

Utegym i Osby

En förundersökning för att anlägga ett nytt utegym på idrottsplatsen i Osby.



Anna Svensson
Adrian Petersson
Dusan Antic
Frida Karlsson
Karl Hjortenholt
Julia Haraldson
Philip Clemén
Samuel Gelfgren

Introduktion

Träning är en viktig del av många vardag. Utegym är ett lättillgängligt och kostnadsfritt alternativ för att mätta det träningsbehov som finns. Däremot upplever vi och många med oss att de utegym som idag finns är bristfälliga i dess utformning och inte är användarvänliga för exempelvis nybörjare eller personer med funktionsvariationer. Till exempel så kräver rullstolar mer utrymme och slätt underlag och personer med synnedläggningar kräver kontrastmarkeringar.

Fysisk aktivitet och inaktivitet har många effekter på människors hälsa och på folkhälsan i stort, där fysisk inaktivitet är en riskfaktor för sjukdomar och psykisk ohälsa. Av den anledningen ligger kärnan i att främja motion för de redan träningsfrälsta, de mindre aktiva och de som annars inte har de förutsättningar som krävs för att träna i de befintliga utegymmen.

Placeringen av gymmet, men även faktorer som hur vegetationen är skött, kan påverka den upplevda tryggheten. En välskött omgivning kan vara en betydande faktor för att skapa trygghet. Kvinnor känner sig i högre grad tryggare i en väl belyst omgivning utan mörka partier.

Vårt mål är att främja motion i en trygg utemiljö för en bred målgrupp.



Anna Svensson
Adrian Petersson
Dusan Antic
Frida Karlsson
Karl Hjortenholt
Julia Haraldson
Philip Clemén
Samuel Gelfgren

Innehålls- förteckning

Mål	3
Intressenter	4
Marknadsundersökning	5
Idrottsplatsen	6
Konceptförslag	7
Informationsskyltar	9
Naturlekplats	10
Plan- och bygglagen	11
Belysning	12
Preliminär budget	13
Driftkostnad	15

Bilagor

1. Marknadsundersökning
2. Enkätresultat

Mål

Projektmål

Presentera en förstudie för ett inkluderande utegym i Osby kommun. Budgeten för projektet beräknas uppgå till maximalt 500 000 kronor.

Inkluderande innebär att gymmet i sin utformning tilltalar en så bred grupp som möjligt.

Effektmål

Projektets effektmål syftar till att främja motion i en trygg utemiljö för en bredare målgrupp, såsom de mindre aktiva och personer med funktionsvariationer, samt bidra till en bättre folkhälsa.

Effektmålet syftar även till att bidra till en träningsyta för de närliggande idrottsföreningarna och skolorna.

Produktmål

- Marknadsundersökning
- Förslag på trygghetsanpassningar (belysning, vegetation, avskärmning/insyn)
- Förslag på utformning av gymmet för personer med funktionsvariationer (t.ex. anpassning för rullstolar eller personer med synskada)
- Konceptförslag
- Förslag på barnanpassade lösningar
- Preliminär budget
- Driftplan

Intressenter

för förundersökningen

Kärntressenter

Osby kommun: kultur och fritid
Osby fastighetskontor: miljö- och byggkontoret

Primärintressenter

Skolor i Osby
IFK Osby (Calcio)
Osby IK
Osby Konståkningsklubb
Osby Racketklubb
Osby Simsällskap
Fritidsgården Pulsen
PRO Osby
Klubb Sonya
Invånare som svarar på annonser, enkäter m.m.

Sekundärintressenter

Invånare som ej svarar på annonser, enkäter m.m.

Marknadsundersökning

Vår marknadsundersökning består av intervjuer, både muntliga och skriftliga samt en enkät online.

Vi gjorde research på befintliga utegym runt om i Sverige och sammanställde viktiga aspekter för att kunna göra ett utegym inkluderande.

Hela marknadsundersökningen finns sammanställd i bilaga 1.

Svaren från enkätundersökningen kan ses i bilaga 2.

