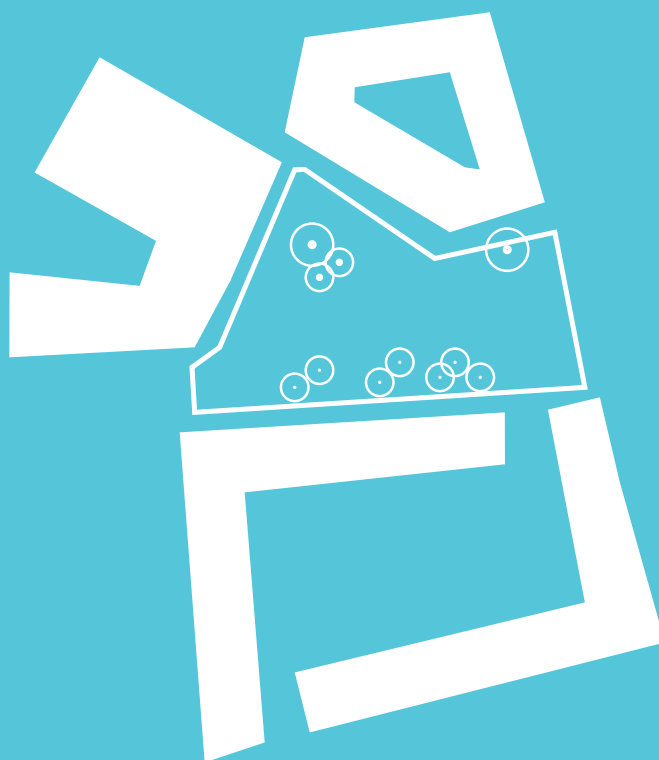


ARBETSBLAD – KVARTERET

RÖRELSEFAKTOR

**ett sätt att integrera olika typer av fysisk
aktivitet i samhällsplanering och byggande**

VERSION 1 2021-03-11



Medverkande

**Verktyget Rörelsefaktor
har tagits fram som ett
samarbetsprojekt mellan
Riksidrottsförbundet och
FOJAB.**

Jonnie Nordensky, Projektledare Plats
för idrott, Riksidrottsförbundet

Emma Pihl, Planeringsarkitekt
FPR/MSA, FOJAB arkitekter Malmö

Åsa Samuelsson, Arkitekt SAR/MSA,
FOJAB arkitekter Malmö

Kontakt:

Riksidrottsförbundet

Riksidrottsforbundet@rfsisu.se
08-699 60 00

FOJAB

emma.pihl@fojab.se
070-166 92 25

asa.samuelsson@fojab.se
070-166 92 23

Arbetsblad KVARTERET



Syfte med kvartersskalan

Syftet med kvartersskalan är att åstadkomma en utformning som lockar till fysisk aktivitet och skapa största nyttan för de ytor som planeras. Även kvarterets koppling till omgivningen kan vara viktig för att skapa så mycket rörelse som möjligt då alla typer av rörelse inte alltid ryms inom ett mindre område.

Projekt: _____

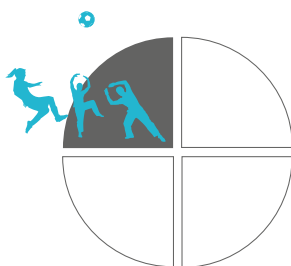
Datum: _____

Medverkande i processen: _____

Steg 1 – Identifiera platser

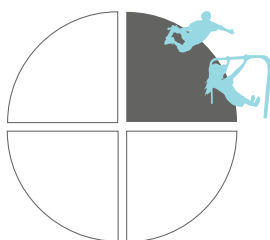
I steg 1 identifieras vilka funktioner och ytor för fysisk aktivitet som finns eller är planerade i kvarteret. I denna skala är det inte säkert att alla typer av rörelse är representerade. Sammanställ platser kopplade till respektive rörelsetyp i text och med fördel även på en karta för att få en samlad helhetsbild (sist i steg 1 finns möjlighet att bifoga en kartbild i dokumentet). Reflektera över följande frågor:

- Vilka typer av rörelse är representerade på platsen?
- Överlappar ytor varandra och kan användas för flera olika typer av rörelse?
- Vad finns utanför kvarteret, inom gångavstånd, som kan bidra till rörelse?



