

VERKTYGET

RÖRELSEFAKTOR

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

VERSION 2.0



FOJAB



Riksidrottsförbundet

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

Inledning

Rörelsefaktor är ett sätt att aktivera människor för en god hälsa och aktivera staden för ett levande stadsliv!





Vad är Rörelsefaktor?

Rörelsefaktor är ett verktyg som hjälper till att synliggöra och integrera frågor om fysisk aktivitet i samhällsplanering och byggande. Det utgår från befintlig forskning och kunskap och tillför det som saknats.

Rörelsefaktor tar ett samlat grepp om all slags rörelse och åskådliggör vilka faktorer i den byggda miljön som påverkar möjligheterna till fysisk aktivitet.

Verktyget kan användas i flera skalor, från övergripande planprogram till utformning av en bostadsgård, eller för att analysera en befintlig miljö.

Hur har verktyget tagits fram?

Verktyget har utvecklats sedan 2019 av FOJAB och Riksidrottsförbundet. I arbetet har kommuner från hela landet, statliga myndigheter och privata aktörer deltagit. Pilotversioner har testats efter hand fram till den nu färdiga versionen.

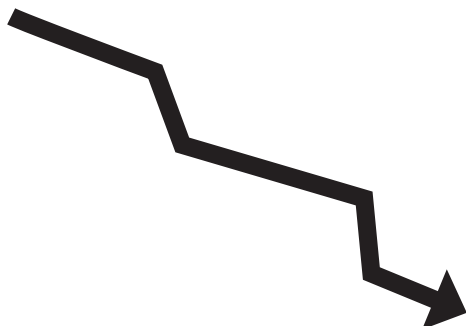
Syftet med Rörelsefaktor

- Synliggör behov för fysisk aktivitet.
- Identifierar viktiga faktorer för fysisk aktivitet i samhällsplaneringen.
- Underlättar systematiskt arbete med och integrering av olika former av rörelse.
- Främjar dialog och samverkan mellan olika roller i planeringen.

Varför behövs Rörelsefaktor?



Forskningen visar att den fysiska aktiviteten
bland både vuxna och barn minskar



Kan samhällsplaneringen hjälpa till
genom att införa en rörelsefaktor
som verktyg i all planering och
byggande?



Det finns en stor potential i att låta idrott och rörelse bli en större del av städernas fysiska miljö. Världshälsoorganisationen WHO har slagit fast att fysisk aktivitet har potential att påverka 13 av de 17 globala målen, men då måste idrott och rörelse inkluderas på ett bättre sätt i samhällsplaneringen.

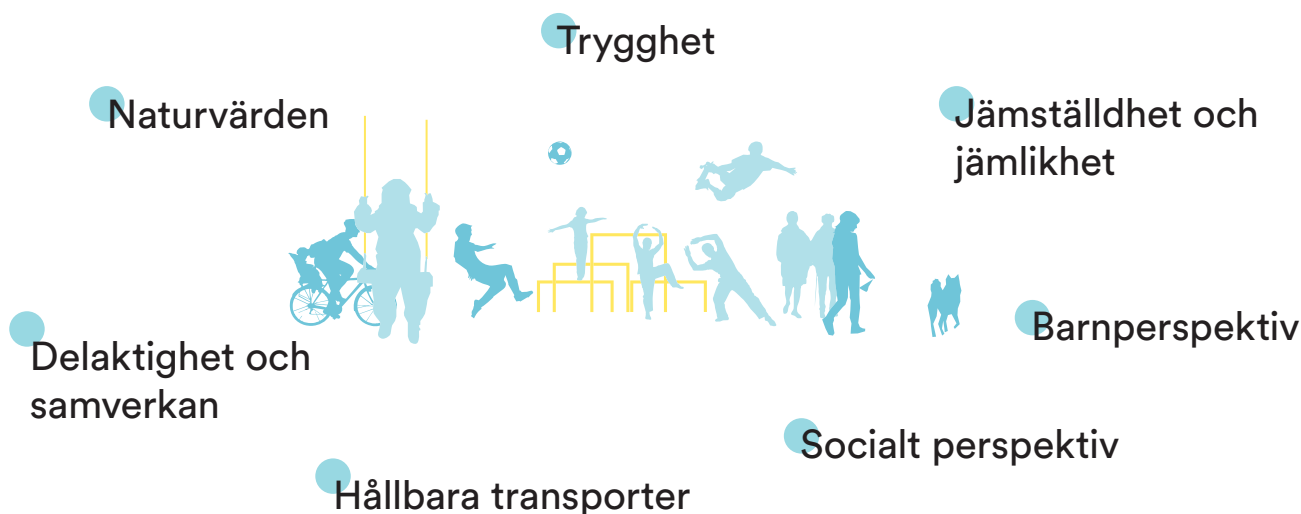
Sverige har ur ett globalt perspektiv goda förutsättningar att lyckas genom sin strukturerade planeringsprocess och genom det ideella engagemang och den sociala verksamhet som idrottsrörelsen bidrar med.

