

Arbetsblad

Rörelsefaktor

Projekt:

Datum:

Medverkande i processen:

Kort om Rörelsefaktor

Rörelsefaktor är ett verktyg som hjälper till att synliggöra och integrera frågor om fysisk aktivitet i samhällsplanering och byggande.

Verktuget är utformat för att hantera olika typer av fysisk aktivitet i ett sammanhang. Fyra typer av rörelse har identifierats med utgångspunkt från forskning. De kan överlappa varandra och en specifik yta kan och bör ofta användas för flera ändamål.

De fyra typerna av rörelse utvärderas utifrån fyra perspektiv – parametrar som vi vet är viktiga att bevaka för att öka möjligheterna till rörelse.

Verktugets 4 steg

Rörelsefaktor är uppbyggt utifrån fyra steg, från att sätta mål till åtgärder.

Steg 1 – Sätt dina mål

Välj ett område. Ta fram en kartbild över området och identifiera vilka funktioner som är viktiga för fysisk aktivitet. Sätt era mål för området ur ett rörelseperspektiv.

Steg 2 – Bevaka Rörelsefaktor

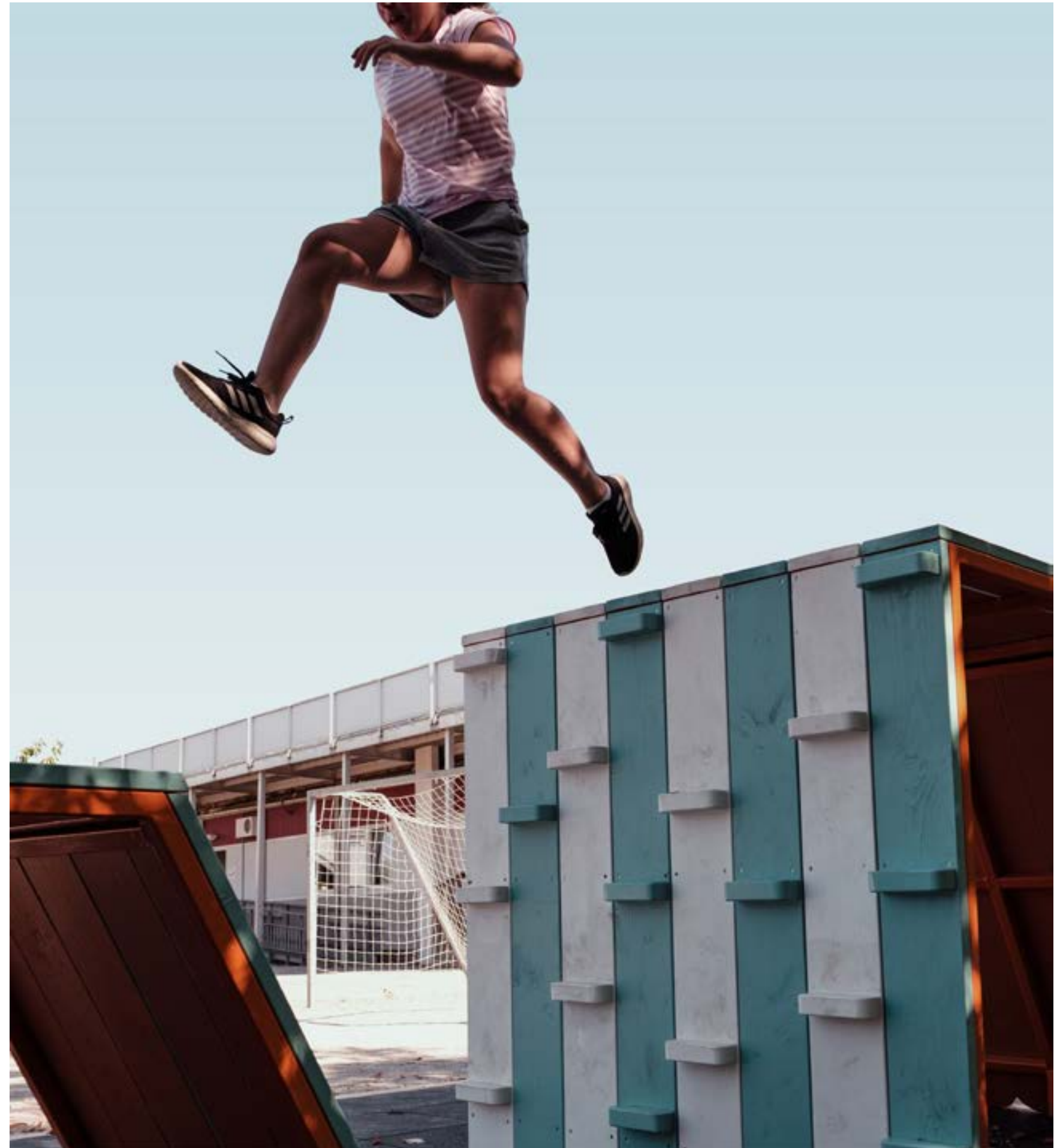
Diskutera arbetsbladets fyra perspektiv för respektive typ av rörelse. Gör en självskattning av hur väl perspektivet uppnås och sätt poäng 0–4. Dokumentera i text hur ni resonerat.