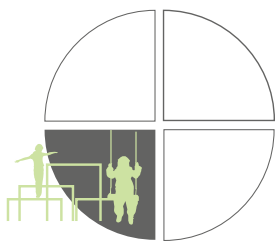
Organiserad idrott

Identifiera de platser som redan finns eller är planerade och som kan nyttjas för organiserad idrott. Det kan vara både inomhus och utomhus, större idrottshallar/planer eller mindre lokaler/ytor som kan användas för organiserad idrott samt utrymme kopplat till mark, luft och vatten. Om ytor för organiserad idrott inte finns inom området, vilka finns i närområdet?



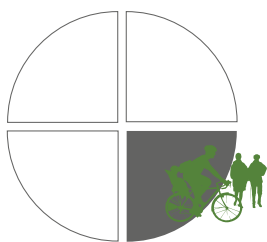
Självorganiserad idrott

Identifiera de platser som redan finns eller är planerade och som kan nyttjas för självorganiserad idrott. Det kan vara ytor som är öppna för alla och ej är bokningsbara, offentliga platser för fysisk aktivitet som utegym eller andra aktiviteter som kräver fysisk ansträngning, motionsslingor eller stråk där det är möjligt att springa, åka skidor etc. Det kan även vara funktioner för kommersiell idrott som gym, yogastudios etc. Om ytor för spontanidrott inte finns inom området, vilka finns i närområdet?



Vardagsrörelse

Identifiera de platser som redan finns eller är planerade och som kan eller har potential att nyttjas för fysisk vardagsaktivitet. Det kan vara bostadsgårdar, skolgårdar, lekplatser, parker, naturområden, offentliga platser och stråk. Även mindre ytor som olika mellanrum eller förgårdsmark etc kan vara intressant.



Aktiva transporter

Identifiera de platser som redan finns eller är planerade och som kan eller har potential att nyttjas för fysiskt aktiva transporter. Det kan vara trottoarer, cykelstråk men även ytor i anslutning till dessa som körbanor, förgårdsmark etc. Även ytor möjliga att använda för cykel-parkering identifieras. Vilka viktiga målpunkter för fotgängare och cyklister, t ex skolor, förskolor, arbetsplatser, hållplatslägen etc finns inom området eller i dess närheten? Om ytor för fysiskt aktiva transporter inte finns inom området, vilka finns i närområdet?

Plats för kartbild

Steg 2 – Mål för platsen

I steg 2 sätts gemensamma mål för kvarteret ur ett rörelseperspektiv. Arbetet inleds med en diskussion om vad som önskas åstadkommas i kvarteret. Vilken ambitionsnivå är önskvärd och rimlig? Behöver några särskilda aspekter av rörelse ges särskilt fokus?

Ange de mål som arbetet utgår från vad gäller det aktuella kvarteret:

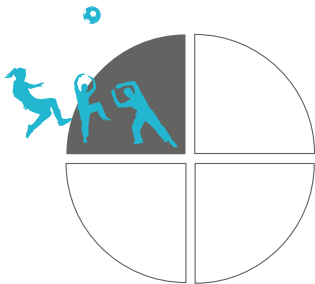
Exempel:

”Ett bostadskvarter med fokus på vardagsrörelse för de boende i kvarteret.”

”En mötesplats för hela området med fokus på organiserad och självorganiserad idrott.”

”Ett kvarter där alla typer av fysisk aktivitet ska rymmas tillsammans.”

