

Functional Fitness-anlegg

Denne veilederen er utarbeidet av Gode Idrettsanlegg og Norges Functional Fitnessforbund (NOR3F), og gir nyttig informasjon om anleggsutforming, tekniske hensyn, regelverk og sertifisering. Den er utviklet for å støtte både etablering av nye anlegg og tilpasning av eksisterende lokaler til functional fitness-bruk.

Veilederen er ment som et første steg i planleggingen av et anlegg og gir en oversikt over anbefalt praksis og relevante forhold å ta hensyn til. Den skal gi et helhetlig bilde av hva som kreves for å utvikle et funksjonelt, trygt og inkluderende treningsmiljø – enten det er tilrettelagt for breddeidrett, konkurranse eller mosjon.

Det er viktig å understreke at veilederen er veiledende, og ikke en forskrift eller standard. I mange tilfeller vil det være behov for å vurdere alternative løsninger eller ta hensyn til andre krav, som lovpålagte bestemmelser, kommunale reguleringer eller spesielle tekniske forhold. Ved slike tilfeller anbefales det å rådføre seg med fagpersoner, relevante myndigheter eller Norges Functional Fitnessforbund.

Veilederen ble publisert 31.03.2026. Har du innspill eller oppdager noe som mangler, ta gjerne kontakt med gja@siat.ntnu.no.

1. Før du setter i gang	3
1.1. Bruk prosjektveilederen.....	3
1.2. Kartlegg behov og rammer.....	3
1.3. Viktige forutsetninger og krav.....	4
1.3.1. Spillemidler.....	4
1.3.2. Universell utforming og tilrettelegging	4
1.3.3. Energi og miljø	5
2. Bygningmessige og tekniske krav.....	6
2.1. Konstruksjon og bæreevne	6
2.2. Gulv og gulvbelegg	6
2.4. Takhøyde.....	7
2.4. Lyd og akustikk	7
2.5. Varme og ventilasjon.....	8
2.6. Belysning	9
2.7. Adkomst og interne forbindelser.....	10
2.8. Garderober og toalett.....	10
3. Utforming og funksjonalitet	13
3.1. Størrelse og utforming av treningsarealet.....	13
3.2. Lagring og oppbevaring	13
3.3. Eksempel på utstyrs- og installasjonsbehov (400 m ² senter).....	14
4. Kilder og ressurser	18

1. Før du setter i gang

Å etablere et functional fitness-anlegg krever grundig planlegging – både for å sikre et vellykket resultat og for å unngå dyre feil. Det krever en tydelig idé, god oversikt over behov og målgruppe, og innsikt i relevante krav og rammebetingelser – tekniske, økonomiske og politiske. Dette kapittelet gir deg en introduksjon til sentrale vurderinger du bør gjøre før prosjektet går videre til utredning og prosjektering.

1.1. Bruk prosjektveilederen

Et nyttig hjelpemiddel i planleggingsfasen av et idrettsanlegg er **Prosjektveilederen** fra *Gode idrettsanlegg*. Den bygger på en strukturert gjennomføringsmodell delt i fem hovedfaser:

1. Idé
2. Konseptutredning
3. Prosjektering
4. Utførelse
5. Drift

Veilederen kobler sammen prosjektledelse og idrettsfaglige mål, og hjelper deg steg for steg – fra idé til ferdig anlegg i drift. Den passer for både idrettslag, kommuner og private aktører, og er gratis og tilgjengelig på godeidrettsanlegg.no/tema/prosjektveilederen.

1.2. Kartlegg behov og rammer

Før man går videre i prosjektet, bør man stille seg følgende spørsmål:

- **Hvem er målgruppen?**
Hvor mange brukere forventes? Hvilket aldersspenn og ambisjonsnivå (mosjonister, toppidrett, bredde)?
- **Hva slags aktiviteter skal tilbys?**
Egentrening, gruppetrening, kurs, konkurranser eller workshops? Dette påvirker både utstyr, areal og driftsplan.
- **Hvordan skal anlegget brukes?**
Kun til trening, eller også til arrangementer eller leievirksomhet?
- **Hva er de økonomiske rammene?**
Hvilket budsjett har man – både for investering og drift?
- **Hvordan skal anlegget etableres?**
Skal man kjøpe, leie eller bygge? Å samlokalisere med andre idretter kan gi driftsfordeler (som felles garderobes eller resepsjon), mens et frittstående anlegg kan gi større frihet i design og bruk.

- **Hvem skal eie og drifte anlegget?**

Kommune, idrettslag, stiftelse eller aksjeselskap? Eieform og driftsmodell påvirker søknadsmuligheter, ansvar og kostnadsstruktur.

- **Hvilke finansieringskilder finnes?**

Egenkapital, lån, tilskudd, sponsorer eller medlemsinntekter? Forskjellige ordninger har ulike krav – det kan lønne seg å undersøke muligheter tidlig.

1.3. Viktige forutsetninger og krav

1.3.1. Spillemidler

Dersom man ønsker å søke om spillemidler til bygging av et functional fitness-anlegg, er det viktig å sette seg inn i gjeldende bestemmelser og krav.

