

Framtidens idrottshall

Konceptprogram för Framtidens idrottshall

**Gymnastikförbundet, Basketbollförbundet,
Volleybollförbundet, Innebandyförbundet,
Handbollförbundet och White Arkitekter AB**

Augusti 2020



Svensk
Innebandy

Gymnastikförbundet



SVENSKA
BASKETBOLL
FÖRBUNDET
SEDAN 1952



white

Innehåll

1. INLEDNING	4
Bakgrund och avgränsningar	5
Syfte och målsättning	5
Metod och genomförande	6
2. NULÄGE OCH UTMANINGAR	8
Hälsa - vår gemensamma framtidsutmaning	10
Idrotten i skolan och idrottshallens utveckling	12
Idrottsrörelsens samhällsnytta och utveck- lingspotential	12
Att idrotta med funktionshinder	16
Kunskapsinhämtning med brukargrupper	18
Webbenkät	22
3. VÄLKOMMEN TILL HALLEN!	24
Det här är framtidens idrottshall	26
Entrén	28
Hallrummet	30
Rum för mer rörelse	42
Rum för mindre rörelse	46
Förvaring	48
Att byta om	50
Rum för mer och fler	54
Hallens utsida	56
4. ATT SKAPA EN IDROTTHALL	58
Hallens placering	60
Den hållbara byggnaden	62
Strategisk planering	64
Vidare läsning	66

”

En värdefull mötesplats

Framtidens idrottshall är en mötesplats i vardagen, oavsett var den uppförs genom att erbjuda ett brett, gränsöverskridande innehåll där idrott och rörelse är i fokus.

Tillgänglig rörelse

Framtidens idrottshall är inkluderande, tillgänglig och tilltalar en bred målgrupp oavsett kön, ålder, bostadsort eller funktionsvariation. I en tid med mer stillasittande och polariserad tillgång till idrott och hälsa verkar framtidens idrottshall för ett jämlikt idrottande genom låga trösklar och genom att fokusera på lusten till idrott, rörelse och det som finns runt omkring.

Stödja föreningar

Framtidens idrottshall skapar förutsättningar för livslång rörelseförståelse/rörelseglädje och stödjer en föreningsgemenskap som ger trygghet och sammanhang för fler.

Stärka skolan

Framtidens idrottshall stärker skolans hälsofrämjande uppdrag och tillgängliggör den viktiga vardagsrörelsen för fler.

Ekologiskt, ekonomiskt och socialt hållbar

Framtidens idrottshall är en hållbar byggnad med innovativa lösningar som möter framtida miljökrav, skapar långsiktiga fastighetsvärden och främjar den sociala integrationen.

Värdeskapande lösningar

Framtidens idrottshall har kvalitativa och konkreta gestaltungs-lösningar där volymeffektivitet och flerfunktionalitet skapar värde för kommun, brukare och byggaktör.

Projektets gemensamma värdegrund

1. Inledning

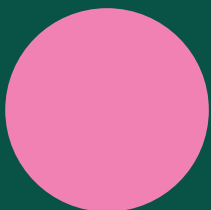




Foto: White arkitekter, Thomas Zaar

Bakgrund och avgränsningar

Det finns idag en stor efterfrågan på fler idrottshallar på många platser i Sverige, framförallt i våra tillväxtregioner. Avsaknaden av hallar begränsar många idrottsföreningarnas möjlighet till träning. Detta ger dåliga förutsättningar för skolämnet idrott och hälsa att uppfylla läroplanen, vilket är en begränsning i en av grundpelarna inom folkhälsan. En stor del av dagens hallar tillkom under andra halvan av 1900-talet, under en period då en stor del av den samhällsservice vi har idag formades och byggdes. Dessa byggnader är i många fall tekniskt uttjänta och omoderna, eller ej längre ändamålsenliga. Och även om byggandet har ökat de senaste åren så ökar behoven av idrottshallar för föreningar och skolor i samma takt. Som exempel finns det siffror på att mer än 1000 skolor behöver byggas de närmsta tio åren, och till dem en stor mängd idrottshallar.

Många av de idrottshallar som byggs idag ser i stort sett likadana ut som de gjorde på 1900-talet, i alla fall vad det gäller tillgängliga ytor för aktivitet där rådande normer behöver utmanas. Det finns därför ett stort behov av att reformera synen på hur en idrottshall

ska utformas och av den anledningen har Basketboll-, Gymnastik-, Handbolls, Innebandy- och Volleybollförbundet tillsammans med White arkitekter inlett ett samarbete för att ta fram ett koncept för hur framtidens moderna idrottshall för idrott och skola kan se ut. Detta material, "Framtidens idrottshall", är ett första steg i det arbetet.

Den idrottshall som beskrivs här ska i första hand kunna användas för träning inom respektive idrott och för skolornas undervisning i idrott och hälsa. Anläggningen ska även kunna användas till tävling på lägre nivåer inom respektive idrott. Detta projekt omfattar alltså inte en arena för tävlingar på högre nivåer med de krav på läktare etc som kommer med det. I arbetet har vi främst tittat på idrottshallens utformning. Placering och omgivning är också centralt för hallens användning och attraktivitet och har därför beskrivits översiktligt. Arbetet har inte haft som mål att leverera en komplett typlösning eller en ritning utan fokuserar på grundläggande värden och mål och beskriver hur dessa kan omsättas i en byggd miljö.

I materialet används begreppet "Idrottshall" för den anläggning som beskrivs. "Gymnastiksal" är ett ord som vanligtvis används för mindre idrottshal-

lar kopplade till skolan, den plats där det som förr kallades Skolgymnastik utövas. "Sporthall" är ett annat ord, ofta vardagligt använt istället för "Idrottshall".