Idrottsplatsen

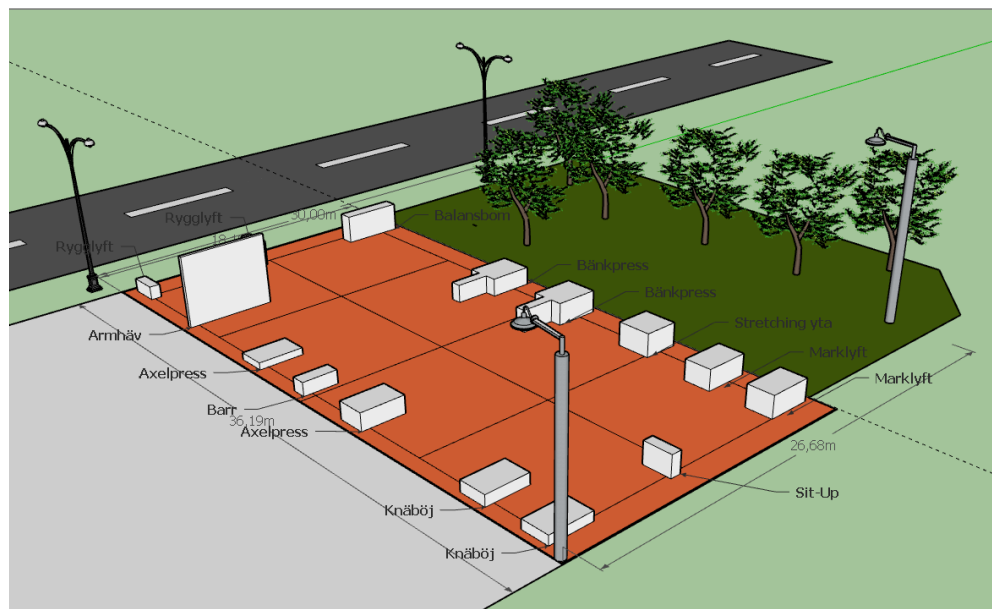


Totala ytan för båda tennisbanorna är 1310 m².
En av planerna är således 655 m².

Med hänsyn till att försöka hålla kostnaden nere för utegymmet kommer vårt förslag att baseras på att använda en av planerna, en yta av 655 m².

Skogsdungen är totalt 1220 m².
Hela denna yta eller delar av den kan användas enligt vårt förslag av naturlekplats.

Konceptförslag



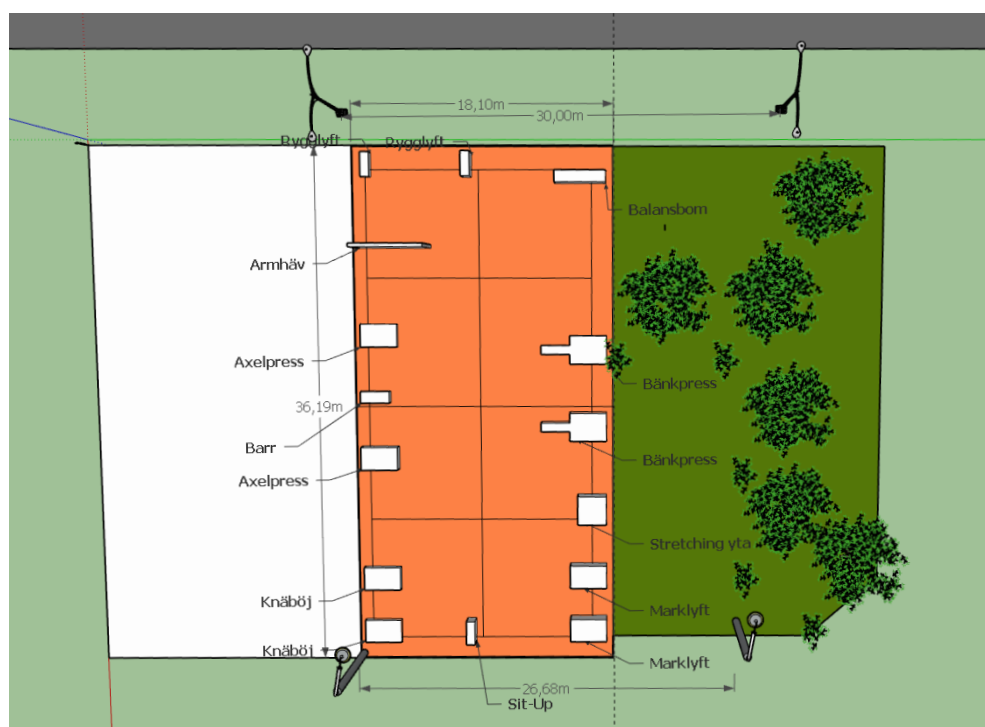
Maskinerna är placerade med gott om utrymme mellan dem för att underlätta rörelsefrihet för till exempel rullstolar men också för att ge avskildhet för personerna som tränar.

Ytan i mitten hålls öppen för att skapa en bra översyn över hela gymmet.

En yta bestående av gummitatta kan placeras i mitten. Detta blir då en bra yta för fria övningar samt stretching.

Resterande markunderlag är förslagsvis grus och vi rekommenderar inga kantstenar runt området för att underlätta framkomligheten.