Steg 3 – Faktorer organiserad idrott



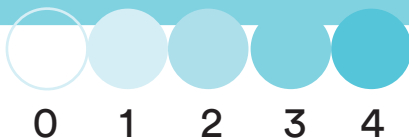
I steg 3 utvärderas i vilken utsträckning strukturer och platser som ger goda förutsättningar för fysisk aktivitet skapas. För var och en av de fyra typerna av rörelse har ett antal faktorer tagits fram. För varje faktor diskuteras frågeställningarna: *Vad uppnås? Vad saknas?* Med utgångspunkt från vad som uppnås under varje faktor görs en poängsättning på skalan 0-4 poäng per faktor. Sist i steg 3 finns också möjlighet att skriva in kommentarer på hur poängsättningen skett.

Faktor 1 - Involvera idrotten

Genom tidig dialog kan särskilda behov för platsen identifieras. Då olika idrotter har särskilda behov och önskemål, kan idrottens specialförbund ge idrottsspecifika stöd. Likaså kan fritidsförvaltningen och de lokala föreningarna som är målgrupp för platsen framhålla föreningsspecifika behov. Målet är att säkerställa en samverkan mellan de aktörer som planerar och verkar på platsen. Genom samverkan kan även planerade skolor bättre nyttjas av både skolverksamhet och föreningsliv.

Poängsättande kvaliteter

Behovet på platsen har identifierats tillsammans med fritidsförvaltning i kommunen. Tillsammans med föreningar och/eller representanter från idrottsförbund har behov av idrottsspecifika ytor/funktioner identifierats. I denna samverkan diskuteras också hur skolverksamheten och föreningslivet tillsammans kan nytta skolans ytor på bästa sätt.



"Klicka" för att ange poäng

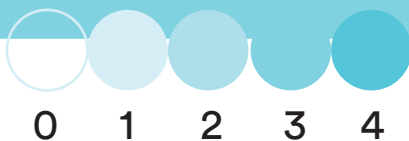
0 1 2 3 4

Faktor 2 - Disposition och placering

Platsens/byggnadens disposition påverkar i vilken omfattning ytorna kommer att nyttjas. Dels är det angeläget att utgå från idrottens basbehov som bland annat representeras av SKR:s Måttboken. Men lika viktigt är att planera för aktivt föreningsliv med fokus på biytor för sociala funktioner, ombyte och mer flexibel träning. Genom att möjliggöra för flera idrotter på platsen kan också föreningar samverka i högre utsträckning.

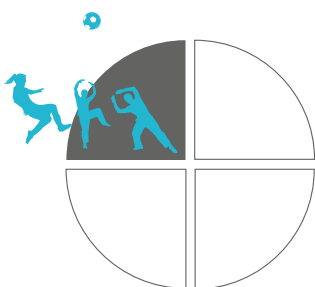
Poängsättande kvaliteter

Platsen är utformad för att möta idrottens basbehov. Det finns även utrymme för biytor som möter föreningens behov av sidoverksamhet och social verksamhet. Ytorna är utformade så att flera idrotter kan utövas. Platsen erbjuder också möjlighet till spontant idrottande. Både idrottsytor och biytor är anpassade för att möta behov hos personer med funktionsnedsättning. Särskilt fokus har lagts på att inkludera underrepresenterade grupper. Vid planering av kvarter med blandade funktioner inryms lokaler för föreningars/idrottens behov i bottenvåningar.



0 1 2 3 4

Faktorer organiserad idrott

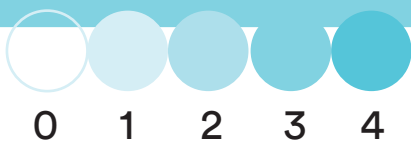


Faktor 3 - Upplevelsevärden och gestaltning

En utformning som karaktäriseras av öppenhet och insyn minskar barriären för allmänheten att nyttja platsen. Utformning av platsen har också möjlighet att lyfta omgivningen och bidra till en mer levande stad. Att utnyttja platsens placering i staden och leda rörelsestråk genom området minskar barriäreffekten och kan locka till en ökad användning. Genom lek och spontanidrott i anslutning kan mer rörelse skapas. Likaså kan en samverkan med andra funktioner/målpunkter skapa synergier på platsen och bidra till ökad social hållbarhet.