Steg 3 – Dra slutsatser

Poängen sammanställs automatiskt. Diskutera och dokumentera vilka slutsatser ni kan dra av den samlade poängen.

Steg 4 – Åtgärda

Diskutera om det krävs några åtgärder för att uppnå en högre rörelsefaktor. Vem/vilka är ansvariga och när bör åtgärderna ske?



Steg 1: Nuläge och Mål

Steg 1 är ett förberedande arbete innan ni bedömer rörelsefaktorn för ert utvalda område. Syftet är att skapa rätt förutsättningar för nästa steg. Detta kan göras i grupp eller av en utsedd person.

Välj område

Vilket område applicerar ni verktyget på? Området kan utgöras av en ort i kommunen, en stadsdel eller ett mindre, avgränsat område.

Kartbild över området

Ta fram en enklare kartbild över området, exempelvis ett ortofoto. Syftet är att medverkande ska ha samma bild av det aktuella området. Om platsen är ett planerat område så utgå från den strukturplan som är framtagen.

Lär känna området

Vilka funktioner i området kan vara viktiga för fysisk aktivitet, såsom idrottsytor, motionsslingor, parker, skolor, cykelvägar, kollektivtrafik etc? Identifiera dessa och markera gärna ut på kartan. Om möjligt kan ni med fördel besöka platsen gemensamt.

Mål

Sätt gemensamma mål för området ur ett rörelseperspektiv.

Ange vilka mål ni har för området. Det kan vara kommunens övergripande mål för en aktiv befolkning eller ett uppsatt mål för detta område. Syftet är att ha likvärdiga förväntningar på området. Vad vill ni åstadkomma? Vilken ambitionsnivå är önskvärd och rimlig? Behöver några särskilda aspekter av rörelse ges särskilt fokus?



Steg 2: Perspektiv 1 – Samverkan



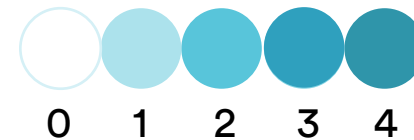
Genom tidig dialog och samverkan mellan förvaltningar, idrott, skola och brukare kan lokala behov identifieras. Detta bidrar till att skapa störst nytta för de ytor som planeras. Målet är att säkerställa en samverkan mellan de aktörer som planerar, driftar och verkar på platsen.

Gå igenom förutsättningarna för varje typ av rörelse och sätt poäng utifrån vad som uppnås och vad som saknas. Under finns ytterligare info för diskussionen. Dokumentera hur ni resonerat i kommentarsfältet.

Organiserad idrott

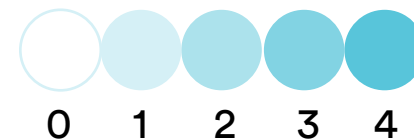
Tillsammans med fritidsförvaltningen har behov av platser, ytor och funktioner identifierats, både vad gäller befintliga och nya idrotter. Även lokala idrottsföreningar och RF-SISU distrikt har involverats.

Klicka för att ange poäng



Självorganiserad idrott

Tillsammans med fritidsförvaltningen har behov av platser, ytor och funktioner identifierats. Riktad dialog med brukare sker. Särskilt underrepresenterade grupper identifieras och involveras.



Vardagsrörelse

Tillsammans med gata/park och skolförvaltningen har behov av platser, ytor och funktioner identifierats. Riktad dialog med skolbarn och dialog med medborgare sker.



Aktiva transporter

Tillsammans med gata/park och skolförvaltning har behov av stråk för aktiva transporter identifierats. Även medborgare och barn har involverats för t ex säkra och trygga skolvägar och rörelsestråk.



Kommentarer

Summa **Samverkan:**

Steg 2: Perspektiv 2 – Ytor och stråk



Tillräckligt med ytor att verka på är en grundläggande förutsättning för ett aktivt föreningsliv och en aktiv befolkning. 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.

Gå igenom förutsättningarna för varje typ av rörelse och sätt poäng utifrån vad som uppnås och vad som saknas. Under finns ytterligare info för diskussionen. Dokumentera hur ni resonerat i kommentarsfältet.