Två extra lyktstolpar är placerade närmast i bild, där de lyser upp både gymdelen och skogsdungen för att ge gymmet utökad användbarhet vid mörker.



Lilla paketet bestående av 14 maskiner från Unisports sortiment av lärkmaskiner

Produkt

Artikel

Armhävningstång	603471
Balansbom	603475
Knäböj	603477
Marklyft	603479
Låg barr	603480
Rygglyft	605415
Bänkpess TG	605413
Stretchyta med räcke	605986
Axelpress	607036
Sit up horisontell	607172

Informations- skyltar

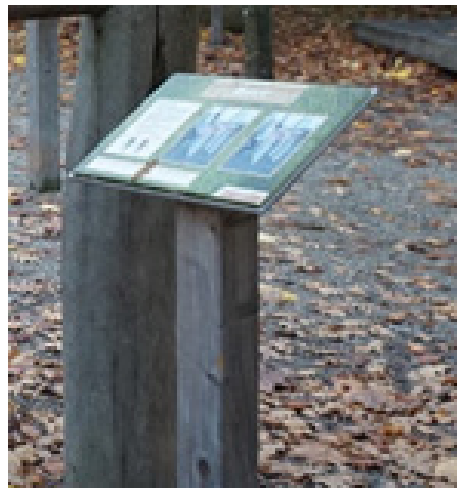


Bild 1



Bild 2

Bild 1: Små väderbeständiga skyltar att placera vid varje maskin.
Kostnad 320kr/st.

Bild 2: Liten informationstavla i lärk. Liggande format 1070 x 770 mm
Öppningsbar skiva i plexiglas som skyddar informationsmaterialet.
Kostnad 11.000kr.

Naturlekplats

Ett konceptförslag för barnen



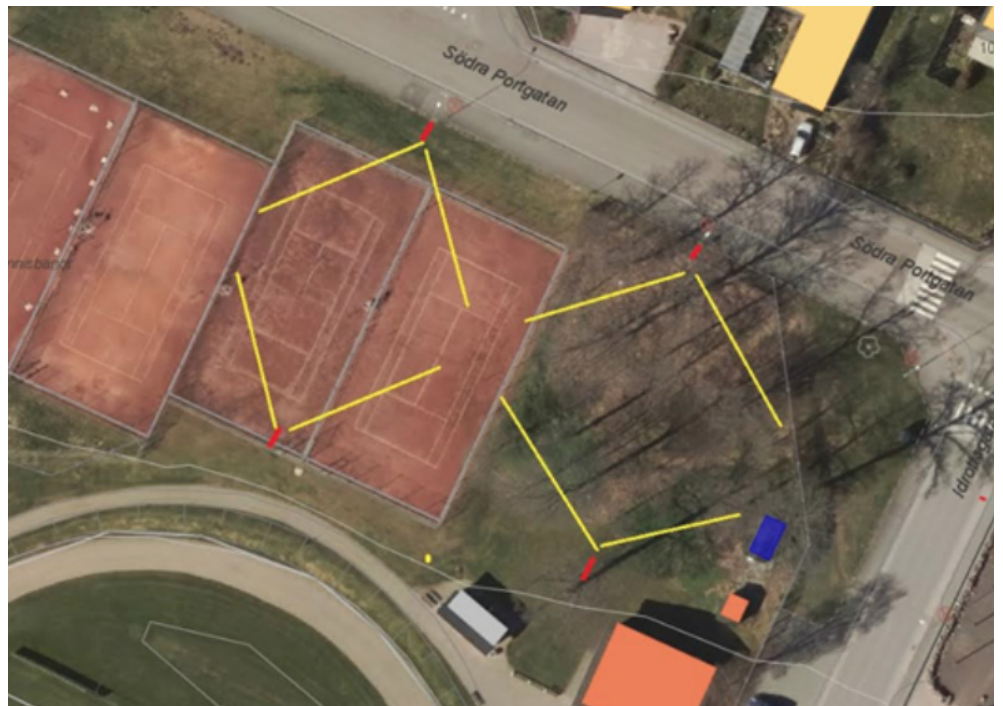
Skogsdungen kan användas till att skapa en naturlekplats för barnen. Det kräver viss röjning av lågt buskage, samt att placera ut rep, stubbar och annat som kan användas till lek. Vi tror att denna kostnad kan hållas relativt låg då känslan av lekplatsen fortfarande skall vara skog och att arbetet kan skötas helt av en markentreprenad.

