

ARBETSBLAD – STADSDELEN

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

STADSDELEN



Syfte med stadsdelsskalan

Syftet med stadsdelsskalan är att avsätta tillräckliga ytor i rätt lägen som ger positiva effekter för stadsdelen i sin helhet. Här säkerställs möjligheterna för invånarna att vara fysiskt aktiva på många olika sätt och ytorna ska vara attraktiva och tillgängliga för alla.

Projekt: _____

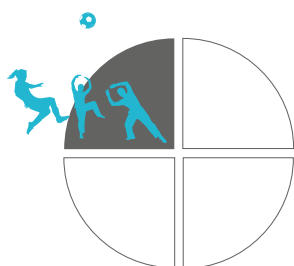
Datum: _____

Medverkande i processen: _____

Steg 1 – Identifiera platser

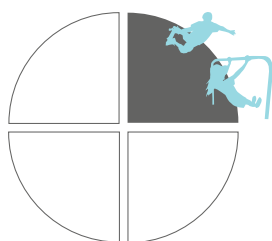
I steg 1 identifieras vilka funktioner och ytor för fysisk aktivitet som finns eller är planerade i stadsdelen. Sammanställ platser kopplade till respektive rörelsetyp i text och med fördel även på en karta för att få en samlad helhetsbild (sist i steg 1 finns möjlighet att bifoga en kartbild i dokumentet). Reflektera över följande frågor:

- Vilka typer av rörelse är representerade i stadsdelen och var?
- Överlappar ytor varandra och kan användas för flera olika typer av rörelse?
- Vad finns utanför stadsdelen, men i dess närhet, som kan bidra till rörelse?



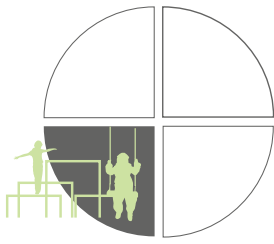
Organiserad idrott

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. Vilka målpunkter för organiserad idrott finns i närområdet?



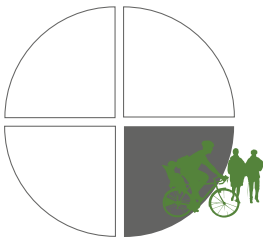
Självorganiserad idrott

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. Vilka målpunkter för självorganiserad idrott 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 cykelparkering identifieras. Vilka viktiga målpunkter för fotgängare och cyklister, t ex skolor, förskolor, arbetsplatser, hållplatslägen etc finns inom området eller i dess närheten? Vilka viktiga kopplingar finns till övriga delar av staden?

Plats för kartbild

Steg 2 – Mål för platsen

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

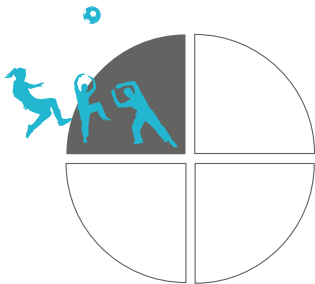
Ange de mål som arbetet utgår från vad gäller den aktuella stadsdelen:

Exempel:

”En stadsdel med målpunkter för idrott och fysisk aktivitet som lockar besökare från hela staden eller kommunen.”

”En stadsdel där vardagsrörelsen genomsyrar alla delar.”

Steg 3 – Faktorer organiserad idrott



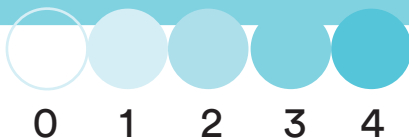
I steg 3 utvärderas i vilken utsträckning strukturer och platser som ger goda förutsättningar för fysisk aktivitet skapas. För var och en av de fyra typerna av rörelse har ett antal faktorer tagits fram. För varje faktor diskuteras frågeställningarna: *Vad uppnås? Vad saknas?* Med utgångspunkt från vad 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 och samverkan kan lokala behov identifieras vilket skapar störst nytta för de ytor som planeras. Det kan handla om att ta fram och utgå från en konsekvensanalys över barnens idrottande i stadsdelen och identifiera behov vad gäller befintliga och nya idrotter. Målet här är att säkerställa en samverkan mellan de aktörer som planerar, driftar och verkar på platsen.