Anlegg for functional fitness faller som regel inn under kategorien "aktivitetssal" i bestemmelsene for tilskudd til anlegg for idrett og fysisk aktivitet. Dette innebærer krav til blant annet areal og aktivitetsflate, takhøyde, gulv og gulvkonstruksjon, lager, garderober samt universell utforming.

Merk at informasjonen i denne veilederen ikke er tilstrekkelig alene for å sikre støtte. For å være trygg på at anlegget oppfyller alle kriterier for tilskudd, må man alltid undersøke de gjeldende bestemmelsene fra Kultur- og likestillingsdepartementet. Bestemmelsene revideres hvert år. Ved spørsmål om bestemmelsene, ta kontakt med departementet eller fylkeskommunen.

1.3.2. Universell utforming og tilrettelegging

Universell utforming (UU) handler om mer enn å oppfylle tekniske minimumskrav. Det dreier seg om å skape tilgjengelige, trygge og inkluderende treningsmiljøer hvor alle – uavhengig av funksjonsevne – har reell mulighet til å delta. I functional fitness-anlegg innebærer det at både fysisk utforming, treningsutstyr og drift må planlegges helhetlig og med omtanke.

En rapport fra Oslo Economics (2023) viser at mange idrettsanlegg, både eldre og nyere, fortsatt har betydelige mangler knyttet til tilgjengelighet og universell utforming. Selv anlegg bygget etter **Byggteknisk forskrift (TEK17)**, som formelt oppfyller kravene til universell utforming, er ofte utilstrekkelige når det gjelder å sikre fullverdig deltakelse for personer med funksjonsnedsettelse. Det er ikke uvanlig at garderober, toaletter eller inngangspartier fremdeles er vanskelige å bruke i praksis, til tross for at bygget anses som "universelt utformet" på papiret.

For å skape anlegg som faktisk er tilgjengelige for flest mulig, anbefales det å ta utgangspunkt i **NS 11001-1**, en norsk standard som stiller høyere og mer inkluderende krav enn TEK17 alene.

Reell tilgjengelighet oppnås best gjennom helhetlig tenkning og aktiv brukermedvirkning. Ved å involvere personer med ulike funksjonsnedsettelse tidlig i både planleggings- og driftsfaser, får man innsikt og løsninger som ingen standard alene kan forutsi.

For mer detaljert informasjon om krav og standarder for universell utforming, viser vi til:

- TEK17: [Kapittel 8 \(opparbeidet uteareal\)](#)
- TEK 17: [Kapittel 12 \(planløsning og bygningsdeler i byggverk\)](#)
- NS 11001-1:2018: [Universell utforming av byggverk – Del 1: Arbeids- og publikumsbygninger](#)
- Norges Functional Fitnessforbund: Ressurser om tilrettelegging for paraidrett på nor3f.no/paraidrett
- Viken idrettskrets: Temaside for [Universell utforming](#)

1.3.3. Energi og miljø

Energi- og miljøhensyn handler både om bærekraft og om økonomi: Smarte valg i planleggingsfasen kan redusere både klimaavtrykk og driftskostnader over tid.

Energibehovet i et functional fitness-anlegg vil variere med størrelse, bruksmønster og lokasjon, men oppvarming og ventilasjon utgjør ofte de største driftskostnadene. Det lønner seg derfor å velge energieffektive løsninger for isolasjon, oppvarming og luftbehandling – gjerne basert på fornybare energikilder. Også valg av byggematerialer, belysning og styringssystemer påvirker både innemiljø og energiforbruk.

NTNU Senter for idrettsanlegg og teknologi (SIAT) har i samarbeid med flere organisasjoner utviklet en veileder for energiledelse i idrettsanlegg, som kan brukes til inspirasjon. Veilederen har som formål å hjelpe idrettslag og ansvarlige for idrettsanlegg med å komme i gang med energiledelse og energisparetiltak. Idrettsanlegg omfavner et bredt spekter av anleggstyper, og det er derfor ikke alt i veilederen som vil passe for nettopp ditt anlegg. Den er derimot en fin kilde til informasjon og inspirasjon. Veilederen er tilgjengelig på godeidrettsanlegg.no: godeidrettsanlegg.no

Sjekkliste for energismarte idrettsanlegg

Et nyttig hjelpemiddel i planleggingen av energi og miljøvennlige anlegg er Grøntlag.no sin **sjekkliste for energismarte idrettsanlegg**. Sjekklisten fungerer både som et planleggingsverktøy og et inspirasjonsdokument, og kan bidra til at man tidlig fanger opp forbedringsmuligheter og tiltak som ellers lett overses. For functional fitness-anlegg vil sjekklisten for *idrettshaller* være særlig relevant, ettersom mange slike anlegg enten bygges som egne haller eller inngår i større flerbruksløsninger.