Plan- och bygglagen

Plan- och bygglagen (PBL) Regler för utemiljön finns i plan- och bygglagen (sfs 2010:900), 8 kap. 9§ punkt 5 och 6, samt 10–12 §§ och 15–16 §§. Där anges krav på anordnande av friyta för lek- och utevistelse samt krav på att lekplatser och fasta anordningar på lekplatser ska underhållas så att risken för olycksfall begränsas. Dessutom anges att tomter och allmänna platser ska utformas så att de är tillgängliga för och kan användas av personer med nedsatt rörelse eller orienteringsförmåga. Enligt plan- och bygglagen är kommunens byggnadsnämnd tillsynsmyndighet för säkerhet och tillgänglighet på lekplatser inom kommunen.

<https://www.konsumentverket.se/globalassets/publikationer/barn-och-foralder/regler-for-lekplatser-och-lekredskap-konsumentverket.pdf>

Belysning



God belysning av utegymsområdet kan exempelvis möjliggöras genom 4 utplacerade lyktstolpar runt området samt skogsdunge (se bild), två av dessa (längs vägen) är dubbelarmade för att både möjliggöra god sikt på vägen samt utegymsområdet.

Belysningen är tänkt att inte bara möjliggöra god uppsikt av utegymmet, utan även det närliggande området. Detta för att öka den upplevda tryggheten hos den motionerande.

Prisuppgifter för stolpar, installation samt schaktning och kabelläggning uppskattas till ca 50.000 kr. Kan armaturen i de befintliga stolparna längs vägen bytas ut till dubbelarmad kan en besparing på ca 8.000 kr åstadkommas.

Preliminär budget

I tabellen som följer kan ni se den preliminära budgeten. Kostnaderna är baserade på de offerter vi fått 2018 och kan komma att ändras.

Tabellen är uppdelad i generella kostnader för olika enheter samt för det konceptförslag vi tagit fram för en yta bestående av en tennisplan.

Observera att budgeten är satt utan kostnader från markanläggaren vilket inkluderar markberedning, installation av maskiner och uppförandet av naturlekplatsen.

Generella kostnader				
Underlag			Kostnad	
Gummi hela ytan	1310 m2	900kr/m2	1 179 000:-	
Gummi 1/4	328 m2	900kr/m2	295 200:-	
Gummi 1/6	218 m2	900kr/m2	196 200:-	
Gummi 5x5 m	25 m2	900kr/m2	22 500:-	
Grus				
Naturlekplats				
Röjning av skog				
Lekutrustning				
Markberedning				
Schakt				
Utegympaket			Ink moms	Ex moms
Stora paketet	22 maskiner ink stretchyta		268 122,50:-	214 498:- (x 1,25)
Lilla paketet	14 maskiner ex stretchyta		158 167,50:-	126 534:- (x 1,25)
Skyltar				
Liten skylt med stolpe	Komplett skylt med instruktioner		320:-/st	
Stor informationstavla			16 500:-	
Liten informationstavla			11 000:-	
Montering				
Montering av utegym				
Belysning				
4 lyktstolpar			40 000:-	10 000:- per lyktstolpe
Markberedning	Schakta plus lägga kabel			250:- per meter
Kostnad konceptförslag				
Underlag			Kostnad	
Gummi	30 m2	900 kr/m2	27 000 kr	30 x 900
Markberedning				
Schakt			- kr	
Naturlekplats				
Röjning			- kr	
Utegympaket			Ink moms	Ex moms
Lilla paketet	14 maskiner		158 167,50 kr	126 534 kr
Skyltar				
Liten skylt med stolpe	Komplett skylt med instruktioner		4 480 kr	320:- x 14
Liten informationstavla			11 000 kr	
Montering				
Montering av utegym			- kr	
Belysning				
4 lyktstolpar			40 000 kr	10 000:- per lyktstolpe
Markberedning mellan två stolpar	(Ungefärlig kostnad)		10 000 kr	250:- per meter
			Ink moms	Ex moms
Total kostnad			219 014 kr x 1,25	219 014 kr
			273 768 kr	

Driftkostnad

Unisports utegymsserie i trä, Utform, tillverkas i miljövänlig lärk alternativt tryckimpregnerat virke som klarar av utomhusbruk år efter år.

Unisport uppger att livslängden för utegymsredskapen i lärkträ är minst 10 år. För att säkerställa detta rekommenderas att redskapen genomgår en årlig tillsyn, under vilken de oljas in med träolja. I övrigt är utegymmet i princip underhållsfritt.

Produkterna är konstruerade så att enskilda delar kan ersättas, exempelvis vid grövre slitage eller vandalisering.

Gällande underlag/fallskydd uppger Unisport att deras gummibeläggning kräver minimalt underhåll och har en mjukhet som bevaras oavsett årstid.