Poängsättande kvaliteter

Platsen är utformad med utgångspunkt att välkomna och skapa öppenhet och insyn. Allmänheten uppmuntras att röra sig genom platsen. Utsidan är planerad för att bidra till lek och spontanidrott och en utformning som lyfter omgivningen. Idrottsfunktioner kombineras med andra funktioner/målpunkter. Det går att kombinera skolverksamhet och föreningsverksamhet på de ytor som planeras. Lokaler för idrott vänder sig utåt och berikar omgivningen.

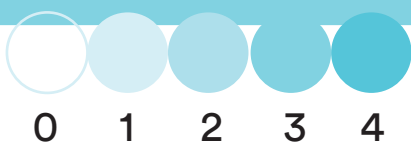


Faktor 4 - Förvaltning/skötsel

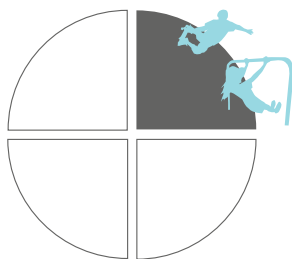
Redan vid planeringen av platsen är det viktigt att planera för de praktiska frågor som senare kan komma att påverka användningen. Detta kan handla om öppettider, bokningsbarhet, skötsel t ex vid samnyttjande etc. Likaså kan en långsiktig förvaltningsplan också säkerställa anpassningar vid förändrade behov.

Poängsättande kvaliteter

I arbetet med utformningen av platsen tas frågor om förvaltning och skötsel upp till diskussion med relevanta parter. Förvaltning och skötsel av ytor säkerställs. Funktioner på platsen har öppettider som ökar tillgängligheten. Det finns en genomtänkt fördelning mellan bokningsbara och ej bokningsbara ytor som gör att platsen blir användbar för fler.



Faktorer självorganiserad idrott

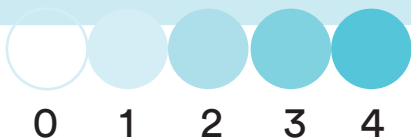


Faktor 1 - Involvera brukare

Genom tidig dialog och samverkan kan ett relevant innehåll säkerställas utifrån behov och med särskilt fokus på att involvera underrepresenterade grupper. Samverkan med fritidsförvaltningen som kan ge vägledning och kontakt med representanter från föreningar eller semi-organiserade verksamheter. Samarbeta med idrottslärare och uppmuntra till användning av offentliga ytor för fysisk aktivitet och idrott så fler grupper av barn och unga känner sig bekväma med att använda platserna.

Poängsättande kvaliteter

Behovet på platsen har identifierats tillsammans med fritidsförvaltningen. Därtill har brukarna på och kring den aktuella platsen involverats för att identifiera behov. En analys av målgrupper har gjorts för att identifiera och involvera särskilt underrepresenterade grupper. Samverkan med brukare sker genom hela processen.

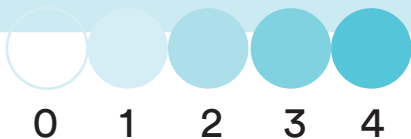


Faktor 2 - Disposition/placering

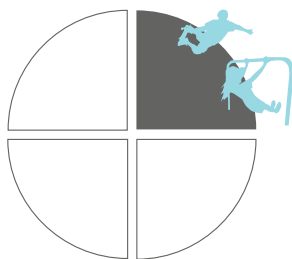
Platsens disposition påverkar i vilken omfattning och av vem den kommer att nyttjas. Genom att befolka platsen, kombinera aktivitet med sociala funktioner och medvetet jobba med aktiviteter över generationsgränser genom att t ex kombinera träning med lek kan välkomnande och trygga platser skapas som tilltalar olika målgrupper. Multifunktionella ytor och oprogrammerade ytor kan locka till en bredare användning. Även lokaler för kommersiell idrott kan med rätt placering tillföra värden till platsen.