Grøntlags sjekkliste er gratis tilgjengelig på: <https://www.grontlag.no/kunnskap/energismart-sjekkliste-haller/>

2. Bygningsmessige og tekniske krav

2.1. Konstruksjon og bæreevne

Et functional fitness-anlegg stiller særlige krav til byggets konstruksjon og bæreevne. Aktivitetene i slike anlegg innebærer ofte tunge løft, dropp av vekter, eksplosive bevegelser og høy dynamisk belastning. Dette medfører både statiske og dynamiske påkjenninger, som kan gi betydelige vibrasjoner, støy og belastninger på gulv, bæresystem og tilgrensende bygningsdeler.

For å ivareta både sikkerhet, funksjonalitet og levetid for konstruksjonen, er det avgjørende at anlegget dimensjoneres og prosjekteres i tråd med gjeldende tekniske krav og standarder.

En sentral standard i denne sammenhengen er: **NS-EN 1991-1-1: Eurokode 1 – Laster på konstruksjoner – Del 1-1: Allmenne laster (egenvekt, nyttelast mv.)**

Denne standarden gir retningslinjer for hvordan man beregner relevante laster på bygninger basert på bruken av arealene. Functional fitness-anlegg faller trolig inn under kategorier som treningssentre eller forsamlingslokaler, og vil derfor kunne kreve høyere nyttelastverdier enn for eksempel kontorarealer.

Det er viktig å understreke at NS-EN 1991-1-1 ikke spesifikt omtaler "functional fitness", og at den endelige dimensjoneringen må baseres på en konkret vurdering av bruksintensitet, utstyrtypen og belastningsmønstre i det aktuelle anlegget. Det anbefales sterkt å involvere fagkyndige innen byggteknikk og konstruksjon tidlig i planleggingsprosessen.

2.2. Gulv og gulvbelegg

Gulvet i et functional fitness-anlegg er under høy belastning, og må derfor oppfylle flere viktige kriterier:

- Støydemping:
Gulvbelegget bør bidra til å dempe både støy og vibrasjoner. Høyt støynivå kan være forstyrrende både for utøverne og for personer i andre deler av bygget eller i omkringliggende områder. Gulvets bæreevne og konstruksjon påvirker i stor grad valg av gulvbelegg og hvordan det skal legges for å minimere støy og vibrasjoner.
- Unngå skaderisiko:
Gulvet må gi godt grep for treningssko for å redusere risikoen for skader. Ujevne eller glatte overflater er farlige, spesielt under eksplosive øvelser som vektløfting og hopping.
- Rengjøringsvennlighet:
Gulvbelegget bør være lett å rengjøre for svette, støv og magnesiumkarbonat ("kalk").

Anbefalt gulvbelegg:

Det anbefales i de fleste tilfeller å legge 25 mm gummifliser (1 x 1 m), som gir en optimal kombinasjon av pris, støydemping, slitestyrke og funksjonalitet. Denne tykkelsen på gummibelegg håndterer høye belastninger godt, demper støy, gir godt grep og er lett å rengjøre, noe som gjør det ideelt for de fleste functional fitness-anlegg.

NB! I noen tilfeller, som ved utfordrende rom-akustikk, svak konstruksjon eller ekstra høy belastning, kan tykkere fliser eller andre materialer være nødvendig.

2.4. Takhøyde

Takhøyden er en sentral faktor i planleggingen av et functional fitness-anlegg, da den påvirker både hvilke øvelser som kan utføres og det akustiske miljøet.

Hensyn i forbindelse med takhøyde:

- **Minimum takhøyde: 3,50 meter** – Riggen måler 2,75 fra bakken, så dersom man skal montere rigg og ønsker å utføre øvelser som “muscle-ups”, som krever ekstra plass over riggen.
- **Anbefalt takhøyde: 5 meter** – Standard takhøyde for “rope climbs”, da dette ofte gjennomføres på et tau på 15 fot (ca. 4,5 meter).

Dersom lokalene har lavere takhøyde enn anbefalt, kan enkelte øvelser tilpasses med for eksempel kortere tau eller lavere rigg. Slike tilpasninger kan imidlertid begrense treningsvariasjonen og påvirke brukervennligheten.

Dersom man ønsker å oppfylle kriteriene for tildeling av spillemidler: Sjekk gjeldende spillemiddelbestemmelser for takhøyde.

2.4. Lyd og akustikk

Et godt lydmiljø er en viktig del av funksjonaliteten og brukeropplevelsen i et functional fitness-anlegg. Høyt støynivå fra dropp av tunge vekter, eksplosive bevegelser og høy musikk er vanlig i slike lokaler, og kan gi utfordringer både for brukere, ansatte og eventuelle naboer. Uten riktige tiltak kan dette føre til dårlig taleforståelse, belastende arbeidsmiljø og redusert trivsel.

Et godt akustisk miljø er også viktig for universell utforming, særlig for personer med hørselshemming som ofte er ekstra sårbare for etterklang og bakgrunnsstøy.

