

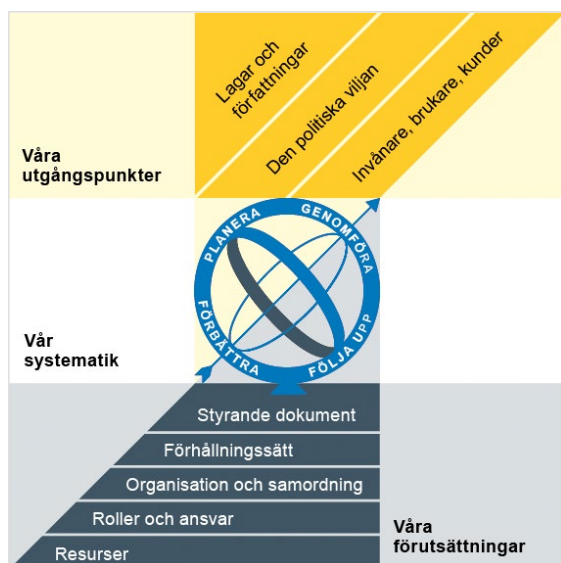
Riktlinjer för utegym i Göteborg



Reglerande styrande dokument

Policy
► Riktlinje
Regel
Anvisning
Rutin
Instruktion

Göteborgs Stads styrsystem



Utgångspunkterna för styrningen av Göteborgs Stad är lagar och författningar, den politiska viljan och stadens invånare, brukare och kunder. För att förverkliga utgångspunkterna behövs förutsättningar av olika slag. Stadens politiker har möjlighet att genom styrande dokument beskriva hur de vill realisera den politiska viljan. Inom Göteborgs Stad gäller de styrande dokument som antas av kommunfullmäktige och kommunstyrelsen. Därutöver fastställer nämnder och bolagsstyrelser egna styrande dokument för sin egen verksamhet. Kommunfullmäktiges budget är det övergripande och överordnade styrande dokumentet för Göteborgs Stads nämnder och bolagsstyrelser.

Om Göteborgs Stads styrande dokument

Göteborgs Stads styrande dokument är våra förutsättningar för att vi ska göra rätt saker på rätt sätt. De anger vad nämnder/styrelser och förvaltningar/bolag ska göra, vem som ska göra det och hur det ska göras. Styrande dokument är samlingsbegreppet för dessa dokument.

Stadens grundläggande principer såsom demokratisk grundsyn, principer om mänskliga rättigheter och icke-diskriminering omsätts i praktisk verksamhet genom att de integreras i stadens ordinarie beslutsprocesser. Beredning av och beslut om styrande dokument har en stor betydelse för förverkligandet av dessa principer i stadens verksamheter.

De styrande dokumenten ska göra det tydligt både för organisationen och för invånare, brukare, kunder, leverantörer, samarbetspartners och andra intressenter vad som förväntas av förvaltningar och bolag. De styrande dokumenten ligger till grund för att utkräva ansvar när vi inte arbetar i enlighet med vad som är beslutat.

Styrande dokument			
Kommunala föreskrifter		Planerande och reglerande styrande dokument	
Normgivning mot enskild	Riktade styrande dokument	Planerande styrande dokument	Reglerande styrande dokument

Beslutad av:
Stadsmiljöförvaltningen
respektive Idrotts- och
förenings-förvaltningens
respektive

Gäller för:
Stadsmiljöförvaltningen och -
Idrotts- och
föreningsförvaltningen

Diarienummer:

Datum för beslutet:
2024-01-11

Dokumentsort:
Riktlinje

Giltighetstid:
Tills vidare

Senast reviderad:
2024-01-11

Dokumentansvarig:
Avdelningschefer för
Utemiljöer och stadsliv,
SMF och Utveckling och
omvärlds-bevakning, IOFF

Bilagor:

Bristanalys utegym – nuläge och framtida uppdatering

Innehåll

Inledning	5
Stadens strategiska arbete med utegym	5
Syftet med denna riktlinje.....	5
Vem omfattas av riktlinjen	5
Bakgrund	5
Lagbestämmelser	6
Koppling till andra styrande dokument	6
Vägledning och avsteg.....	7
Stödjande dokument.....	8
Riktlinje - inledning	9
Tre dimensioner	9
Ekologisk dimension.....	9
Ekonomisk dimension	9
Social dimension	10
Riktlinje – fyra skeden.....	10
Planera	11
Tillgång i staden – geografisk placering.....	11
Platsens egenskaper	11
Samråd/samverkan	12
Bygga och anlägga	14
Gestaltning	14
Val av träningsredskap.....	15
Övrig utrustning	19

Förvalta, drifta och underhålla.....	21
Tillgängliggöra och aktivera	22
Aktivering och kommunikation	22

Inledning

Stadsmiljöförvaltningens och Idrotts- och föreningsförvaltningens riktlinje för utegym är en uppdatering av *"Riktlinjer för utegym i Göteborg"* (2018).

Stadens strategiska arbete med utegym

I kommunfullmäktiges budget för 2022 fick Stadsmiljöförvaltningen (fd Park- och naturförvaltningen) ett uppdrag att tillsammans med Idrotts- och föreningsförvaltningen ta fram en plan för utveckling av ytor för spontanidrott. Då efterfrågan på utegym från göteborgarna är stor blev resultatet ett förslag på handlingsplan för utveckling av stadens utegym.

