen samt uppdaterad skyltning.

#### 4.1.1 Ett nytt motionsspår som förenar Ryd Motionscentrum med Valla Fritidsområde

De två motions- och rekreationsområdena Rydskogen och Vallaskogen ligger i direkt anslutning till varandra och båda "anläggningarna" erbjuder olika möjligheter för motion, rekreation och träning.

I Vallaskogen finns två uppmärkta motionsspår, ridstigar, promenadstigar samt ett uppmärkt spår för mountainbike.

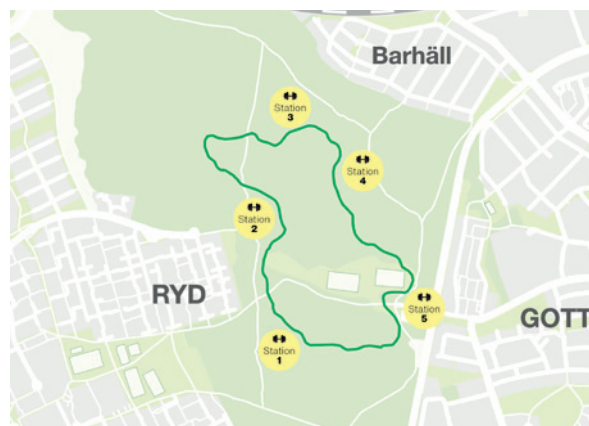
I direkt anslutning till skogen ligger Valla Gård med bland annat Linköpings största lekpark *Lill-Valla*, minigolfbanor och pulkabackar.

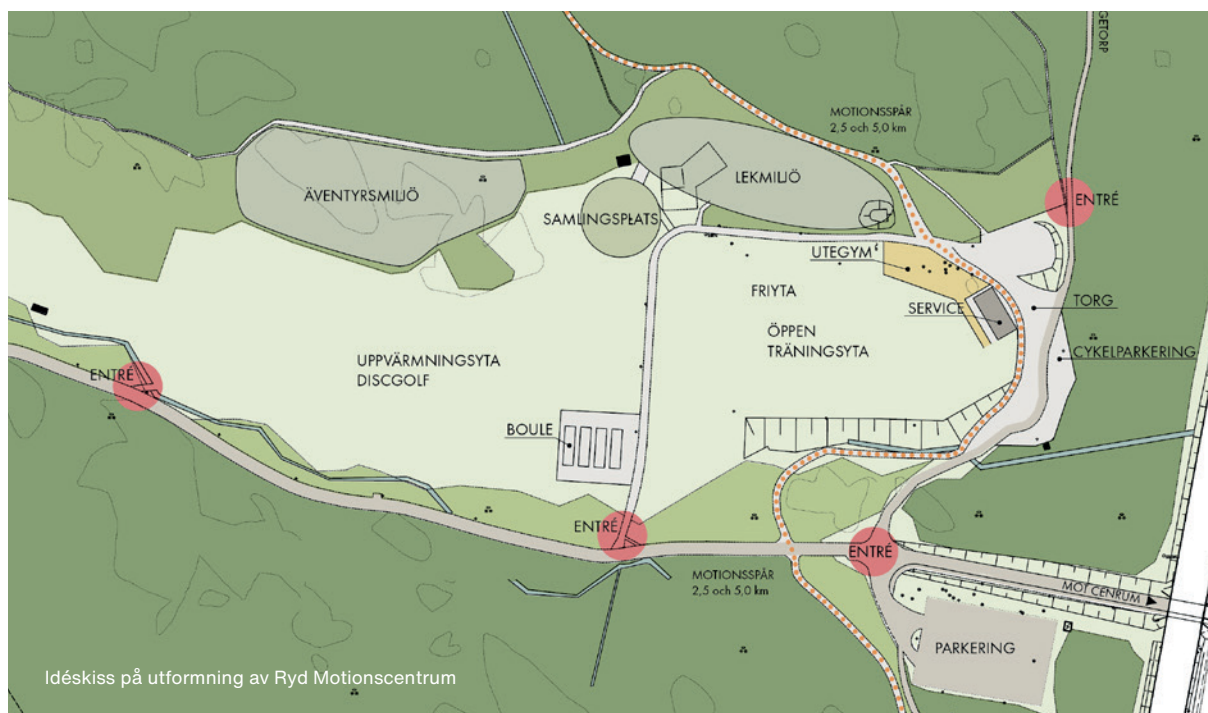
Tankar om att binda samman Rydskogen med Vallaskogen finns med i Översiktsplan Staden med syftet att skapa ett tryggt gångstråk mellan de båda områdena. Under 2021 har det anlagts ett nytt spår som binder samman befintliga spår i Rydskogen och Vallaskogen vilket möjliggör ytterligare ett milspår för Linköpingsborna.