Poängsättande kvaliteter

Ytor för spontanidrott har mer än en aktivitet. Multifunktionella och/eller oprogrammerade ytor finns. Aktiviteter över generationsgränser uppmuntras. Aktivitet och sociala funktioner kombineras. Kompletterande funktioner som wc, vatten, låna utrustning eller liknande finns att tillgå. Ytan har kontakt med omgivande stråk eller funktioner. Kommersiella lokaler för aktivitet placeras i bv och har kontakt med kringliggande offentlig miljö.



Faktorer självorganiserad idrott

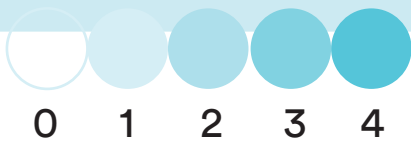


Faktor 3 - Upplevelsevärden och gestaltning

En utformning som välkomnar och underlättar användningen av platsen bidrar till att maximera användandet. Det kan handla om att möta olika behov och nivåer genom aktiviteter både med och utan krav på prestation, kombinera aktiviteter för olika målgrupper på ett sätt som minskar åskådareffekten och ger möjlighet att både synas och vara ifred, forma egna lösningar, lekfull rörelse även för vuxna, material som ger flexibel användning, info om användning, locka in genom att aktivera gränzoner, redskap och aktiviteter som främjar social interaktion och samhörighet samt åtgärder som bidrar till upplevd trygghet.

Poängsättande kvaliteter

Platsen utformas för flera målgrupper och innefattar även aktiviteter utan krav på prestation. Utformningen tar fasta på att möta behov av att både synas och utöva aktiviteter ifred. Gestaltningen tar fasta på flexibel användning, lekfull rörelse och aktiva gränzoner. Material och belysning är omsorgsfullt valt. Information om platsens användning finns. Medskapande gestaltning tillämpas vid utformningen av platsen.



Faktor 4 - Förvaltning/skötsel

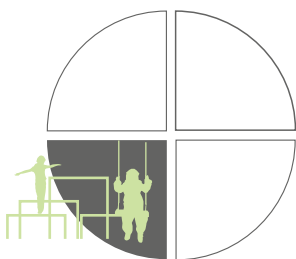
Även hur platsen förvaltas och sköts påverkar användningen. En välskött plats ökar upplevd trivsel och trygghet. Gratis inomhuslokaler för självorganiserad användning kan öka möjligheterna till spontana aktiviteter oberoende av årstid och väder. Semiorganiserade aktiviteter kan vara ett sätt för att fler ska våga prova. Detta kan t ex ske genom samverkan med skola och/eller föreningar i närheten.

Poängsättande kvaliteter

I arbetet med utformningen av platsen tas frågor om förvaltning och skötsel upp till diskussion med relevanta parter. Förvaltning och skötsel av ytor säkerställs. Goda förutsättningar ges för att platsen ska vara välskött och att dess redskap och belysning underhålls kontinuerligt. Platsen tillgängliggörs ytterligare genom semiorganiserade aktiviteter. Gratis inomhuslokaler för spontan aktivitet finns.



Faktorer vardagsrörelse



Faktor 1 - Involvera skolor och boende

Genom tidig samverkan med skolelever och/eller boende kan behov och möjligheter för ökad vardagsrörelse på bostadsgårdar, skolgårdar, parker och offentliga miljöer kartläggas. Delaktighet kan även bidra till ökad förståelse för vikten att ta hand om sin närmiljö. Samverkan för att uppmuntra ett större samutnyttjande av t ex skolgårdar kan bidra till ökade möjligheter för fysisk vardagsaktivitet. För genomförande och skötsel behöver skolförvaltning, gata/park involveras.

Poängsättande kvaliteter

Behov på platsen har identifierats genom samverkan med skola och/eller med boende genom dialog med riktade målgrupper och i samarbete med exploatörer. Särskilt fokus har lagts på att involvera underrepresenterade grupper med mål att locka till ökad fysisk aktivitet även bland de som inte är vana att röra på sig. Samverkan med brukare sker genom hela processen.