Handlingsplanen föreslår vilka av de befintliga utegymmen som bör utvecklas och vilka som bör tas bort samt i vilka områden det finns brist på utegym, utifrån beslutade parametrar och krav i uppdaterad riktlinje. Konsekvensanalysen i planen visar kostnader och resursbehov för genomförandet av förslaget, både avseende investering och drift. Se *"Handlingsplan för utegym"*.

Syftet med denna riktlinje

Syftet med riktlinjen är att samla Stadsmiljöförvaltningens och Idrotts- och föreningsförvaltningens mål med förvaltningarnas utegym. Dokumentet ska fungera som ett stöd från tidig planering till byggnation samt vid skötsel och aktivering av befintliga och nya utegym i Göteborgs Stad.

Vem omfattas av riktlinjen

Denna riktlinje gäller tills vidare för Stadsmiljöförvaltningen och Idrotts- och föreningsförvaltningen. Andra aktörer, exempelvis kommunala bostadsbolag med flera får gärna använda sig av riktlinjen.

Bakgrund

Människors vardagsmiljö har stor betydelse för hälsan. Genom att bygga in förutsättningar för fysisk aktivitet i den offentliga miljön kan det bidra till förbättrad folkhälsa. Att tillhandahålla utegym är ett sätt att skapa möjlighet för göteborgarna att vara fysiskt aktiva i sin vardag.

Definition av folkhälsa:

"Folkhälsa definieras som befolkningens hälsotillstånd och tar hänsyn till nivå och fördelning av hälsan. En god folkhälsa handlar således inte bara om att hälsa bör vara så god som möjligt, den bör också vara jämnt fördelad."

Folkhälsoinstitutet 2006

Lagbestämmelser

Arbetet med utegym styrs av en rad lagar, regler och föreskrifter som ständigt uppdateras. Här följer en övergripande beskrivning av de viktigaste.

Plan- och bygglag (PBL SFS 2010:900)

- 2 kap. Allmänna och enskilda intressen
- 8 kap. Krav på byggnadsverk, byggprodukter, tomter och allmänna platser

Produktsäkerhetslag (PSL SFS 2004:451)

Syftar till att säkerställa att varor och tjänster som tillhandahålls konsumenter inte orsakar skada på person.

Ordningslag (1993:1617)

- 3 kap. 3 § Brister på byggnader, ställningar, skyltar och liknande anordningar som medför risk för skada på personer eller egendom på offentlig plats, skall avhjälpas utan oskäligt dröjsmål.

Boverkets byggregler (BFS 2011:6)

- Tillgänglighet och användbarhet för personer med nedsatt rörelse- eller orienteringsförmåga på allmänna platser och inom områden för andra anläggningar än byggnader (BFS 2011:5 ALM 2)
- Avhjälpande av enkelt avhjälpbara hinder till och i lokaler dit allmänheten har tillträde och på allmänna platser. (BFS 2013:9 HIN 3)

Svensk standard (SS-EN 16630:2015) Permanent installerad fitnessutrustning för utomhusbruk - Säkerhetskrav och provningsmetoder

Anger vilka regler som gäller för redskap på utegym för att förebygga olyckor.

Koppling till andra styrande dokument

Riktlinjer för utegym i Göteborg är det dokument som i huvudsak reglerar styrningen av planering, byggnation, skötsel och aktivering av förvaltningarnas utegym. Nedan är andra styrande dokument som har koppling till området:

Styrande dokument	Fastställare	Giltighet
Göteborgs Stads folkhälsoprogram	Kommunfullmäktige	2019–2020
Göteborgs Stads idrottspolitiska program	Kommunfullmäktige	2023

Göteborgs Stads handlingsplan för åldersvänliga Göteborg	Kommunfullmäktige	2021–2024
Göteborgs Stads program för en jämlik stad	Kommunfullmäktige	2018–2026
Göteborgs Stads program för full delaktighet för personer med funktionsnedsättning	Kommunfullmäktige	2021–2026
Göteborgs stads översiktsplan	Kommunfullmäktige	2022
Göteborgs Stads friluftsprogram	Kommunfullmäktige	2018–2025
Göteborgs Stads miljö- och klimatprogram	Kommunfullmäktige	2021–2030
Göteborgs grönplan för en nära, sammanhållen och robust stad	Park-och naturnämnden (nu Stadsmiljö)	2022–2030
Park- och naturförvaltningens plan för urbant friluftsliv	Avdelning Förvaltning och planering Park- och naturförvaltningen	2019–2025
Park- och naturförvaltningens riktlinje för jämlikhetsarbete i parker, naturområden och stadsrum	Förvaltningsledning	2021
Park- och naturförvaltningens riktlinje för tillgänglighet för alla i parker och naturområden	Förvaltningsledning	2022
Riktlinje för skötsel effektiv gestaltning	Förvaltningsledning	2023

För att läsa mer i de strategiska dokumenten, gå in på goteborg.se och intranätet där de finns att hämta.

Vägledning och avsteg

Begreppet utegym har tidigare omfattat flera olika former av aktiva mötesplatser. Med utegym i denna riktlinje avser vi en plats med träningsredskap dit besökare tar sig för att träna styrka, smidighet och kondition. Anläggningar för andra aktivitetsformer som parkour och hinderbanor omfattas inte av denna riktlinje.

Utegygmen utformas efter unga och vuxna. Måtten är inte anpassade för barn.