#### 4.1.2 Träningsstationer utmed 2,5 kilometerspåret

Motionsspåren i Ryd Motionscentrum nyttjas av många Linköpingsbor för både promenader och löpning. För att göra motionsspåren än mer attraktiva föreslås 2,5 km spåret utvecklas med olika stationer utmed spåret. De olika stationerna placeras i skogen i direkt anslutning till spåret. Stationerna ska anpassas så att de är tillgängliga för så många som möjligt.





Idéskiss på utformning av Ryd Motionscentrum

## 4.2 Entréer

Entréerna in till området ska vara enhetligt utformade, tydliga och välkomnande. Till området finns en huvudentré och tre mindre entréer. Entréerna ska bidra till tillgänglighet och orienteringsbarhet för besökare och stärka områdets identitet. Vid entréerna ska det finnas tydlig information om områdets utbud.

## 4.3 Servicebyggnad

I dag finns en byggnad med fyra omklädningsrum och bastu i Ryd Motionscentrum. Fastigheten är gammal och sliten och upplevs av många som otrygg. Befintlig byggnad föreslås rivras till förmån för en ny byggnad.

Byggnaden kan utformas med likvärdiga funktioner som finns idag med omklädningsrum, toaletter och bastu men kan också inhysa café, kiosk och exempelvis uthyrningsmöjligheter av olika typer av utrustning.

Alternativt ersätts byggnaden med en tillgänglighetsanpassad toalett och ett "uteklassrum" (jmf Vidingsjö Motionscentrum) som möjliggör för skolklasser, träningsgrupper och andra besökare att kunna vistas i väderskyddad miljö.

Hur denna byggnad ska utformas föreslås utredas vidare beroende på ambition och ekonomiska resurser.

## 4.4 Torget som mötesplats

Torget ska fungera som en stor och öppen entréyta till området och ska fungera som en viktig mötesplats och utformas med gott om sittplatser.

## 4.5 Friyta

En del av den befintliga öppna gräsyten bevaras för att möjliggöra spontana aktiviteter, skolverksamhet, frisbeesport och olika arrangemang.

## 4.6 Yta för träning

För att området ska erbjuda en mångfald av möjligheter till träning och fysisk aktivitet föreslås en träningsyta som möjliggör olika typer av träning till exempel intervallträning, stationsträning, löpning etcetera.

## 4.7 Lekmiljö

Lekmiljön vänder sig till den yngre målgruppen barn och ska ha temat skog/natur varför den också föreslås placeras i skogsmiljön där nuvarande utegym är placerat. Gestaltningen av utemiljön ska stimulera till lek, rörelse och fantasi och

bidra till motorisk utveckling. Lekytan anläggs förslagsvis med få färdiga lekredskap och att naturen och den naturliga miljön istället utgör lekmiljön i stor utsträckning med fokus på lekvärden och utmanande natur.

Vid utformning av lekmiljön är det viktigt att beakta trygghetsaspekten så att de som nyttjar miljön känner sig trygga och säkra.

## 4.8 Äventyrsmiljö

Denna yta föreslås utformas som en äventyrsmiljö med tema skog/natur. Området vänder sig till den lite äldre målgruppen barn. Gestaltningen ska stimulera till lek, rörelse och bidra till motorisk utveckling. Ytan kan innehålla motorikbanor/hinderbanor, klättringsutrustning, linbana och andra utmanande aktiviteter som främjar fysisk aktivitet.

Om platsens fysiska förutsättningar tillåter kan äventyrsmiljön ytmässigt gå in i det anslutande skogsbrynet vilket möjliggör att skogen blir en del av äventyrsmiljön. Även i gestaltningen av denna miljö ska trygghetsaspekten vara central i utformningen.

## 4.9 Samlingsplats

Mellan de båda lekmiljöerna placeras lämpligen en samlingsplats. Denna yta blir en samlingspunkt i området som möbleras med bord, sittbänkar, och grillplatser. Härifrån har besökare uppsikt över området, vilket bidrar till att skapa trygghet. Ytan bör också förses med väderskyddade sittmöjligheter.

## 4.10 Yta för discgolf

I Ryd Motionscentrum finns en 18-hålsbana för discgolf som är väldigt välbesökt och nyttjas av både föreningar och privatpersoner. I förslaget föreslås en stor del av grönytan att bevaras för att möjliggöra yta för uppvärmning och yta som utslagsplats vid tävlingar. I anslutning till denna yta kan också ytterligare övningskorgar sättas upp.





Exempel på hur ett tillgängligt utegym kan utformas

## 4.11 Utegym

Upprättande av utegym har kommit att bli en allt vanligare respons från kommuner för att bemöta det ökade intresset av att röra sig i egenorganiserad form utomhus.