Faktor 2 - Disposition/placering

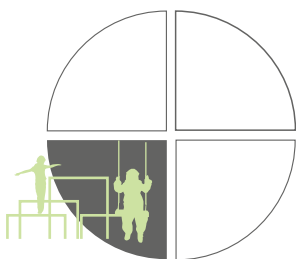
Genom att identifiera vilka ytor i vardagen som är möjliga att använda för rörelse på platsen och/eller i kvarteret (kvartersgårdar, förgårdsmark, gaturum, torgplaster, kvartersparker, lekplatser, skolgårdar etc) kan förutläggningarna för vardagsrörelse maximeras. Vardagsrörelse kan uppmuntras och underlättas genom att addera aktivitet till sånt man redan gör (handla+röra sig, vänta på bussen+röra sig etc). Skolgårdar, lekplatser, parker och bostadsnära miljöer som disponeras och placeras för att uppmuntra till utevistelse och rörelse är centrala för att öka den fysiska vardagsaktiviteten

Poängsättande kvaliteter

De ytor som är möjliga att använda för fysiska aktivitet i vardagen (i princip alla friytor) har identifierats och en genomgång har gjorts av hur ytorna skulle kunna nyttjas för rörelse. Det finns tillräckligt stora lekbara ytor på skolgårdar. Kvarteren har tillräckligt stora bostadsgårdar för lek och aktivitet och en avvägning görs mellan yta för cykelparkering i förhållande till friytor för rörelse. Kvarteren erbjuder bostadsnära ytor för rörelse. Utformningen uppmuntrar till utevistelse. Platser/torg utnyttjas som mötesplats för aktivitet. Aktiviteter adderas till sånt som man redan gör.



Faktorer vardagsrörelse



Faktor 3 - Upplevelsevärden/ gestaltning

Byggnadernas utformning och funktioner kan öka möjligheterna till vardagsrörelse genom exempelvis lättillgängliga och attraktiva trappor, gemensamma ytor med möjlighet till fysisk aktivitet, funktioner i bottenvåningar med koppling till fysisk aktivitet etc. Genom att säkerställa att aktiviteter för äldre barn ökar tillgängligheten och skjutsning kan undvikas. Lekredskap där barn och vuxna gör aktiviteter tillsammans, enkla multifunktioner - en bänk som också är något aktivt etc, användbarhet hela året och dygnet och säsongsanpassad utrustning på lekplatser är faktorer som kan underlätta vardagsrörelse.

Poängsättande kvaliteter

Byggnadernas utformning och funktioner uppmuntrar till fysisk vardagsaktivitet. Det finns aktiviteter på platsen som inkluderar olika målgrupper och åldrar. Platsen är gestaltad för att skapa möten mellan människor, att uppmuntra till att umgås kring en aktivitet. Det finns redskap som understryker att lek och träning kan höras ihop. Platser är utformade för att fungera över året och dygnet. Medskapande gestaltning vid utformningen av platsen.



0 1 2 3 4

Faktor 4 - Förvaltning/skötsel

Även hur platsen förvaltas och sköts påverkar användningen. En välskött plats ökar upplevd trivsel och trygghet. Samutnyttjande av ytor kan vara ett bra sätt att öka möjligheterna till vardagsrörelse, t ex samutnyttjande av skolgårdar eller ytor kring företag kvällstid. Detta kräver att frågor om ansvar och skötsel diskuteras och löses.

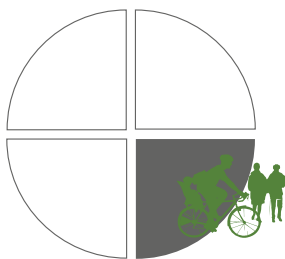
Poängsättande kvaliteter

I arbetet med utformningen av platsen tas frågor om förvaltning och skötsel upp till diskussion med relevanta parter. Förvaltning och skötsel av ytor säkerställs. Plan för ansvar och skötsel vid samutnyttjande av t ex skolgårdar tas fram.