I riktlinjen beskrivs *basutbud* och *extrautbud* (se “val av träningsredskap”). Vid val av platser för att anlägga utegym med *extrautbud* används indelningen av staden som var före 2021, alltså de 10 stadsdelsnämnderna; Askim-Frölunda-Högsbo, Centrum, Lundby, Majorna- Linné, Norra Hisingen, Västra Göteborg, Västra Hisingen, Örgryte-Härlanda och Östra Göteborg. Dessa områden har relativt lika stor befolkning men olika förutsättningar till exempel när det gäller fördelning av befolkningstäthet och folkhälsa.

Stödjande dokument

Förutom de styrande dokumenten finns även en rad dokument till stöd i arbetet med utegym gällande planering, genomförande och förvaltning/aktivering. Dessa återfinns hos Stadsmiljöförvaltningen respektive Idrotts- och föreningsförvaltningen.

Sedan 2023-01-01 ingår delar av Park- och naturförvaltningen i den nya Stadsmiljöförvaltningen. På grund av detta har flertalet dokument fortfarande namn kopplade till park och natur.

Stödjande dokument	Framtaget av
Park- och naturförvaltningens checklista för tillgänglighet	Park- och naturförvaltningen
Parkvårdsbeskrivning och aktuella skötselbeskrivningar	Park- och naturförvaltningen (fram t.o.m. 2022) och Stadsmiljöförvaltningen
Park- och naturförvaltningens checklista för gestaltning	Park- och naturförvaltningen
Fördjupade grönplaner	Park- och naturförvaltningen
Teknisk handbok	Trafikkontoret och Park- och naturförvaltningen
Göteborgs stadsmiljöpolicy (Stadens färg, ljus, möbler m.fl.)	Trafikkontoret, Stadsbyggnadskontoret och Park- och naturförvaltningen
Idrotts- och föreningsförvaltningens rutin för förvaltning av utegym	Idrotts- och föreningsförvaltningen

Riktlinje - inledning

Målet är att Göteborgs Stad ska bygga utegym som förbättrar folkhälsan och skapar mer jämställda och hälsofrämjande närmiljöer i Göteborg.

För att nå detta mål ska vi bygga utegym som:

- lockar fler målgrupper att träna i vardagen.
- är kostnadsfria att använda och öppna dygnet runt.
- är fysiskt utmanande oavsett träningsbakgrund.
- är attraktiva och välkomnande för alla göteborgare.
- är placerade och universellt utformade så att de är tillgängliga för så många som möjligt.
- är lätta att hitta. Information om vilka utegym som finns och vad de innehåller ska finnas lättillgängligt.

Med en satsning på väl genomtänkta och attraktiva utegym med ett brett träningsutbud kan vi inspirera fler målgrupper att träna i sin vardag. Genom det närmar vi oss målen för Göteborgs stads utegym. Här presenteras ett antal riktlinjer som ska vara en hjälp till att komma närmare dessa mål.

Tre dimensioner

Utegymmens värde

Trenden att träna på egen hand växer sig allt starkare där löpning, utegym och cykling är de mest populära aktiviteterna. Fördelarna med att kunna bestämma vad och när träningen ska ske är viktiga faktorer men det flexibla idrottsutövandet är också särskilt efterfrågat bland de grupper som idag är mindre aktiva i föreningsidrotten.

Ekologisk dimension

Med rätt typ av material och växter kan utegymmen innehålla ekologiska värden och därmed också bidra till flera ekosystemtjänster såsom exempelvis infiltrering av regnvatten, ökad biologisk mångfald, luftrening och reglering av solstrålning. Att träna utomhus har stora positiva hälsoeffekter. Med närhet till attraktiva miljöer för fysisk aktivitet ökar chansen att fler väljer att träna i sin närmiljö, vilket är bra ur miljösynpunkt.

Förvaltningarna eftersträvar alltid en hög nyttjandegrad av byggda anläggningar då det även ur miljöhänsyn är viktigt för att minska anläggningens miljö- och klimatavtryck.

Ekonomisk dimension

Utegymmen är främst viktiga ur ett folkhälsoperspektiv och då även ur samhällsekonomiskt perspektiv. Offentliga utegym är till skillnad från gym inomhus kostnadsfria, tillgängliga dygnet runt, året om för besökare och kan användas av alla oavsett socioekonomisk nivå. De sociala konsekvenserna av att fler människor möts i de offentliga rummen får också positiva ekonomiska effekter, bland annat på grund av ökad

trygghet. Beständiga och robusta material som möjliggör att utegymmen håller över tid samt låga underhållskostnader är också något att eftersträva både ur ett ekonomiskt perspektiv och ett ekologiskt.

Social dimension

I *“Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande, 2021”* beskriver Folkhälsomyndigheten hur möjligheten att vara fysiskt aktiv påverkas av en rad olika förutsättningar, som socioekonomiska resurser samt den fysiska, sociala och kulturella miljön. För att uppnå jämlika förutsättningar behövs åtgärder som minskar hinder och verkar främjande för människors möjligheter att vara fysiskt aktiva. En viktig faktor är hälsofrämjande miljöer. Genom god samhällsplanering kan trygga, tillgängliga och inspirerande miljöer utformas som främjar fysisk aktivitet. Skillnader i fysisk aktivitet mellan olika grupper har också visat sig minska när det finns goda möjligheter att röra sig utomhus.