Lydforhold i treningslokaler er i hovedsak regulert av **NS 8175:2012/2019 – Lydforhold i bygninger**, som er en del av henvisningsgrunnlaget i byggeteknisk forskrift (TEK17). Det vises også til **byggdetaljblad 527.303 Lydregulering og støyreduksjon i idretts- og svømmehaller**, og til **byggdetaljblad 527.304 Lydregulering i rom med tilhørere**. Disse

fastsetter krav til blant annet etterklangstid, lydnivå fra teknikse installasjoner, lydisolasjon og trinnlydnivå.

I en idrettshall som skal brukes til undervisning og instruksjon forventes det at etterklangstiden bør være mindre enn 1,5 sekunder. I tom idrettshall bør etterklangstiden være mindre enn 2 sekunder for frekvensområdet 250–4000 Hz. Støy fra tekniske anlegg eller utenfra skal ikke overstige 40dB(A) i undervisningsrom. Dette bør også gjelde anegg for functional fitness.

I tillegg må Arbeidstilsynets grenseverdier for støy i arbeidsmiljø overholdes når ansatte, som instruktører eller trenere, oppholder seg i lokalene over tid.

Tiltak for bedre lydmiljø

Det finnes en rekke vanlige tiltak som ofte benyttes for å forbedre de akustiske forholdene, men for å oppnå best mulig resultat bør disse alltid vurderes i samarbeid med fagpersoner innen akustikk og bygningsfysikk. Vanlige tiltak inkluderer:

- Montering av lyddempende materialer på vegger og himling, som akustikkplater, spilepanel med akustisk duk, eller andre absorbenter.
- Bruk av støydempende gulvbelegg – eksempelvis gummimatter eller spesialplattformer i vekslingsområder.
- Sonedeling eller bruk av skillevegger – for å begrense lydspredning mellom ulike aktivitetsområder.

2.5. Varme og ventilasjon

God ventilasjon og riktig varmeregulering er avgjørende for helse, ytelse og komfort i et functional fitness-anlegg. Aktivitetene i slike anlegg preges av høy intensitet og mange personer i samtidig bevegelse, ofte med bruk av kalk (magnesiumkarbonat), som øker nivået av svevestøv. Dette stiller betydelig strengere krav til ventilasjon enn i bygg med lavere aktivitetsnivå.

Ventilasjon – dimensjonering og krav

Ventilasjonsanlegget må alltid dimensjoneres for maksimal belastning – det vil si det høyeste antallet personer i aktivitet samtidig, ved høyeste intensitet. Dette er nødvendig for å sikre tilfredsstillende luftkvalitet under krevende forhold, som gruppetimer, konkurranser eller fulle saler. Det bør utarbeides en plan for støvhåndtering.

Kulturdepartementets veileder ***Idrettshaller – planlegging og bygging (V-0989-B)*** gir følgende anbefalte ventilasjonsmengder:

- Høy aktivitet/intensitet: 250m³/time/person og 7 m³/time/m²
- Middels aktivitet: 150m³/time/person og 7 m³/time/m²
- Moderat aktivitet: 80m³/time/person og 7 m³/time/m²
- Garderobe

- Dusjareal
- WC
- HC-WC
- Gangareal og trapperom

Lufthastigheten i oppholdssonen bør holdes under 1,0 m/s rom/soner med høy aktivitet. I øvrige rom/soner bør lufthastigheten ikke overstige 0,15 m/s.

Det er viktig å ta høyde for at ventilasjonsanlegg sjelden har 100 % effektivitet. En virkningsgrad på ca. 80 % er vanlig, og må legges til grunn i beregningene.

Temperatur – dimensjonering og krav

Overoppheting er en vanlig utfordring i idrettsanlegg, særlig ved høy bruk og i sommermånedene. Det bør derfor utføres simuleringer som viser forventet temperaturutvikling gjennom en typisk varm sommerdag med høy aktivitet. Disse beregningene danner grunnlag for valg av varme- og kjølesystem.

Kulturdepartementets veileder **Idrettshaller – planlegging og bygging (V-0989-B)** angir følgende anbefalte temperaturer:

- Høy aktivitet/intensitet: ca 18 °C, med et ønsket reguleringsområde på 15–18 °C
- Middels aktivitet: ca 19 °C, med et ønsket reguleringsområde på 17-21 °C
- Moderat aktivitet: ca 20 °C, med et ønsket reguleringsområde på 18-22 °C
- Garderobe: ca 23 °C, med et ønsket reguleringsområde på 22-24 °C
- Dusjareal: ca 27 °C, med et ønsket reguleringsområde på 25-28 °C

Behovsstyrt ventilasjon og varme anbefales

Ettersom ulike soner har ulik bruk og belastning, og aktiviteten varierer gjennom døgnet, anbefales behovsstyrt ventilasjon og oppvarming. Dette innebærer at systemene justerer luftmengde og temperatur automatisk basert på for eksempel CO₂-nivå, temperatur, bevegelse eller tilstedeværelse.

Dette gir høy luftkvalitet og komfort når det er behov – og lavere energiforbruk og driftskostnader når lokalene står tomme. Valg av behovsstyring bør vurderes ut fra byggets tekniske muligheter, bruksmønster og økonomiske rammer. Ved behovsstyring av luftmengder er det viktig at ventilasjonseffektiviteten ved ulike belastninger er vurdert nøye. Vurderingene bør alltid gjøres i tett samarbeid med relevante tekniske rådgivere og andre sakkyndige, for å sikre at løsningene er tilpasset både forskriftskrav og faktisk bruk.