0 1 2 3 4

Faktorer aktiva transporter



Faktor 1 - Involvera barn

Genom tidig dialog och samverkan kan goda förutsättningar för fysiskt aktiva transporter skapas. I dialog med skolelever kan skolvägar och andra viktiga rörelsestråk för barn i vardagen kartläggas. Genom att involvera skolor och föräldrar kan ett aktivt arbete för beteendeförändring kring transport till skola ske, t ex genom att uppmuntra till att arrangera gående skolbussar, kompiscyklande etc. Genom samverkan med kollektivtrafik-aktör kan förutsättningarna att kombinera kollektivtrafik med gång eller cykel förbättras. Gata/park involveras för genomförande och skötsel.

Poängsättande kvaliteter

Tidig samverkan har skett med barn för att identifiera viktiga skolvägar och rörelsestråk. Skola och föräldrar har involverats för praktiska arrangemang kring fysisk aktiva skoltransporter. Kampanjer genomförs för ändrade beteenden. Samverkan med kollektivtrafikaktörer. Samverkan med gata/park för genomförande och skötsel.



Faktor 2 - Disposition/placering

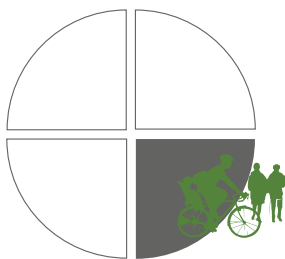
Platsens disposition påverkar möjligheterna för fysiskt aktiva transporter. Vid områden kring skolor kan det handla om att prioritera gång och cykel framför bil (tex hastighetsdämpning, parkering/avlämning med bil längre bort, generösa ytor för cykel-p nära entrén). Vid utformning av platser, kvarter och hållplatser är lättillgänglig, trygg och säker placering av cykelparkering viktig. Cykelvägar planeras för olika användare med olika behov.

Poängsättande kvaliteter

Vid platser kring skolor och idrottsplatser prioriteras fotgängare och cyklister. Parkering och avlämning med bil sker längre bort och området närmast är bilfritt. Där bilar ändå har tillgång sker hastighetsdämpning och prioritering i gaturummet av fotgängare och cyklister. Generösa ytor för cykelparkering finns nära skolentréer och idrottsplatser. Vid utformning av platser, kvarter och hållplatser finns tillräckliga ytor för cykelparkering. Dessa är dessutom tillräckligt stora och placerade för att vara lättillgängliga, trygga och säkra och är om möjligt kombinerade med cykelservice. Cykelvägar planeras så att olika användares behov tillgodoses.



Faktorer aktiva transporter



Faktor 3 - Upplevelsevärden/gestaltning

För att locka fler till fysiskt aktiva transporter är utformningen av gång- och cykelstråk central. Det kan handla om att prioritera en attraktiv utformning genom stimulerande miljöer med upplevelser och där människor rör sig, god belysning för tryggt användande över dygnet, bra markbeläggningar och skyltning etc. Säkra skolvägar med en trygg och grön inramning med belysning, trädplantering etc. Miljöer där barn kan röra sig själva. Utformningen av cykelstråk med fokus på olika behov och funktioner är central för att få fler att cykla.

Poängsättande kvaliteter

De miljöer som är viktiga för fotgängare och cyklister, som gångbanor, cykelstråk, cykelparkeringar, utformas omsorgsfullt med attraktiva material, belysning, grönska, väderskydd vid cykelparkering etc. Särskilt fokus läggs på miljöer som bidrar till att barn kan röra sig själva, inte minst mellan bostad och skola. Cykelstråk utformas med tanke på olika funktioner (pendling, cykelkärnor, barn som cyklar etc). Cykeltrafiken prioriteras även genom dubbelriktad cykeltrafik på enkelriktade gator och max 50% köryta för fordon i gatusektioner?



Faktor 4 - Förvaltning/skötsel

Hur gång- och cykelstråk förvaltas och sköts påverkar viljan att använda dessa. Välskötta stråk ökar upplevd trivsel och trygghet, t ex genom skyndsamma byten av trasig belysning, välskött vegetation och markbeläggningar som är bra att gå och cykla på. Vintertid kan prioritering av snöskottning av gc-vägar underlätta fysiskt aktiva transporter. Praktiska frågor som att underlätta transport av cykel i kollektivtrafiken kan även påverka val av färdmedel.