Poängsättande kvaliteter

Det har genomförts ett tidigt samråd med fritidsförvaltningen där behovet utgår från en analys av nuläget i kommunen. I projektet har även lokala idrottsföreningar eller distriktsidrottsförbund. Involverats Tillsammans med fritidsförvaltning och distriktsidrottsförbund har behov av platser/ ytor/funktioner identifierats, både vad gäller befintliga och nya idrotter.



"Klicka" för att ange poäng

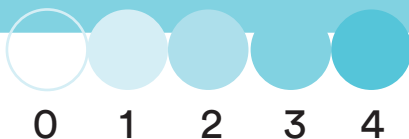
0 1 2 3 4

Faktor 2 - Tillräckliga ytor

Tillräckligt med ytor att verka på är en grundläggande förutsättning för ett aktivt föreningsliv och en aktiv befolkning. Målet här är att säkerställa att det finns tillräckligt med ytor och biytor i stadsdelen för den organiserade idrotten, både vad gäller aktiviteter inomhus och utomhus. För att tillgodose denna faktor, är det viktigt att nyttja skolans ytor och att tillvarata lokaler i ex bostadsområden eller köpcentra för vissa idrotter.

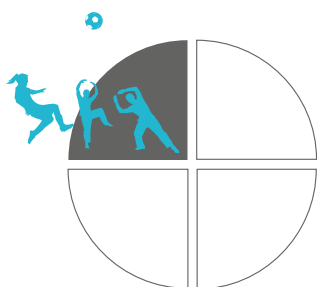
Poängsättande kvaliteter

Stadsdelen har, i relation till bostäder, tillräckligt med ytor för att täcka stadsdelens eller upptagningsområdets behov, både för aktiviteter inomhus och utomhus. Skog, mark och vatten kan användas och/eller är anvisad för föreningslivet. De skolor som är planerade har utpekade idrotts ytor som täcker skolans behov och är anpassade för föreningsidrotten. Planerade idrottsytor har också plats för flexibla biytor för ex spontanidrott i direkt anslutning. Vid planering av kvarter med blandade funktioner inryms lokaler för föreningars/idrottens behov i bottenvåningar.



0 1 2 3 4

Faktorer – organiserad idrott

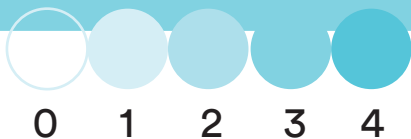


Faktor 3 - Närhet

En central placering kan bidra till en trygg mötesplats i stadsdelen med ökad fysisk aktivitet. Närhet till bostäder bidrar till att skapa trygga sammanhang då platserna runt omkring befolkas. Närhet till kollektivtrafik samt närhet till gång- och cykelstråk bidrar både till att öka tillgängligheten och skapar trygga sammanhang.

Poängsättande kvaliteter

Inget kvarter i stadsdelen har mer än gångavstånd till idrottsytor som kan användas eller bokas av idrottsföreningar, för både aktiviteter inomhus och utomhus. Huvuddelen av ytorna ligger inom gångavstånd från bostäder och kollektivtrafik samt i direkt anslutning till gång- och cykelstråk. Minst en idrottsyta ligger centralt placerad i stadsdelen och det finns stråk genom idrottsområdet. Minst en idrottsyta kombineras med andra samhällsfunktioner utöver skolan, som exempelvis kultur.