2.6. Belysning

God belysning er en viktig faktor i et functional fitness-anlegg, både med tanke på sikkerhet, funksjonalitet og brukeropplevelse. Behovet for belysning vil variere avhengig av anleggets utforming og bruksformål – om det kun skal benyttes til trening eller også til konkurranser og arrangementer.

For å sikre riktig belysningsnivå, jevn fordeling av lys og tilstrekkelig visuell komfort, bør anlegg prosjekteres i tråd med gjeldende standarder. Den relevante standarden for idrettsbelysning er **NS-EN 12193:2018 – Lys og belysning – Idrettsbelysning**, som spesifiserer krav basert på aktivitetsnivå og type idrett. Standarden tar blant annet for seg krav til belysningsstyrke, jevnhet, blending og fargegjengivelse.

Det er viktig å merke seg at NS-EN 12193:2018 ikke eksplisitt nevner "functional fitness". Standarden er primært rettet mot idrettsanlegg og definerte idrettsaktiviteter – både innendørs og utendørs – som for eksempel håndball, volleyball, friidrett og svømming. Likevel kan standarden brukes som veiledning. Functional fitness og lignende flerbruks treningsområder faller typisk utenfor de spesifikt navngitte idrettene, men en funksjonsbasert vurdering av belysningsbehovene gjør det mulig å bruke standardens prinsipper som utgangspunkt.

For å sikre et godt og funksjonelt resultat anbefales det å samarbeide med fagpersoner innen lysdesign og belysningsteknikk, og å bruke NS-EN 12193:2018 som et veiledende verktøy tilpasset anleggets bruksområder.

2.7. Adkomst og interne forbindelser

Plassering og etasjevalg

Det anbefales at functional fitness-sentre lokaliseres i bygningens første etasje eller i underetasjen. Denne typen trening innebærer tunge løft, eksplosive bevegelser og øvelser som hopping og dropp av vekter, noe som skaper betydelig støy og vibrasjoner. Dersom senteret plasseres i høyere etasjer, stilles det strenge krav til gulvets bæreevne samt lyd- og vibrasjonsisolering.

Orientering og skilting

Anleggets utforming og informasjonsløsninger skal legge til rette for enkel orientering – både for nye og erfarne brukere. En logisk planløsning, naturlige ledelinjer og god belysning bidrar til oversikt og trygghet.

Alle fellesområder – inkludert gangarealer, trapper, heiser, inngangsparti, parkering og dører – skal være universelt utformet. Det anbefales bruk av tydelig skilting med god kontrast og lettlest typografi. Dette forbedrer både brukeropplevelse og effektiv drift.

2.8. Garderober og toalett

Antall, størrelse og kapasitet på garderober og toalettfasiliteter i et functional fitness-anlegg bør tilpasses antallet personer anlegget er dimensjonert for. Løsningene må sikre god hygiene, trygghet og komfort for brukerne – og tilfredsstillende krav til tilgjengelighet, funksjonalitet og robusthet.

Det anbefales å etablere minst én universelt utformet garderobe per kjønn, med tilhørende toalett og dusj. Dette bidrar til et inkluderende miljø og sikrer gode hygieniske forhold for alle brukere.

Ved felles bruk av anlegget med andre idretter eller aktiviteter – enten i nybygg eller eksisterende bygg – kan garderober, dusjer og toaletter benyttes av alle så lenge kapasiteten er tilstrekkelig og tilgjengeligheten ivaretatt. I slike tilfeller bør det etableres gode logistiske løsninger og tydelige avtaler om drift, renhold og vedlikehold.

Kulturdepartementets veileder ***Idrettshaller – planlegging og bygging (V-0989-B)*** anbefaler følgende:

Generelt for garderober:

- Bruk robuste, vedlikeholdsvennlige materialer med enkel rengjøring.
- Sluk i gulv både i garderobe- og dusjareal.
- Areal: Minimum 1,2 m² per samtidig bruker.
- Takhøyde: Minimum 2,50 m.
- Benklengde: Minimum 40 cm per samtidig bruker.
- Minst 3 kleskroker per omkleddningsplass (40 cm).
- Avstand mellom benker og motstående benk/vegg: Minimum 1,8 m.
- Låsbare skap bør vurderes.
- Benker, skap og annet utstyr bør veggmonteres for å lette renholdet.
- Servant med høy armatur for påfylling av flasker.

For dusjrom:

- Areal: Minimum 0,8 m² per samtidig bruker.
- Ett dusjhode per fire omkleddningsplasser.
- Tørkesone med håndkleknagger.
- Overflater må være fuktbestandige og lettstelte.
- Gulvet skal ha vanntett sjikt som føres minst 20 cm opp på vegg; vanntett sjikt på alle veggflater anbefales.
- Dørklaring til gulv: Minimum 50 mm.
- Gulvet skal være sklisikkert og tåle trykkspyling.
- Minimum fall mot sluk: 1:50 (2 %).
- Dusjene bør være termostatstyrte, med maksimal vanntemperatur på 40 °C (automatisk regulert til 37–40 °C).
- Skjult røropplegg og vannsparende dusjhoder anbefales.