Alla undersökningar visar att den fysiska aktiviteten minskar. Utifrån ett folkhälsoperspektiv är det viktigt att ytor för idrott och rörelse finns med när städerna planeras. För att dessa ytor ska tillföra staden kvaliteter är placering och utformning viktigt. Med rätt förutsättningar kan ytor för idrott och rörelse även fylla en viktig social funktion.

Den kunskap som finns inom området fysisk aktivitet, idrott och samhällsplanering fokuserar främst på antingen vardagsaktivitet eller idrottens yt- och anläggningsbehov. Hur idrottens behov tillgodoses i den fysiska planeringen eller hur olika typer av fysisk aktivitet kan samspela och förstärka varandra finns det få studier om.

Idag finns det regler och riktlinjer att förhålla sig till för exempelvis grönytefaktor, riktlinjer för buller och ljusförhållanden. När det gäller utrymme och möjlighet för idrott och rörelse saknas motsvarande tydlighet. Både idrottsrörelsen och kommuner upplever att det saknas verktyg och metoder för hur idrott och rörelse ska kunna stärkas i samhällsplaneringen.

Mervärden



Mervärden som kan uppnås med hjälp av Rörelsefaktor

Genom att arbeta strukturerat med rörelse ur ett helhetsperspektiv skapas också mervärden utöver det som är kopplat till fysisk aktivitet.

Trygghet – Genom att planera för ökad rörelse och fler vardagliga möten, koppla ytor för rörelse till bostadsnära lägen och målpunkter i vardagen samt minska barriärverkan kan trygghetsskapande effekter uppnås.

Jämställdhet och jämlikhet – Genom att identifiera och involvera underrepresenterade grupper och planera för ytor riktade till olika målgrupper kan en ökad jämställdhet och jämlikhet uppnås.

Barnperspektiv – Genom att utgå från barn och ungas behov av ytor, funktioner och att självständigt kunna röra sig kan deras roll i samhällsplaneringen stärkas.

Socialt perspektiv – Genom att planera för rörelse och föreningsidrott skapas möjlighet till sociala möten mellan personer med olika ålder, kön och bakgrund.

Hållbara transporter – Genom att planera för fotgängare och cyklister och prioritera en attraktiv utformning som lockar fler att gå eller cykla kan andelen hållbara transporter öka.

Delaktighet och samverkan – Genom att identifiera vilka som är viktiga att involvera i olika sammanhang och skeden (föreningsliv, skolor, boende etc) och involvera brett inom den egna organisationen kan delaktighet och samverkan öka.

Naturvärden – Genom att planera för bostadsnära grönska och kopplingar till omgivande landskap som en viktig del i att skapa goda förutsättningar för rörelse gynnas även naturvärden.

När används Rörelsefaktor?

Rörelsefaktor kan tillämpas i alla skolor och i olika delar av en process:

- Tidigt som ett underlag för att framhäva viktiga faktorer för fysisk aktivitet och skapa goda förutsättningar för rörelse innan strukturerna är satta.
- Under arbetets gång för att säkerställa att ytor och strukturer för fysisk aktivitet prioriteras.
- Som ett sätt att ställa krav på en minsta Rörelsefaktor för att uppnå en lägsta nivå.
- På ett befintligt område eller en färdig plan för att analysera och utvärdera områdets förutsättningar för fysisk aktivitet.

Vem kan använda Rörelsefaktor?

Rörelsefaktor kan användas av olika roller i en organisation, såväl offentlig som privat. Verktöget är ett processtöd som lyfter upp och tydliggör frågor om fysisk aktivitet från olika perspektiv och som med fördel används att samla olika kompetenser kring. Exempelvis de som jobbar med stadsplanering, trafik, grönstruktur, idrottsanläggningar och skolor. Arbetet sker allra bäst i samverkan!



Kommunskala,
exempelvis:

- översiktsplan
- fritidspolitiska program



Stadsdelsskala,
exempelvis:

- planprogram
- detaljplaner
- utrednings-skisser
- programmering av idrottsytor och parker



Kvartersskala
exempelvis:

- markanvisning
- tävling
- utformning av bostadsgårdar och förgårdsmark

Verktyget

Några röster från arbetet med pilotversioner av verktyget:

”Rörelsefaktor är ett riktigt bra verktyg som väcker många tankar”

”Rörelsefaktor hjälper oss att ta ett steg extra”

”Ett bra verktyg för att samverka tidigt”

”Verktyget är bra och enkelt att använda”

Process/Arbetsgång

Steg 1 - Sätt dina mål!

Steg 1 handlar om att förstå området och skapa sig en helhetsbild av nuläge och mål. Vilken ambitionsnivå är önskvärd och rimlig?