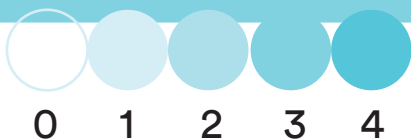
0 1 2 3 4

Faktor 4 - Funktioner för olika målgrupper

En variation av ytor/idrotter uppmuntrar till rörelse för fler målgrupper. I sammanhanget är det viktigt att anpassa ytor efter både ålder och kön. Att ytor är anpassade för människor med funktionsnedsättning är likaså en viktig utgångspunkt för att alla ska kunna delta. Att en plats kan användas för flera funktioner/idrotter är ett sätt att skapa en mångfald.

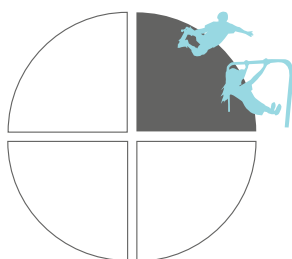
Poängsättande kvaliteter

Idrottsytorna i stadsdelen rymmer tillsammans flera olika idrotter, både för aktiviteter inomhus och utomhus. Stadsdelen har likaså både anläggningar med statiska ytor samt ytor som kan användas av idrotter utan behov av linjer eller fasta redskap. Huvuddelen av idrottsytorna i området kan användas med hänsyn till funktionsnedsättning. Planerade idrottsytor har också plats för flexibla biytor för t ex självorganiserad idrott i direkt anslutning.



0 1 2 3 4

Faktorer självorganiserad idrott



Faktor 1 - Involvera brukare

Genom tidig dialog och samverkan med människor som finns i närheten av platsen kan ett relevant innehåll säkerställas utifrån behov och med särskilt fokus på att involvera underrepresenterade grupper. Det kan handla om att ta fram och utgå från en nulägesanalys över barnens idrottande i stadsdelen och identifiera behov vad gäller befintliga och nya idrotter samt vilka platser eller stråk som redan idag nyttjas för självorganiserad idrott.

Poängsättande kvaliteter

Det har genomförts ett tidigt samråd med fritidsförvaltningen där behovet utgår från en analys av nuläget i stadsdelen, både vad som saknas och vad som redan finns och är viktigt att värna om. Behov identifieras genom dialog med brukare. Särskilt underrepresenterade grupper identifieras och involveras. Samverkan med brukare sker genom hela processen.



Faktor 2 - Tillräckliga och användbara ytor

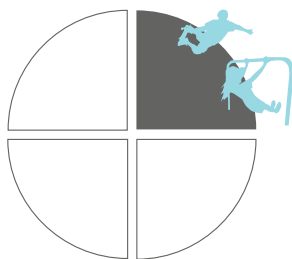
Tillräckliga ytor samt att boende och andra känner till att de finns är viktiga förutsättningar för den självorganiserade idrotten. De behöver dessutom vara placerade och utformade för att uppmuntra till användning och samutnyttjande över dygnet och över året.

Poängsättande kvaliteter

Stadsdelen har ytor som når upp till kommunens mål för ytor för spontanidrott i förhållande till antal boende. En plan för att sprida information till allmänheten om vilka ytor som finns eller tas fram. Ytor för spontanidrott placeras så de kan integreras i skolmiljöer och/eller i närheten av ytor för organiserad idrott. Det finns ytor som kan användas över dygnet och över året.



Faktorer självorganiserad idrott

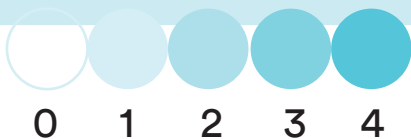


Faktor 3 - Närhet

En central placering kan bidra till en trygg mötesplats i stadsdelen med ökad fysisk aktivitet. Närhet till bostäder och centrala samlingsplatser i stadsdelen bidrar till att skapa trygga sammanhang då platserna runt omkring befolkas. Närhet till kollektivtrafik samt närhet till gång- och cykelstråk bidrar både till att öka tillgängligheten och skapar trygga sammanhang. Närhet till skola och andra funktioner uppmuntrar samutnyttjande.