For å forebygge legionellasmitte, henvises det til *Legionellaveilederen* fra Folkehelseinstituttet.

Dersom man ønsker å oppfylle kriteriene for tildeling av spillemidler: Sjekk gjeldende spillemiddelbestemmelser før planleggingen av garderobeløsninger, da det i noen tilfeller stilles egne krav til garderober og toaletter for tildeling av midler.

3. Utforming og funksjonalitet

Utforming av lokalet er avgjørende for både trivsel, funksjonalitet og sikkerhet i et functional fitness-anlegg.

3.1. Størrelse og utforming av treningsarealet

NOR3F anbefaler å beregne ca. **6 m² per aktiv utøver** – altså det antall personer som forventes å trene samtidig, ikke det totale medlemsantallet. For eksempel: Dersom det er planlagt plass til 25 utøvere samtidig, bør treningsarealet være minimum 150 m². Areal til garderober, inngangsparti, kontor og lignende kommer i tillegg.

Dersom senteret skal tilby både gruppetimer og egentrening parallelt, bør arealet være større, og det er viktig å planlegge utformingen slik at aktivitetene kan foregå samtidig uten å forstyrre hverandre.

For optimal utnyttelse av arealet anbefales det å **prioritere åpne flater**. Øvelser som burpees, box jumps og vektløfting krever god plass og bevegelsesfrihet. Åpne treningsområder gir fleksibilitet og gjør det enklere å variere treningen.

De fleste functional fitness-sentre benytter en rigg – en metallkonstruksjon (vanligvis ca. 2,75 m høy) som muliggjør et bredt spekter av øvelser innen kroppsvektstrening, vektløfting og gymnastikk. For å bevare størst mulig åpen flate, anbefales det å plassere riggen inntil en vegg.

Ved utforming av lokalene kan det være nyttig å involvere leverandører av functional fitness-utstyr. De har ekspertise innen planlegging og optimalisering av treningsarealer, og kan bidra til løsninger tilpasset senterets behov og budsjett.

3.2. Lagring og oppbevaring

Et functional fitness-senter stiller krav til god lagringsplass for å holde treningsområdet ryddig, trygt og funksjonelt. Mange øvelser krever stor åpen plass, og utstyr bør derfor enkelt kunne ryddes bort når det ikke er i bruk. Effektive lagringsløsninger gjør det lettere for utøvere å hente og sette tilbake utstyr, og bidrar til optimal utnyttelse av lokalene.

Tydelig oppmerkede soner og skilting for hvor utstyret skal plasseres øker sannsynligheten for at brukere setter det tilbake på riktig sted og bidrar til å unngå rot. Det kan også være en fordel å gjøre rengjøringsutstyr som papir, kluter og desinfiseringsmiddel lett tilgjengelig, slik at utstyr enkelt kan tørkes av etter bruk.

Merk at det kan være lurt å sjekke gjeldende spillemiddelbestemmelser før planleggingen av lagringsløsninger, da det i noen tilfeller stilles krav til minimum lagringsplass – avhengig av anleggstype og bruksområde – dersom man ønsker å oppfylle kriteriene for tildeling av spillemidler.