Organiserad idrott

Det finns, i relation till bostäder, tillräckligt med ytor för att täcka områdets behov, både för aktiviteter inomhus och utomhus. Skolor har utpekade idrottsytor som täcker skolans behov och är anpassade för föreningsidrotten.

Självorganiserad idrott

Området har platser som når upp till kommunens mål vad gäller ytor för spontanidrott i förhållande till antal boende. Det finns ytor som kan användas över dygnet och över året.

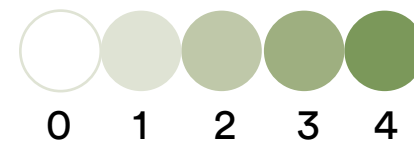
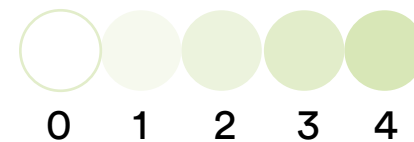
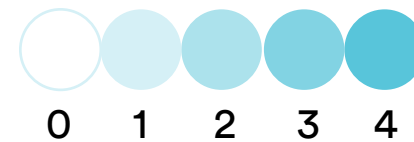
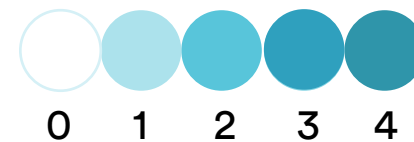
Vardagsrörelse

Friytor per barn för skolgårdar/förskolegårdar uppnår kommunens riktlinjer. För bostäder avsätts tillräckligt stor andel av bostadskvarter till bostadsgård. Inom området finns en variation av grönytor av olika storlek och med olika innehåll, såväl ordnade och mer naturlika miljöer. Ytor för lek finns.

Aktiva transporter

Det finns väl sammanhängande stråk och tydligt anvisade ytor för gång- och cykeltrafik mellan viktiga målpunkter. 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.

Klicka för att ange poäng



Kommentarer

Summa Ytor och stråk:

Steg 2: Perspektiv 3 – Närhet



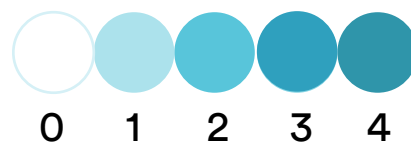
En central placering av ytor för idrott och rörelse kan bidra till trygga mötesplatser i stadsdelen med ökad fysisk aktivitet. Ytor som är viktiga för rörelse i vardagslivet placeras nära de platser där människor rör sig och vistas mest. Särskilt fokus på barns behov underlättar aktiva transporter i närmiljön.

Gå igenom förutsättningarna för varje typ av rörelse och sätt poäng utifrån vad som uppnås och vad som saknas. Under finns ytterligare info för diskussionen. Dokumentera hur ni resonerat i kommentarsfältet.

Organiserad idrott

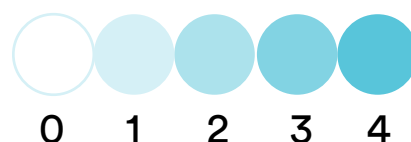
Huvuddelen av idrottsytor, för aktiviteter både inomhus och utomhus, ligger på gångavstånd från bostäder och kollektivtrafik samt i direkt anslutning till gång- och cykelstråk. Minst en idrottsyta kombineras med andra samhällsfunktioner utöver skolan, exempelvis kultur.

Klicka för att ange poäng



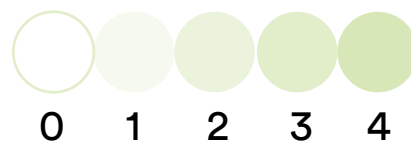
Självorganiserad idrott

Huvuddelen av ytorna ligger på gångavstånd från bostäder och kollektivtrafik samt ansluter till gång- och cykelstråk. 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.



Vardagsrörelse

Inom området är det gångavstånd mellan bostäder och mindre grönytor och lekplatser samt god tillgänglighet till park/natur.



Aktiva transporter

Det är snabbare och enklare att cykla än att ta bilen. Det är lätt att ansluta till cykelbanor och lätt att välja genaste vägen till målpunkter i vardagen.



Summa Närhet:

Kommentarer

Steg 2: Perspektiv 4 – Funktion



En variation av ytor/idrotter uppmuntrar till rörelse för fler målgrupper. Det är viktigt att säkerställa genusperspektiv och att aktiviteter riktar sig till underrepresenterade grupper. Att en plats kan användas för flera funktioner/idrotter är ett sätt att skapa en mångfald.

Gå igenom förutsättningarna för varje typ av rörelse och sätt poäng utifrån vad som uppnås och vad som saknas. Under finns ytterligare info för diskussionen. Dokumentera hur ni resonerat i kommentarsfältet.