Utegymmen kan också bidra till ett socialt sammanhang och fungera som mötesplats för olika grupper. I basutbudet finns soffor och andra ytor för vila men de ska också ge möjlighet till sociala möten.

Riktlinje – fyra skeden

Stadsmiljöförvaltningen och Idrotts- och föreningsförvaltningen har enligt reglementet ansvar för att sköta, förvalta och utveckla stadens utegym. Förvaltningarna ska också aktivt bidra i den strategiska stadsplaneringen. Riktlinjen ska ge vägledning för hur detta arbete ska ske på konkret nivå från tidig planering, genomförande till skötsel och aktivering av det färdigbyggda.





Planera

Tillgång i staden – geografisk placering

Att locka människor till utevistelse och rörelse bidrar till bättre folkhälsa. Utegymsmen kan vara stödjande miljöer för detta.

För att så många som möjligt ska ha tillgång till träning i närhet av sin bostad är det viktigt att utegymmen placeras med spridning över hela staden. När beslut fattas om att lägga till eller ta bort ett utegym ska hänsyn tas till var tidigare utegym finns samt hur många personer som nås vid en eventuellt ny placering. Platser med hög boendetäthet, långt avstånd till närmaste utegym och områden med sämre livsvillkor och hälsa ska prioriteras. Tänk på att Göteborg är en stad med hög exploateringsgrad och att förutsättningarna för till exempel boendetäthet och närhet till befintliga utegym kan komma att förändras under de närmaste åren. Det kanske finns befintliga detaljplaner som kan fungera som underlag vid beslut om nyanläggning eller nerläggning?

I bilaga ”*Bristanalys utegym – nuläge och framtida uppdatering*” beskrivs metod för att genomföra analys för detta samt var man hittar senaste analysen.

För att hitta aktuella planer för området, gå in på plan- och byggprojekt på goteborg.se

Avståndet till en plats att träna på har stor betydelse för tillgänglighet och användning. Alla göteborgare ska ha möjlighet till träning i sin vardag, i syfte att bidra till en jämlik och hälsofrämjande stad. En majoritet av göteborgarna ska ha tillgång till ett utegym med basutbud inom 1500 meter via gång eller cykel från sin bostad. Detta avstånd bedöms vara ett rimligt avstånd för de flesta att promenera/jogga/cykla och kan även utnyttjas som en uppvärmning fram till utegymmet. En längre sträcka än så tros upplevas som oöverkomlig för de som är ovana vid träning eller mindre motiverade. Avståndet ska mätas via befintliga gång- och cykelbanor för att möta behovet för personer som har begränsad tillgång till bil och kollektivtrafik eller på andra sätt har svårt att ta sig längre sträckor på egen hand.

För att erbjuda ytterligare variation i träningen behöver det också finnas minst ett utegym med basutbud + extrautbud i varje område som ingick i de tidigare tio stadsdelsnämnderna. För definition av basutbud och extrautbud se kapitel *Val av träningsredskap*.

Då förändringar sker kopplade till boendetäthet, antal eller kategori av gym bör bristanalysen uppdateras varje år.

Platsens egenskaper

Utegyms ska placeras i en miljö som upplevs som attraktiv och trygg. Här bör finnas ett naturligt flöde av människor. Boverket har identifierat att platser upplevs trygga om de

- möjliggör för personer att se och synas.
- är befolkade.
- går att överblicka.
- har god orienterbarhet med tydliga entréer och en tydlig hierarki mellan olika stråk (huvudväg och alternativ väg).
- är välskötta och omhändertagna.

Folktomma platser, slutna rum eller parker under kvällstid är platser som upplevs som mest otrygga.

För att öka tillgängligheten till utegymmet ska en plats väljas med närhet till gång- och cykelväg samt kollektivtrafik så att det är möjligt att ta sig dit utan att vara beroende av bil. Samtidigt bör det också övervägas om det är möjligt att anlägga eller använda befintliga parkeringsplatser för rörelsehindrade i närheten för de som är beroende av bil för att nå platsen.

Utegyms bör också, i möjligaste mån, placeras i en miljö som erbjuder möjlighet till kompletterande träning till exempel på ett motionsspår eller i en parkmiljö. En backe eller trappa i närheten kan användas för konditionsträning. Andra verksamheter i närheten kan också bidra till ökad aktivering av utegymmen. Den tillgängliga ytans storlek bör vara cirka 300 kvadratmeter för ett utegym med basutbud respektive 500 kvadratmeter för ett utegym med basutbud och extrautbud.

Läs mer om trygga och tillgängliga platser i park- och naturförvaltningens *Riktlinje för jämlikhetsarbete i parker, naturområden och stadsrum* på goteborg.se.

Samråd/samverkan

Vid planering av ett utegym krävs kunskap inom ett brett fält. Frågor som val av plats och redskap, tillgänglighet, aktivering och marknadsföring är några av de saker som noggrant behöver planeras. För att hitta lösningar på de frågor som kommer upp under planeringen behövs kompetens från både olika funktioner och förvaltningar.

Idrotts- och föreningsförvaltningen har kunskap och data inom folkhälsa och förståelse för vilka träningsredskap som bör användas. De har upparbetade kontaktytor med stadens olika aktörer inom folkhälsa och inom föreningslivet som är värdefulla för att nå ut med information och aktivera utegymmen.