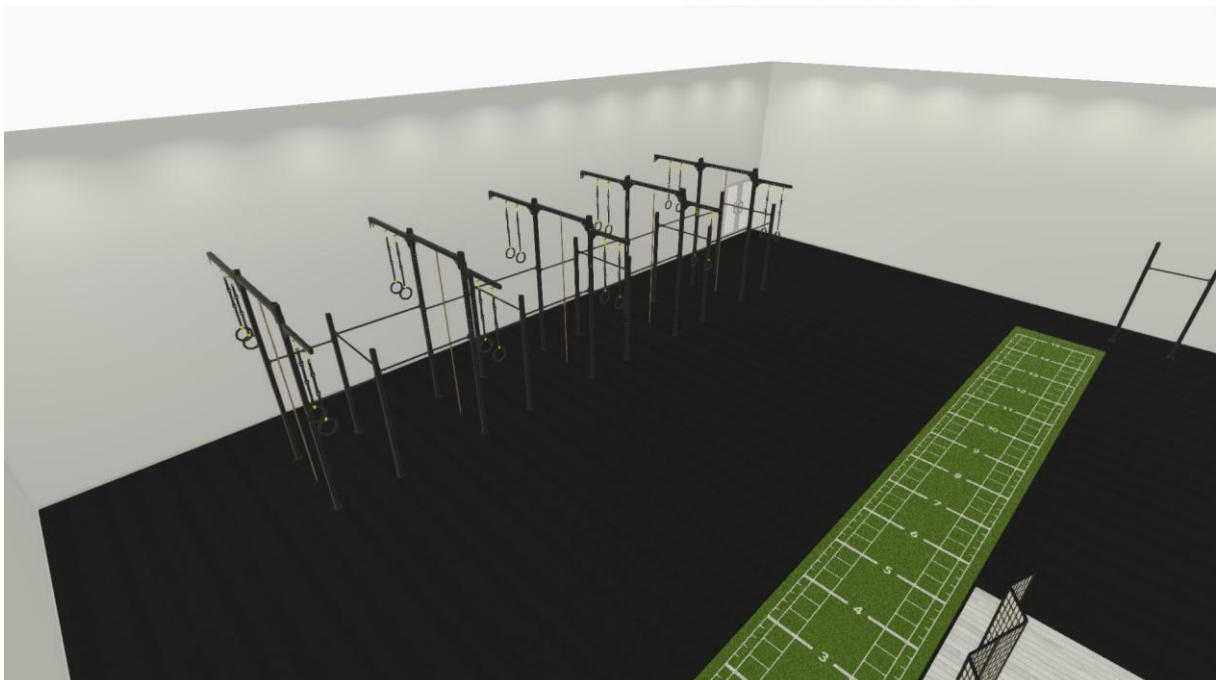
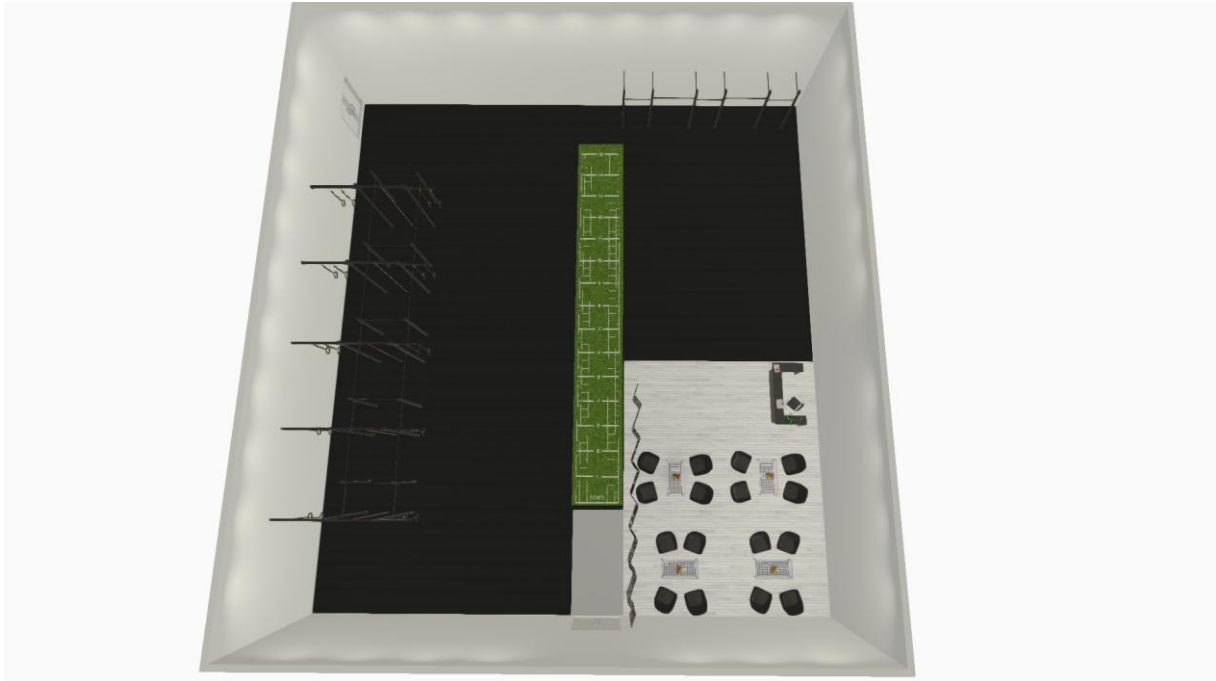
3.3. Eksempel på utstyrs- og installasjonsbehov (400 m² senter)