Poängsättande kvaliteter

Huvuddelen av ytorna ligger på gångavstånd från bostäder och kollektivtrafik samt ansluter till gång- och cykelstråk. Ytorna ligger på gångavstånd från skola eller i anslutning till lekplats. Minst en yta placeras i gräns mellan olika stadsdelar eller längs med stråk mellan vardagsaktiviteter: på vägen till centrum, till service, till skolan, till arbetsplatsen.

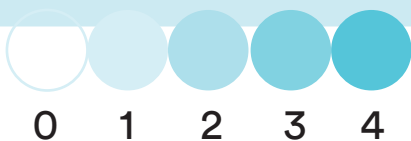


Faktor 4 - Flera aktiviteter tillsammans

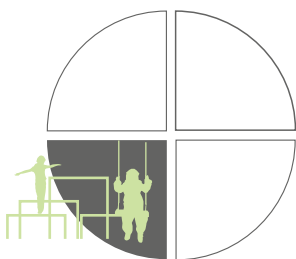
Genom att kombinera flera olika typer av aktiviteter tillsammans eller nära varandra kan flera olika målgrupper attraheras och exempelvis leda till aktiviteter över generationsgränser. Det är viktigt att säkerställa genusperspektiv och att aktiviteter riktar sig till underrepresenterade grupper. För att locka olika målgrupper behöver även andra behov som vila eller närhet till toaletter också kunna uppfyllas. Stora ytor kan med rätt utformning användas av flera grupper/personer samtidigt genom att naturliga avgränsningar och rumsbildningar kan skapas.

Poängsättande kvaliteter

Huvuddelen av ytorna har mer än en aktivitet. De är dessutom riktade till olika målgrupper och inrymmer en social funktion. Hänsyn tas till olika gruppers behov genom exempelvis möjlighet till vila eller närhet till toaletter etc.



Faktorer vardagsrörelse



Faktor 1 - Involvera brukare

Genom tidig dialog och samverkan med brukare och med förvaltningar som ansvarar för offentliga platser och skolmiljöer kan behoven kartläggas. Det är också viktigt att identifiera befintliga stråk och platser som används för vardagsmotion, så att dessa värden kan tas till vara.

Poängsättande kvaliteter

Det genomförs ett tidigt samråd med gata/park och skolförvaltningen för att identifiera behov av platser, ytor och funktioner. Dessutom sker en riktad dialog med skolbarn och dialog med medborgare. Särskilt uppskattade inslag som engagerar de lokala boende och besökande personerna till vardagsaktiviteter har identifierats.



Faktor 2 - Tillräckliga friytor

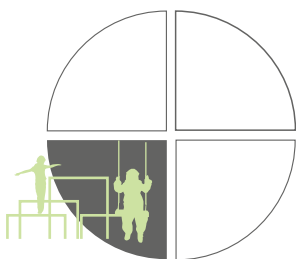
För att rymma vardagsrörelse behöver tillräckligt många och stora ytor avsätts för skolgårdar, förskolegårdar, bostadsgårdar, parker, offentliga platser och lekplatser. Varierade former av rörelse i vardagen möjliggörs genom varierade miljöer och ytor.

Poängsättande kvaliteter

Friytor per barn för skolgårdar/förskolegårdar uppnår kommunens riktlinjer och skol- och förskolegårdar har en storlek som minst uppnår kommunens riktlinjer. För bostäder avsätts tillräckligt stor andel av bostadskvarter till bostadsgård. Lämplig yta kan vara ca 20 kvm per 100 kvm bostad och en minsta yta om 1500 kvm. Inom området finns minst 15 % park eller offentlig plats samt en variation av grönytor av olika storlek och med olika innehåll, såväl ordnade och mer naturliga miljöer. I området finns minst en lekplats per 170 barn.