Stadsmiljöförvaltningen har kunskap om hur en god plats ska utformas utifrån olika perspektiv och olika personers förutsättningar. Förvaltningen har även tillgång till mark för nyanläggning och utbyggnad av utegym och är på så vis en viktig aktör för att möjliggöra träning i vardagen.

Checklista "Planera"

- ✓ Avståndet till en plats att träna på har stor betydelse för hur aktiva människor är. Majoriteten av göteborgarna *bör* ha tillgång till ett utegym med basutbud inom 1500 meter från sin bostad via tillgängliga gång- och cykelvägar.
- ✓ Det kan vara betydelsefullt med ny eller befintlig parkering i närheten för att underlätta för rörelsehindrade att ta sig till utegymmet.
- ✓ För att skapa variation i träningen *behöver* det finnas minst ett utegym med extrautbud i varje område enligt de 10 gamla stadsdelsnämnderna.
- ✓ Platser med hög boendetäthet och med långt avstånd till närmaste utegym ska prioriteras vid nyanläggning av utegym.
- ✓ Beakta nya och/eller pågående detaljplaner vid planering av nya utegym.
- ✓ Räkna med en yta på 300 kvadratmeter för ett utegym med basutbud respektive 500 kvadratmeter för ett med extrautbud.
- ✓ Utegym *ska* placeras i en miljö som upplevs som attraktiv och trygg.
- ✓ Utegym *ska* placeras i närhet till gång- och cykelbana.
- ✓ Utegym *bör* placeras i närheten av kollektivtrafik.
- ✓ Utegym *bör* placeras i en miljö som erbjuder möjlighet till kompletterande träning till exempel nära ett motionsspår, i anslutning till en backe, trappa eller liknande.
- ✓ Tidigt i planeringen av ett utegym ansvarar den planerande förvaltningen för att samråd sker mellan idrotts- och föreningsförvaltningen och stadsmiljöförvaltningen.
- ✓ Föreningar, göteborgare och andra verksamheter med lokal förankring kan kontaktas vid behov. Dialogen kan röra såväl gestaltning som aktivering, lokalkännedom med mera.



Bygga och anlägga

Gestaltning

Genom att gestalta trygga och tillgängliga miljöer, i första hand genom *universell utformning*, skapas förutsättningar för att alla kan känna sig välkomna. Utegygmen ska rikta sig till personer som ingår i en eller flera olika målgrupper som till exempel inaktiva som vill komma i gång med träning, seniorer, unga, personer med funktionsnedsättning personer i rehabilitering eller redan träningsvana. Detta ställer stora krav på gestaltningen av både den omgivande platsen och träningsredskapen.

Universell utformning

Begreppet universell utformning innebär att redan från början gestalta produkter och miljöer samt utforma program och tjänster som i största möjliga mån kan användas av alla utan särskilda anpassningar. Hänsyn behöver tas till personer som kan ha nedsatt rörelseförmåga, syn, hörsel, röst- och talfunktion eller kognitiv förmåga, besvär i andningsorgan, allergier/överkänslighet eller psykisk ohälsa. Observera att hjälpmedel för enskilda grupper av personer med funktionsnedsättning inte ska uteslutas där så behövs.

Väl synliga entréer till utegymmet gör platsen mer tillgänglig. Välj ett markmaterial som är fast för att underlätta framkomlighet för rullstol, rullator, barnvagn eller personer med balanssvårigheter. Undvik att bygga in trösklar, kanter eller nivåskillnader som kan utgöra ett hinder för att ta sig fram. I de fall redskapen kräver fallskydd ska tillgänglighetsaspekten beaktas.

Träningsredskapen bör placeras så att träningen kan utföras både i grupp och för sig själv. Se även under stycket 'Platsens egenskaper' i föregående kapitel. Möjliggör också för personer att se och synas vid träning. Det ska gå att överblicka platsen utan att besökarna känner sig exponerade och det ska finnas god och trygg belysning som möjliggör träning även under de mörka timmarna.

Utegygmen ska vara inkluderande och jämställda. Planering och gestaltning sker med ledmotivet att vuxna och unga oavsett träningsvana och funktionsnedsättning ska ha förutsättningar att utöva fysisk aktivitet och kunna träna tillsammans. I de fall befintliga utegym inte lever upp till ovanstående, ska de succesivt åtgärdas i samband med underhåll.

Läs mer om trygga och tillgängliga platser i stadsmiljöförvaltningens *Riktlinje för jämlikhetsarbete i parker, naturområden och stadsrum*.

Det är också viktigt att planera för ekologiskt och ekonomiskt hållbara utegym. Det kan exempelvis uppnås genom en *skötsleffektiv gestaltning* med robusta material och redskap. Skötsleffektiv gestaltning innebär en ändamålsenlig gestaltning där platsens och samhällets möjligheter, behov och önskemål, i dag och i framtiden, har tagits om hand. Gestaltungsarbetet ska utgå från de tre principerna funktion, robust och attraktivitet.

I Idrotts- och föreningsförvaltningens anvisning för konstgräs står att konstgräs inte ska användas på övriga ytor som förvaltningen driver verksamhet på, då det kräver omfattande skötsel och ger upphov till mikroplastspridning. Anvisningen berör inte andra mjukgjorda ytor med gjutet gummi, där risken för spridning av mikroplast är betydligt lägre.