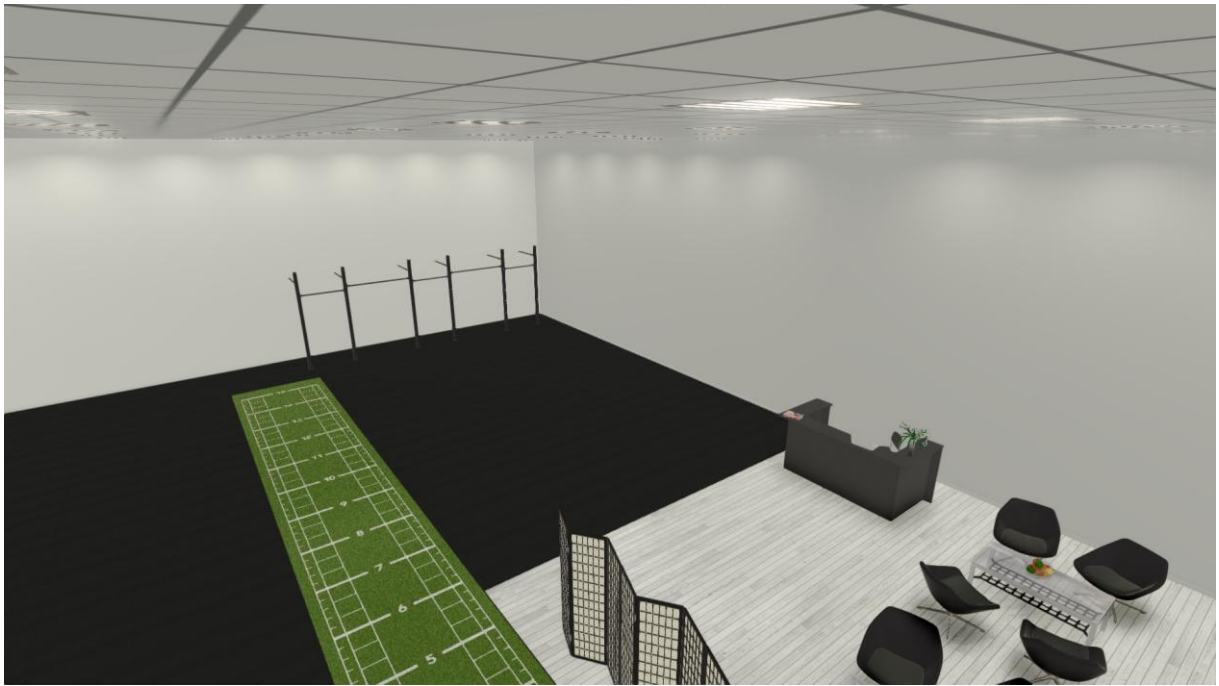
Nedenfor følger et eksempel på utstyrsbehov for et senter på 400 m², tilrettelagt for både egentrening og gruppetimer med opptil 12–15 deltakere.

Utstyr	Spesifikasjon	Antall
Hantler	5 kg	6
	7,5 kg	2
	10 kr	12
	12,5 kg	4
	15 kg	12
	17,5 kg	2
	20 kg	4
	22,5 kg	12
	25 kg	2
	27,5kg	2
	30 kg	4
	32,5 kg	2
	35 kg	2
	3,5 kg	2
	40 kg	2
Vektstenger	15 kg	12
	20 kg	12
	10 kg	4
	Låser til vektstenger	30 par
Vektskiver	Bumperplate 5 kg	20
	Bumperplate 10 kg	40
	Bumperplate 15 kg	30
	Bumperplate 20 kg	20
	Change plate 0,25 kg	10
	Change plate 0,5 kg	10
	Change plate 1,25 kg	16
	Change plate 2,5 kg	20
	Change plate 5 kg	10
Wallballs	4 kg	6
	6 kg	12
	9 kg	12
Kettlebells	8 kg	6
	12 kg	6
	16 kg	8
	20 kg	1
	24 kg	6
	28 kg	2
	32 kg	2

Små-utstyr	Powerband level 1/5	5
	Powerband level 2/5	5
	Powerband level 3/5	5
	Powerband level 4/5	3
	Powerband level 5/5	2
	Ab mat	20
	Hoppetau	15
	Plyobox tre	12
	Plyobox myk	3
	Foam roller	5
	Flat benk	2
	Justerbar benk	2
Utholdenhetsapparater	Romaskin	5
	Assault bike	5
	Spinningsykkel	5
	Stakemaskin/SkiErg	5
Annet anbefalt utstyr	Timer/klokke til tidtaking	
	Whiteboard/skjermer til å skrive opp økter	
	Lydanlegg m høytalere	
	Rengjøringsutstyr (f.eks. papir, kluter, desinfiseringsmiddel)	

Her er et eksempel på en romløsning med et område for gruppetimer med 12-15 pers + en egentrening sone + et “chill område”/sosial sone. Sosiale soner er en god måte å styrke samholdet i treningsgruppene, øke trivselen blant utøverne og styrke utøvernes motivasjon og tilknytting til idretten og anlegget.





4. Kilder og ressurser

Bestemmelser om tilskudd til anlegg for idrett og fysisk aktivitet V0732 B.
Kulturdepartementet. Revideres hvert år.

Byggdetaljblad 527.303 Lydregulering og støyreduksjon i idrettshaller, gymnastikksaler og svømmehaller.

Byggdetaljblad 527.304 Lydregulering i rom med tilhørere.

Byggteknisk forskrift (TEK17) med veiledning, 2017, Direktoratet for byggkvalitet. Hentet fra:
<https://www.dibk.no/regelverk/byggteknisk-forskrift-tek17>

NS 11001-1:2018: Universell utforming av byggverk– *Del 1: Arbeids- og publikumsbygninger*.

NS-EN 12193:2018 – Lys og belysning – Idrettsbelysning.

Universell utforming av idretts- og nærmiljøanlegg, 2012, Kulturdepartementet. Hentet fra:
<https://idrettsanlegg.no/generelle-veiledere/planlegging-bygging-og-drift-av-idrettshaller/>