Faktorer vardagsrörelse



Faktor 3 - Närhet

För att underlätta vardagsrörelse och gynna användandet behöver de ytor som är viktiga för rörelse i vardagslivet placeras nära de platser där människor vistas mest som bostäder, skolor, förskolor, centrumbildningar och andra viktiga funktioner.

Poängsättande kvaliteter

Inom området är det max 200 m mellan bostäder och grönyta större än 0,2 ha utan att korsa stor trafikled eller barriär. Det är max 1 km mellan bostäder och park/natur större än 2 ha och max 500 m mellan bostäder och lekplats. För att underlätta användning över dygnet är det max 500 m mellan områdets skola/skolor och bostäder. Skola och förskola är placerad intill park/natur för att öka möjligheter för aktiviteter under skoltid.



0 1 2 3 4

Faktor 4 - Slingor, kopplingar och stråk

Vardagsrörelse underlättas genom att det finns sammankopplade stråk och slingor för motion och utevistelse. Även tillräckliga ytor längs viktiga stråk är avgörande för att skapa förutsättningar för aktiviteter längs vägen.

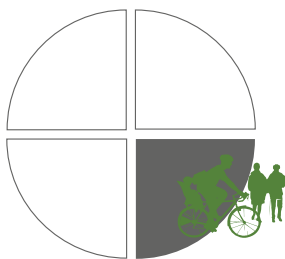
Poängsättande kvaliteter

Inom området finns promenadslingor inom 300 m från bostäder. Det finns även spår för löpning, skidåkning eller cykling inom 500 m från bostäder. Tydlig koppling finns från stadsdelen till omgivande natur och landskap. Stadsdelen utformas så att aktiviteter kan placeras i viktiga rörelsestråk mellan bostad och skola, park, centrum, hållplats etc.



0 1 2 3 4

Faktorer aktiva transporter



Faktor 1 - Involvera brukare

Genom tidig dialog och samverkan med skolbarn och med förvaltningar som ansvarar för gator och gång- och cykelvägar kan trygga och säkra gång- och cykelstråk (inklusive stråk för andra typer av aktiva transporter) med särskilt fokus på barnens perspektiv säkerställas.

Poängsättande kvaliteter

Tidigt samråd sker med gata/park och skolförvaltning. Tillsammans med gata/park och skolförvaltning identifieras behov inom stadsdelen. Behov identifieras även tillsammans med brukare och barn involveras särskilt. Samverkan sker genom hela processen med brukare och särskilt med barn.



Faktor 2 - Sammanhängande nätverk för fotgängare och cyklister

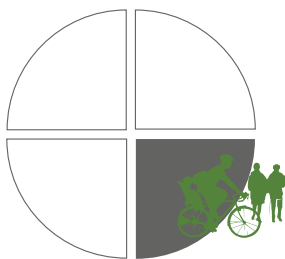
Ett väl sammankopplat nätverk för fotgängare och cyklister, inom stadsdelen och till andra stadsdelar, är särskilt viktigt för att göra det enkelt att gå och cykla. Genhet, koppling till viktiga målpunkter och olika behov för olika typer av resor är viktiga aspekter.

Poängsättande kvaliteter

Stadsdelen planeras utifrån genhet - det är snabbare och enklare att cykla än att ta bilen. Återvändsgator och gatunät som inte hänger ihop undviks då det försvårar orienterbarheten. Det finns en finmaskighet med en maskvidd om max 50-150 m i cykelbara gator/stråk. Det är lätt att ansluta till cykelbanor och lätt att välja gen väg. Gc-nät kopplar ihop målpunkter i vardagen och har bra kopplingar till andra stadsdelar. Cykelvägnätet möter olika behov av att cykla snabbt, barn som cyklar, fritidscyklade etc.



Faktorer aktiva transporter



Faktor 3 - Prio fotgängare och cyklister

En gång- och cykelvänlig utformning av vägnätet samt bekvämligheter för gång- och cykeltrafikanter, med särskilt fokus på barns behov, är avgörande för att underlätta aktiva transporter för fler.