Vid nyanläggning av ett utegym kan det också vara aktuellt att ta hänsyn till platsens kulturhistoriska värde, den epok som platsen representerar och omgivningen den ligger i. Det kan exempelvis finnas smeknamn på platser som är viktiga att beakta. På det sättet speglas historien och platsens unika värden tas tillvara.

Om utegym planeras i närheten av en lekplats ska den separeras från generella lekaktiviteter genom lämpligt avstånd, staket eller andra strukturella åtgärder. Exempelvis genom växtlighet. Detta eftersom fitnessutrustning inte är avsedd för installation i omedelbar närhet till lekredskap för barn enligt serie EN 1176.

För skötsleffektiv gestaltning finns mer information i *Göteborgs riktlinje för skötsleffektiv gestaltning av stadsmiljöer* och *Göteborgs anvisning för skötsleffektiv gestaltning av stadsmiljöer* på goteborg.se.

Val av träningsredskap

Utegympen ska ha ett utbud som erbjuder allsidig träning oavsett träningsvana och funktionsnedsättning. För att redskapen ska bli tillgängliga för fler användare ska de ha en färg som kontrasterar i ljushet mot bakgrunden. Det ska också finnas redskap som kan nå från sittande läge, till exempel från rullstol. Se även över möjligheten att ha balansstöd till vissa övningar för att förbättra tillgängligheten.

Det finns flera typer av gymutrustning som kan ge samma effekt vid träning, så val av material och typ av utegym är beroende av platsens sammanhang och förutsättningar. I vilken miljö ligger utegymmet? Är det i en park eller ett naturområde, då kanske ett stockgym passar bra? En mer urban miljö kanske lämpar sig för en annan typ av redskap?



Från vänster: Dalens utegym i naturmiljö i Örebro, gymkoncept med trä och stockar; Utegym med stålkonstruktioner i slottsskogen, en mer stadsmässig miljö; Ett tillägg på ett utegym i Kvibergs Park ger platsen en egen identitet.

Tänk på att det kräver en viss träningsvana att träna på ett gym helt utan rörliga delar, vilket kan vara ett hinder för att komma i gång. *Avancerade* rörliga delar bör undvikas då det kan innebära högre drift- och underhållskostnader och ska därför motiveras. Enligt *Göteborgs riktlinje för skötsleffektiv gestaltning av stadsmiljöer* bör extra driftskrävande redskap med små, rörliga delar såsom pedaler och dylikt enbart användas inom anläggningar med en hög skötselnivå (typ 1).

I riktlinjen finns två typer av utbud: *basutbud* samt *extrautbud*. Basutbudet ska finnas på alla Göteborgs Stads utegym. För att skapa en variation i träningen och mer utmaning för de träningsvana ska det också finnas utegym med extrautbud i varje område enligt de gamla stadsdelsnämnderna (tio områden).

Redskapen ska vara märkta med produktmärkning för att underlätta beställning av reservdelar vid underhållsåtgärder. Samtliga redskap ska uppfylla kraven i *Svensk standard SS-EN 16630:2015 Permanent installerad fitnessutrustning för utomhusbruk*.

Utegym med basutbud kan användas inom anläggningar med en låg skötselnivå (typ 3) eller högre. Utegym med extrautbud kan användas inom anläggningar med en medel skötselnivå (typ 2) eller högre.

Definition utegym med basutbud

Ett utegym med basutbud ska innehålla:

- redskap för träning av armar, axlar, ben, bröst, mage, rygg, säte.
- redskap för träning av balans.
- redskap för träning av kondition.
- upphöjd träplattform eller motsvarande för rörlighetsträning, stretch.
- tillgänglighetsanpassad plats för återhämtning, till exempel soffa med rygg- och armstöd.

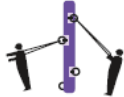


Exempel på ett utegym med basutbud, ritat av Unisport.

I tabellen nedan finns redskap som är väl beprövade och uppfyller kraven för ett utegym med basutbud. För att skapa ett varierande utbud, välj flera redskap. Checka av att punkterna i listan ovan uppfylls och att redskapen passar platsens förutsättningar.

Tabell 1. Urval av redskap för träning på utegym med basutbud

Utrustning Basutbud	Tränar	Bild
Axelpress Bör vara minst 2 redskap, en lätt vikt och en tung.	Axlar Armar	
Barrpress /dips Höjd: 75 cm (tillgänglig) + 95 cm Längd: 250 cm	Armar Bröst Axlar	
Sit up-bänk, horisontell Tillval: lutande bänk	Mage Rygg	
Rygglyft med benstöd	Rygg Baksida lår	
Roddrag i maskin (vid val av maskiner med justerbara vikter)	Rygg	
Knäböj Bör vara minst 2 redskap, en lätt vikt och en tung.	Ben Säte	
Armhäv/räckhäv/chins Ska ha 3 höjder: 2,25 m 1,75 m 1,25 m (Detta är ett redskap för de träningsvana)	Rygg Armar	

Boxjump/upphopp/step up (Olika nivåer på boxar/stubbar/trappa) Ska ha 3–4 höjder: 30 cm (obligatorisk), (passar även armhävning) 45 cm 60 cm 75 cm	Ben Säte/bäckenbotten Pulshöjande träning (Arm på låg box)	 
Stolpe/TRX-stolpe Tillval: sittplats intill stolpe för sittande träning	Samtliga 7 muskelgrupper	
Battleropes Vikt: 8 kg (dubbelvikt, ger 4 kg/hand)	Samtliga 7 muskelgrupper Pulshöjande träning	
Redskap för balansträning med stöd	Balans	
Yta/trädäck för övningar med egen kroppsvikt och stretch	Rörlighet och styrka	

Definition utegym med extrautbud

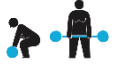
Ett utegym med extrautbud ska erbjuda variation i träningen och mer utmaningar för den som är van att träna.