Steg 2 – Bevaka Rörelsefaktor!

I steg 2 testas Rörelsefaktor för området. Med stöd av arbetsblad poängsätts fyra perspektiv utifrån de fyra typerna av rörelse. För varje perspektiv besvaras frågeställningarna *Vad uppnås?* och *Vad saknas?*

Steg 3 –
Dra slutsatser!

Steg 3 handlar om att dra slutsatser utifrån det sammanfattade resultatet. *Saknas det förutsättningar för någon typ av rörelse i området? Har det tagits mindre hänsyn till någon av infallsvinklarna/faktorerna?*

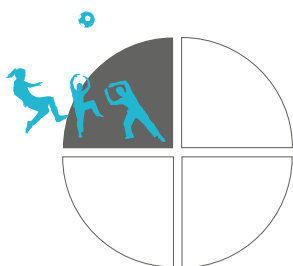
Steg 4 –
Åtgärda!

I det avslutande steget anges vilka åtgärder som krävs för att uppnå målbilden för området. *Vilka åtgärder krävs? Vem ansvarar för genomförandet? När behöver det ske och i vilken ordning?*

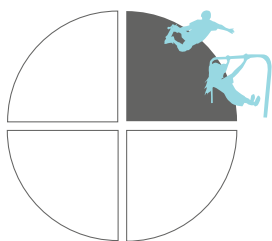
Fyra typer av rörelse

För att uppnå en helhetsbild är verktyget utformat för att hantera olika typer av fysisk aktivitet i ett sammanhang. Fyra typer av rörelse har identifierats med utgångspunkt från forskning på Malmö universitet av Karin Book.

De kan i vissa fall överlappa varandra och en specifik yta kan och bör ofta användas för flera ändamål. Samverkans effekter mellan de olika typerna av rörelse är positivt och hanteras av verktyget.



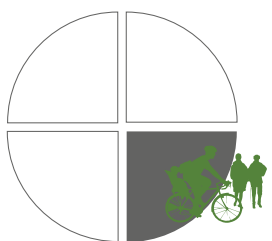
Organiserad idrott utövas i förening på kommunala, privata eller föreningsägda platser. Omfattar både idrottsanläggningar (ute och inne) samt idrottsmiljöer i luft, mark och vatten.



Självorganiserad idrott, även kallad spontanidrott, omfattar bollplaner, utegym, skateparker, löparspår etc som ligger på offentlig plats, är öppen för alla och sker på egen hand. Även lokaler för kommersiell träning ingår här.



Vardagsrörelse omfattar parker, offentliga platser, bostadsgårdar, skolgårdar etc där fysisk aktivitet i vardagen kan ske beroende på utformning.

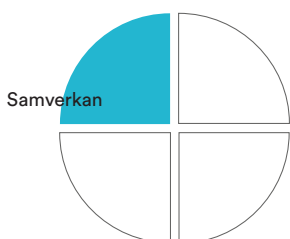


Aktiva transporter omfattar cykel- och gångvägar tillhörande strukturer som exempelvis ytor för cykelparkering.

Perspektiv och poäng

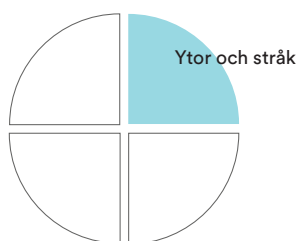
Fyra perspektiv

De fyra typerna av rörelse filtreras genom fyra perspektiv – parametrar som vi vet är viktiga att bevaka för att öka möjligheterna till rörelse i stadsmiljö.



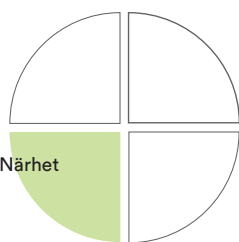
Samverkan

Genom tidig dialog och samverkan kan lokala behov identifieras. Målet här är att säkerställa en samverkan mellan de aktörer som planerar, driftar och verkar på platsen.



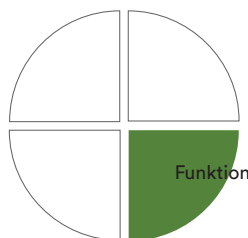
Ytor och stråk

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 är särskilt viktigt för att göra det enkelt att gå och cykla.



Närhet

En central placering av ytor för idrott och rörelse kan bidra till trygga mötesplatser med ökad fysisk aktivitet. Ytor som är viktiga för rörelse i vardagslivet placeras nära de platser där människor rör sig och vistas mest.



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.

Poängsättning

Det är ni själva som gör bedömningen för vad som uppnås och därmed hur många poäng som ska anges. Använd den text som är framtagen för respektive faktor som stöd för poängsättningen. Tänk på att den diskussion ni har kring respektive faktor är en lika viktig del av processen.