Ett viktigt utvecklingsområde när det gäller utegym handlar om dess tillgänglighet och användarvänlighet. Det finns tydliga indikationer på att utegymmen, liksom spontanidrottsplatser, nyttjas mer av män och pojkar än av kvinnor och flickor. Potentiella förklaringar till detta ligger dels i hur utegymmen utformats rent fysiskt, där redskapen i sig kan uppfattas som att de formats utifrån mäns förutsättningar och preferenser.

Det går emellertid att anpassa utegymmen så att de blir tillgängliga för fler, bland annat genom att ha tydliga instruktioner som möjliggör för utövarna att variera användandet av redskapen utifrån egen nivå. Detta skulle kunna innebära att individer från olika åldersgrupper liksom personer med funktionsnedsättning enklare skulle kunna nyttja redskapen.

För att skapa trygghet för de som nyttjar utegymmet föreslås en placering i anslutning till friytan och lekmiljön. Utegymmet ska utformas så att det tilltalar och möjliggör träning för många olika målgrupper och anläggningen ska vara tillgänglighetsanpassad och vara väl belyst. Alla övningsredskap ska förses med QR-koder som möjliggör instruktionsfilmer via mobiltelefon.

## 4.12 Boulebana

Befintlig miljö för boule ersätts med fyra nya boulebana med tävlingsmått. I anslutning till boulebana ska det finnas gott om bord och bänkar. Boulebana ska förses med tak/väderskydd.

## 4.13 Vegetation och belysning

Förutom föreslagna miljöer och ytor inom området kan anläggningen även kompletteras med mer vegetation som kan bidra till ytterligare rumsbildningar inom området. Ytterligare vegetation kan också bidra till mer skugga, då Ryd Motionscentrum är ett öppet och solbelyst område.

Att området får en trygg och bra belysning är väldigt viktigt och något som bör utvecklas i samklang med en framtida gestaltning av området.

## 4.14 Utrustning, material och färg

Val av utrustning, material och färg i den framtida gestaltningen bör knyta an till områdets karaktär samt vara enhetligt och sammanhängande för att bidra till igenkänning och stärka områdets identitet.

## 5 Kostnadsuppskattning

Grovt uppskattade kostnader för de olika åtgärderna:

Åtgärd	Uppskattad kostnad
Ny belysning 2,5 km (LED)	1 500 000,00 kr
Ny belysning 5 km (LED)	3 000 000,00 kr
5 stationer utmed 2,5 km-spåret	500 000,00 kr
Skyltning 2,5 km och 5 km	10 000,00 kr
Lekmiljö	1 600 000,00 kr
Dräneringsåtgärder i spåren	1 500 000,00 kr
Äventyrmiljö	2 500 000,00 kr
Boule 4 banor med tak	1 000 000,00 kr
Samlingsplats (bänkar, bord, grillar etc.)	500 000,00 kr
Utegym	1 500 000,00 kr
Träningsyta	500 000,00 kr
Korgar till discgolf	10 000,00 kr
Torg inkl. cykelparkering	400 000,00 kr
Entréer	250 000,00 kr
Servicebyggnad (cirka 75 kvm)	3 000 000,00 kr
Belysning av området	1 500 000,00 kr
Larm och övervakning	250 000,00 kr
Terrängmodellering	600 000,00 kr
Projektering	1 200 000,00 kr
Övriga kostnader	300 000,00 kr
<b>Summa</b>	<b>21 620 000,00 kr</b>

## 6 Referenser

Linköpings kommun & Jema Kulturundersökningar.  
*Kultur- och fritidsvaneundersökning Linköping 2018*

Linköpings kommun. *Aktiv hela livet – Linköpings kommuns idrottspolitiska program 2018-06-19*, dnr KoF 2016-63

Linköpings kommun – *Anläggningsstrategi 2018*,  
dnr KoF 2017-330

Linköpings kommun. *Aktiv på egen hand – den egenorganiserade idrottens förutsättningar och utmaningar i Linköpings kommun 2019*, dnr KoF 2018-462

Linköpings kommun. *På Plats – en jämställdhetsanalys av den organiserade idrotten och dess anläggningar 2019*,  
dnr KoF 2018-46

*De säger att vi inte rör på oss – Hur samhället kan ge barn bättre förutsättningar för fysisk aktivitet.*  
Bris-rapport 2020:2

*Idrottens samhällsnytta – en vetenskaplig översikt av idrottsrörelsens mervärden för individ och samhälle.*  
Johan Faskunger och Paul Sjöblom FoU-rapport 2017:1

Naturvårdsverket.  
[www.naturvardsverket.se/Miljoarbete-i-samhallet/  
Miljoarbete-i-Sverige/Uppdelat-efter-omrade/Friluftsliv/  
Friluftslivets-varden](http://www.naturvardsverket.se/Miljoarbete-i-samhallet/Miljoarbete-i-Sverige/Uppdelat-efter-omrade/Friluftsliv/Friluftslivets-varden)