Ett utegym med extrautbud ska innehålla:

- alla krav från utegym med basutbud
- minst 3 redskap från tabell 2

Tabell 2. Redskap för variation och mer utmaning på utegym med extrautbud.

Utrustning	Tränar	Bild
Armgång	Axlar Armar Rygg Mage	
Romerska ringar Avstånd till ringar från mark: 1,45 m	Rygg Armar	  
Traktordäck	Kondition och heltkroppsövning	
Dips mot bänk/räcke (även armhävning) Höjd från mark: 0,45 cm	Armar Axlar	

Bänkpress Bör vara minst 2 redskap, en lätt vikt och en tung.	Bröst	
Ryggdrag Bör vara minst 2 redskap, en lätt vikt och en tung.	Axlar Armar Rygg	
Marklyft Bör vara minst 2 redskap, en lätt vikt och en tung. Lägsta nivå på stång/grepp: 0,25 m Obs! Den här övningen får endast byggas om det finns tydlig skyltning på plats med information om utförande samt att det är stor skaderisk vid fel teknik.	Rygg Säte Lår	
Digital klocka	Tidtagning	

Övrig utrustning

Utöver redan nämnda aspekter finns det ytterligare inslag som är viktiga att tänka på vid gestaltning av utegym.

En tydlig skyltning är viktigt och ska placeras vid entrén och/eller väl synligt vid utegymmet. Tydlig information om var man vänder sig vid felanmälan ska finnas. Hänvisningsskyltar ska följa framtagna mall för att underlätta vid underhåll.

Det är också betydelsefullt att det finns förklaringar och gärna bilder till tänkt användning av redskapen inklusive tillgänglighetsanpassning med alternativa övningar för att så många som möjligt kan tillgodogöra sig informationen.

Då utegym kan vara en viktig social samlingspunkt kan det med fördel finnas tillgängliga bänkar och mer informella sittplatser för att uppmuntra till interaktion. Det bör också finnas regnskydd, förslagsvis ett träd eller ett mindre tak över exempelvis stretchytan.

För att öka upplevelsen av en trygg och ordnad plats ska skräpkorg finnas och cykelställ bör finnas på platsen eller i närheten. Finns tillgång till vatten bör besökarna erbjudas möjligheten att exempelvis fylla vattenflaskan.

För övrig utrustning se *Göteborgs stadsmiljöpolicy*, *Stadens Möbler* och *Teknisk Handbok* (goteborg.se)

Checklista "Bygga och anlägga"

- ✓ Målet med gestaltningen är att utegymmen ska vara inkluderande och jämställda. Därför *ska* de utformas enligt principen för *universell utformning* för att bli trygga och tillgängliga platser där alla är välkomna oavsett träningsbakgrund och funktionsnedsättning.
- ✓ Platsen *bör* ha väl synliga entréer för att öka tillgängligheten.
- ✓ Välj ett markmaterial som skapar god tillgänglighet och använd kontrasterande färger mot bakgrunden för att göra platsen mer läsbar.
- ✓ Möjliggör för personer att se och synas vid träning. Det ska gå att överblicka platsen och inte känna sig instängd.
- ✓ Redskap som kan nås från sittande läge *ska* finnas.
- ✓ Utegymmen *ska* vara ekologiskt och ekonomiskt hållbara och utgå ifrån en skötsleffektiv gestaltning.
- ✓ Hänsyn *bör* tas till kulturhistoriska värden och platsens omgivning för att skapa en utformning som harmoniserar och passar in på platsen.
- ✓ En tydlig skyltning *ska* finnas för att veta var man ska vända sig för felanmälan samt förstå hur redskapen ska användas.
- ✓ Redskapen *ska* uppfylla *Svensk standard SS-EN 16630:2015 Permanent installerad fitnessutrustning för utomhusbruk*.
- ✓ Om utegym planeras i närheten av en lekplats ska den separeras från generella lekaktiviteter genom lämpligt avstånd, staket eller andra strukturella åtgärder.
- ✓ Basutbud *ska* finnas på varje utegym och extrautbud på ett utegym i varje område enligt de gamla stadsdelsnämnderna. Se definitioner högre upp i kapitlet.
- ✓ Platsen *ska* ha en god och trygg belysning.
- ✓ Utegym kan vara en viktigt social samlingspunkt och kan ha både tillgängliga bänkar och mer informella sittplatser.
- ✓ Skräpkorg *ska* finnas samt eventuellt möjlighet att fylla på vattenflaska.
- ✓ Cykelställ *bör* finnas.
- ✓ Det *bör* finnas regnskydd.