Poängsättande kvaliteter

I arbetet med utformningen av gång- och cykelstråk och cykelparkeringar tas frågor om förvaltning och skötsel upp till diskussion med relevanta parter. Förvaltning och skötsel av ytor säkerställs genom att en plan tas fram för skötsel av de miljöer som är viktiga för fotgängare och cyklister, som gångbanor, cykelstråk, cykelparkeringar.



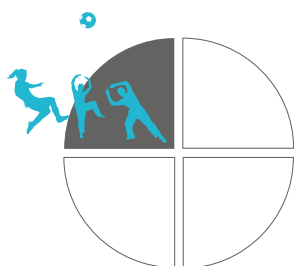
Anteckningar och medskick

Här finns möjlighet att beskriva och motivera er poängsättning. Motivera hur ni resonerat där det är relevant.

Under arbetets gång kan även frågor ha kommit upp som behöver tas omhand i en mer detaljerad skala. Nedan finns därför även möjlighet att sammanfatta medskick till ett kommande skede.

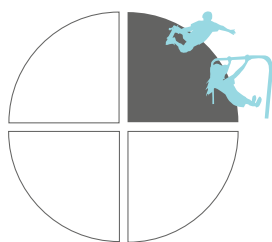
Steg 4 – Bedömning av helheten

I steg 4 samlas poängsättningen från alla faktorer för att ge en samlad bild av den totala rörelsefaktorn för kvarteret. Låga poäng i någon del kan kompenseras med högre i en annan del, vilket kan tydliggöras här. Likaså blir det tydligt om någon faktor får låga poäng inom samtliga rörelseområden. Resonemang kan även föras kring vad som skulle krävas för att uppnå en ännu högre rörelsefaktor.



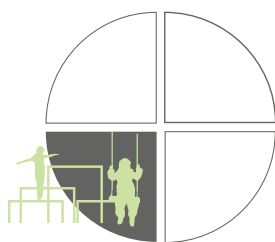
Organiserad idrott

Involvera idrotten 0-4 p		poäng
Disposition/placering 0-4 p		poäng
Upplevelsevärden och gestaltning 0-4 p		poäng
Förvaltning/skötsel 0-4 p		poäng
totalt	/16	poäng



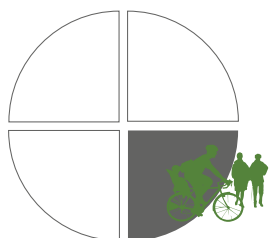
Självorganiserad idrott

Involvera brukare 0-4 p		poäng
Disposition/placering 0-4 p		poäng
Upplevelsevärden och gestaltning 0-4 p		poäng
Förvaltning/skötsel 0-4 p		poäng
totalt	/16	poäng



Vardagsrörelse

Involvera skola och boende 0-4 p		poäng
Disposition/placering 0-4 p		poäng
Upplevelsevärden och gestaltning 0-4 p		poäng
Förvaltning/skötsel 0-4 p		poäng
totalt	/16	poäng



Aktiva transporter

Involvera barn 0-4 p		poäng
Disposition/placering 0-4 p		poäng
Upplevelsevärden och gestaltning 0-4 p		poäng
Förvaltning/skötsel 0-4 p		poäng
totalt	/16	poäng

Total rörelsefaktor för kvarteret: /64 poäng

Steg 5 – Genomförande och ansvar

Planera och sammanfatta

I det avslutande steget finns möjlighet att ange vilka åtgärder som krävs efter att denna process med rörelsefaktor är genomförd. Ni kan här utgå från frågorna:

Vilka åtgärder krävs för att uppnå satt rörelsefaktor för kvarteret?

Vem ansvarar för genomförandet?

När behöver det ske och i vilken ordning?

Vad?

När?

Av vem?