Poängsättande kvaliteter

I stadsdelen finns utrymme för tydligt anvisade ytor för gång- och cykeltrafik/cykelväg separerade från biltrafik och där separata cykelstråk inte finns utformas gator så att biltrafikens hastigheter hålls nere. Det finns utrymme för ytor för cykelparkering och cykelservice i anslutning till service och kollektivtrafik. 100 % av bostäderna ligger inom 1,5 km från skola och 1 km från förskola. Stråk mellan bostäder och skolor/förskolor studeras särskilt för att vara trygga och säkra, t ex genom separata gång- och cykelvägar, få korsningspunkter med biltrafik och låga hastigheter.



Faktor 4 - Överbrygga barriärer

För att skapa säkra och trygga stråk för aktiva transporter behöver trafikbarriärer och andra barriärer som hindrar gång- och cykeltrafikanter överbryggas på så bra sätt som möjligt. För att skapa sammanhängande nätverk behöver barriärer och begränsningar hanteras på ett sätt som upplevs smidigt.

Poängsättande kvaliteter

Transportrummen i stadsdelen kan korsas i säkra korsningspunkter i plan. Korsningspunkter ligger tätt. Funktioner med stora ytanspråk (ex evenemangsområden, verksamhetsområden, stora parker, skolområden och idrottsområden etc) genomkorsas av stråk som upplevs trygga. För de barriärer som inte går att överbryggas i plan finns trygga broar/tunnlar.



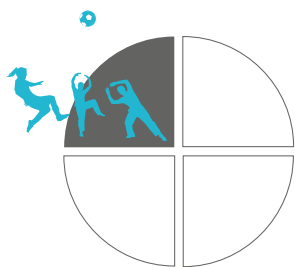
Anteckningar och medskick

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.

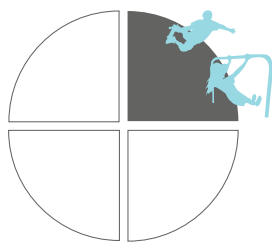
Steg 4 – Bedömning av helheten

I steg 4 samlas poängsättningen från alla faktorer för att ge en samlad bild av den totala rörelsefaktorn för stadsdelen. 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.



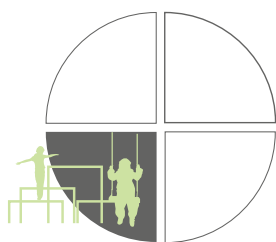
Organiserad idrott

Involvera idrotten 0-4 p		poäng
Tillräckliga ytor 0-4 p		poäng
Närhet 0-4 p		poäng
Funktioner för flera olika målgrupper 0-4 p		poäng
totalt	/16	poäng



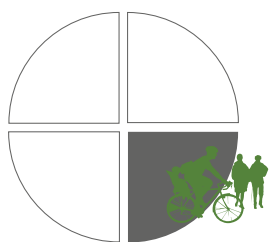
Självorganiserad idrott

Involvera brukare 0-4 p		poäng
Tillräckliga och användbara ytor 0-4 p		poäng
Närhet 0-4 p		poäng
Flera aktiviteter tillsammans 0-4 p		poäng
totalt	/16	poäng



Vardagsrörelse

Involvera brukare 0-4 p		poäng
Tillräckliga friytor 0-4 p		poäng
Närhet 0-4 p		poäng
Slingor, kopplingar och stråk 0-4 p		poäng
totalt	/16	poäng



Aktiva transporter

Involvera brukare 0-4 p		poäng
Sammanhängande nätverk för fotgängare och cyklister 0-4 p		poäng
Prio fotgängare och cyklister 0-4 p		poäng
Överbrygga barriärer 0-4 p		poäng
totalt	/16	poäng

Total rörelsefaktor för stadsdelen: 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 stadsdelen?

Vem ansvarar för genomförandet?

När behöver det ske och i vilken ordning?

Vad?

När?

Av vem?