Förvalta, drifta och underhålla

En välskött och omhändertagen plats bidrar till att utegymmet upplevs som attraktivt och tryggt. Material som tas om hand på rätt sätt förlänger hållbarheten vilket är bra ur både ekologiskt och ekonomiskt perspektiv. Ett väl underhållet och välskött utegym minskar risken för skadegörelse och att utegymmet blir otillgängligt på grund av trasiga delar eller skräp. Följande exempel på drift- och underhållsåtgärder är särskilt viktiga att uppmärksamma för att platsen ska upplevas som trygg:

- kontinuerlig städning
- snabba åtgärder vid felanmälan så att platsen upplevs som omhändertagen
- röjning av siktskymmande växtlighet

Utegygmen är till för alla medborgare och besökare i Göteborg. Därför är det viktigt att se till att skötsel och underhållsåtgärder inte försämrar tillgängligheten. Utegygmen ska vara framkomliga, det ska finnas goda möjligheter för vila och det ska vara lätt för nybörjaren att hitta information om hur den kan träna. Följande exempel på skötsel- och underhållsåtgärder är särskilt viktiga att uppmärksamma för att hålla platsen tillgänglig för fler användare:

- kontinuerligt underhåll av kontrastmarkeringar.
- kontinuerligt underhåll av plats för vila, sittmöjligheter.
- kontinuerligt underhåll av skyltar med information om övningar.
- justering av sättningsskador i markbeläggning för att undvika snubbelkanter.
- rätt materialval vid justering av grus- eller stenmjölsytor för att bibehålla framkomlighet.
- hålla gångstråk fria från hinder.
- halkbekämpning vid vinterväglag möjliggör tillträde året runt.

Enligt plan- och bygglagen är kommunen som markägare skyldig att underhålla utegymmen så att risken för olycksfall begränsas. Utegygmen ska driftas, underhållas och kontrolleras enligt respektive förvaltnings rutin för förvaltning av utegym eller motsvarande skötselanvisning och i enlighet med *SS-EN 16630:2015* och gällande lagstiftning.

Checklista "Förvalta, drifta och underhålla"

- ✓ Vid kontinuerlig drift och underhåll *ska* stor vikt läggas vid åtgärder som gör platsen tillgänglig för fler användare som till exempel löpande underhåll av kontrastmarkeringar, sittplatser och skyltar med information om övningar.
- ✓ Vid kontinuerlig drift och underhåll *ska* stor vikt också läggas vid åtgärder som är trygghetsskapande, som till exempel god renhållning, snabb åtgärd av fel samt röjning av siktskymmande växtlighet.
- ✓ Utegygmen *ska* skötas i enlighet med *SS-EN 16630:2015* och gällande lagstiftning.

Checklista "Tillgängliggöra och aktivera"

- ✓ Uppmärksamma alla nya utegym i stadens olika kommunikationskanaler så att det blir känt att utegymmet finns.
- ✓ Gör platsen känd genom stadens olika aktörer, föreningar och civilsamhället för att nå så många göteborgare som möjligt.
- ✓ Invig större anläggningar.
- ✓ Aktivera platsen genom invigning, prova-på tillfällen och andra evenemang.
- ✓ Använd bilder och symboler som inkluderar flera målgrupper.
- ✓ Visa upp flera grupper på utegymmet så att dominerande normer kan



Uppföljning och utvärdering

Uppföljning och utvärdering av utegymmens användning är ett utvecklingsområde där det idag inte finns några fastställda rutiner hos förvaltningarna.

Det är av stor vikt att uppföljning av utegymmen görs kontinuerligt för att identifiera hur många besökare och vilka målgrupper som nyttjar platsen. Statistik för att kunna följa om arbetet uppnår stadens mål med tillgängliga och jämlika utegym kommer att vara viktig. Ska utegymmen följas upp kontinuerligt krävs nya digitala lösningar. De digitala lösningarna kan förse oss med viss kvantitativa data som nyttjandegrad och personella resurser kan i stället läggas på att samla in kvalitativa data med fokus på vilka som besöker utegymmen och hur nöjda de är med utbudet.

Naturliga tillfällen för uppföljning och utvärdering kan vara då utegymmen aktiveras med personal på plats. Även referensgrupper som nyttjar utegymmen, exempelvis FaR (Fysisk aktivitet på recept), Hälsotek och andra aktörer inom folkhälsa kan bidra med viktiga synpunkter och erfarenheter. Det kan också vara meningsfulla arbetsuppgifter för praktikanter, feriearbetare med flera.

Ett forum för erfarenhetsutbyte bör skapas där stadens förvaltningar kan ge varandra stöd både i det tidiga planeringsstadiet samt i uppföljningsarbetet och utvärdering.

Checklista "Uppföljning och utvärdering"

- ✓ Kräver fortsatt arbete inom förvaltningarna för att skapa rutiner för hur arbetet ska genomföras.
- ✓ Tydliggör vad som ska följas upp inom skötsel, användning, målluppfyllelse, eller annat.
- ✓ Genomför uppföljningar och utvärderingar för att kunna analysera om investeringarna uppnår stadens mål med tillgängliga och jämlika utegym.
- ✓ Arbeta för att få fram digitala lösningar som kan mäta nyttjandegrad
- ✓ Passa på att göra utvärderingar i samband med att utegymmen aktiveras med personal
- ✓ Använd befintliga grupper/aktörer som FaR och Hälsotek som referensgrupper för att få värdefull information
- ✓ Skapa ett forum för erfarenhetsutbyte där stadens förvaltningar kan ge varandra stöd både i det tidiga planeringsstadiet samt i uppföljningsarbetet och utvärdering.

Stadsmiljöförvaltningen

Telefon: 031-365 00 00 (kontaktcenter)

E-post: stadsmiljo@stadsmiljo.goteborg.se