Organiserad idrott

Platser för idrott i området rymmer tillsammans flera olika idrotter, både för aktiviteter inomhus och utomhus. Idrottsytor har också plats för flexibla biytor för t ex självorganiserad idrott i direkt anslutning.

Självorganiserad idrott

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.

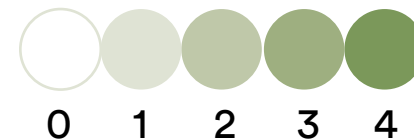
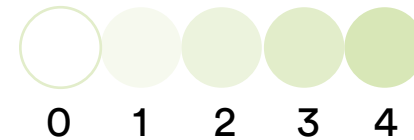
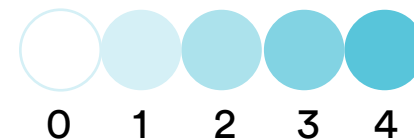
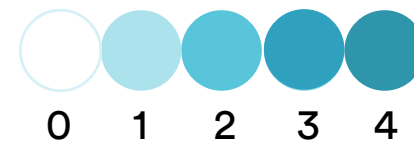
Vardagsrörelse

Området rymmer en variation av ytor och slingor som ger möjlighet till vardagsaktiviteter som promenad och lek i olika miljöer, både i direkt anslutning till bostaden och större ytor längre bort. Miljöer finns som lockar till utevistelse året om och dygnet runt.

Aktiva transporter

Cykelvägnät möter olika behov, exempelvis av att cykla snabbt, barn som cyklar, fritidscyklade etc. Funktioner med stora ytanspråk (t ex verksamhetsområden och idrottsområden) genomkorsas av trygga stråk.

Klicka för att ange poäng



Kommentarer

Summa Funktion:

Steg 3: Sammanfattning – Dra slutsatser

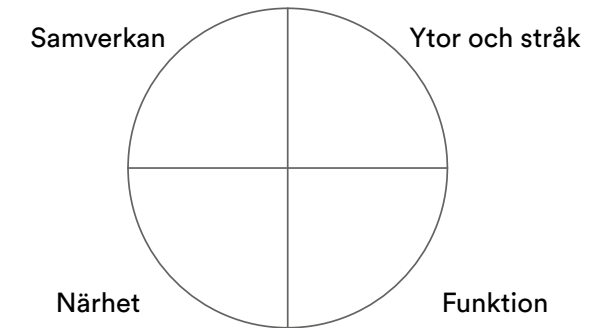
Rörelsefaktorn sammanställs i två grafer – dels för respektive perspektiv och dels för respektive typ av rörelse. Höga poäng ger stora färgfält, låga ger små färgfält. Utifrån det sammanfattade resultatet kan slutsatser dras. I rutan nedan har ni möjlighet att skriva kommentarer utifrån er helhetsbild. Är det något perspektiv eller rörelseområde som behöver mer uppmärksamhet eller som fått höga poäng? Vad skulle krävas för att uppnå en ännu högre rörelsefaktor? Är det någon övergripande slutsats som blivit tydlig under arbetets gång?

Kommentarer

Perspektiv

- Samverkan
- Ytor och stråk
- Närhet
- Funktion

/64

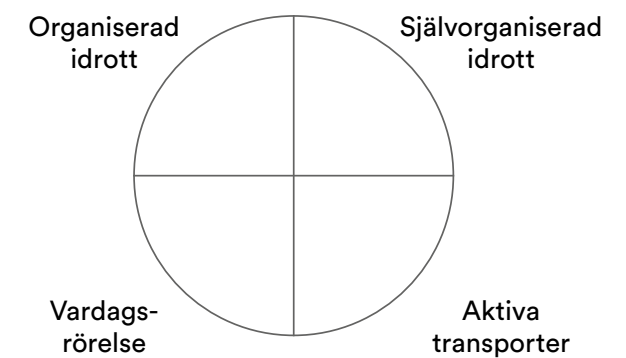


Värderosorna är uppdelade i fyra steg om 1-4, 5-8, 9-12 och 13-16.

Typ av rörelse

- Organiserad idrott
- Självorganiserad idrott
- Vardagsrörelse
- Aktiva transporter

/64



Värderosorna är uppdelade i fyra steg om 1-4, 5-8, 9-12 och 13-16.

Steg 4: Åtgärda

Genomförande och ansvar

I det avslutande steget finns möjlighet att ange vilka åtgärder som krävs efter processen med Rörelsefaktor är genomförd. Vilka åtgärder krävs? Vem ansvarar för genomförandet? När behöver det ske och i vilken ordning?

Vad? När? Av vem?

Vad?	När?	Av vem?