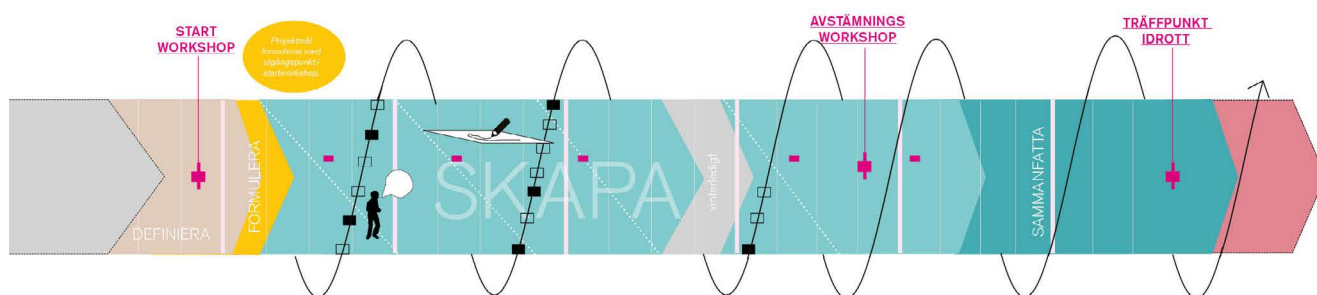
Arbetet har pågått under 2019 och 2020.

Syfte och målsättning

Den moderna idrottshallen för idrott och skola ska kännetecknas av yteffektivitet och multifunktionalitet. Eftersom det är en stor brist på idrottshallar så behöver de som byggs vara effektiva både i yta och volym för att kunna rymma så många aktiviteter och utövare som möjligt. Den strävar också efter flerfunktionalitet, att så många ytor som möjligt i anläggningen med fördel skall ha flera olika funktioner. Även rörelseförståelse och rörelseglädje skall prägla hela anläggningen, inte bara idrottsytan i hallrummet. Det är något som skall triggas redan när man gör entré i hallen eller uppehåller sig utanför.

Framtidens idrottshall skall också beskriva flera dimensioner av idrottshallens värde och vad i utformningen som är centralt för att möjliggöra dessa. Detta för att idrottshallarna ska byggas långsiktigt, hållbart, resurseffektivt och fylla sin viktiga funktion i samhällsbyg-

1. INLEDNING



Illustrerad processbeskrivning

gandet. En norm för framtida hallbyg-gande.

Det material som beskriver Fram-tidens idrottshall har flera målgrupper. Främst de som planerar och bygger idrottshallar, både inom den kommunala och den privata världen. Materialet skall genom det omfattande arbete som genomförts ge en bred bild av vad idrottande och rörelse är idag och vilka utmaningar som finns, samtidigt som det skall ge förslag på lösningar och angreppssätt till planerings- och byggprocessen. Kommuner och andra anläggningsägare ska kunna använda sig av hela eller delar av konceptunder-laget när de ska bygga eller upphandla en idrottshall.

Materialet skall också kunna användas av föreningar i dialog med kommuner eller när en skola står inför ett förändringsarbete. Materialet beskriver flera olika rum och funktioner utan att föreslå en optimal kombination

av dessa. Syftet är istället att se till de lokala behoven i varje projekt och att ha som mål att låta så många rum och funktioner överlappa varandra så att flerfunktionalitet och volymeffektivitet uppnås, och därmed även kostnadseffektivitet.

Metod och genomförande

I arbetet med framtidens idrottshall har en bred kunskapsinhämtning varit en viktig del. Genom en kombination av uppsökande dialoger och djupintervjuer har flera olika målgrupper, brukargrupper, intressenter, specialister mm bidragit. En extra viktig grupp har varit barn och ungdomar; de huvudsakliga slutanvändarna av idrottshallarna.

Genom att arbeta integrerat med det kunskapsgenererande arbetet och skissarbetet har möjligheter identifierats

och prioriteringar gjorts i nära dialog med projektets styrgrupp.

I den kunskapsgenererande delen ingick workshops, dialog, djupintervjuer och konsultation av specialister. Urvalet av fokusgrupper har gjorts utifrån en normmedveten utgångspunkt. Se utvecklad förklaring i kapitlet *Kunskapsinhämtning med brukargrupper*.

Projektet har haft en styrgrupp bestående av representanter från de fem initiativtagande idrottsförbunden: Lena Wallin-Kantzy, Basketbollförbundet; Daniel Glimvert, Gymnastikförbundet; Per Ekberg, Handbollförbundet; Mattias Linell, Innebandyförbundet och Adrian Norrby, Volleybollförbundet.

Från White arkitekter har Niklas Singstedt, ansvarig arkitekt och Rebecca Rubin, arkitekt och processledare medverkat.

Tack till:

Medverkande:

Workshop i Täljehallen med förbundens ungdomar

Ivona, Adrian, Gustav (volleyboll) Ebba, Moa (gymnastik) Noah (innebandy) Tintin, Lukas, Oliver (basket)

Workshop på Arena Satelliten i Sollentuna med förbundens ungdomar

Rebecka (gymnastik), David, Oliver, Noomi, Siri (basket) Viktor (handboll) Olga, Hjalmar, Arvid (volleyboll) + föräldrar och ledare

Workshop med ungdomar på Högdalens Fritidsgård

Julia, Fakhraddin, Bhekar samt samtal med fritidsledare Fozie och John

Träff med mammor i Vårberg, Vårbergs kvinnofika

Intervju med idrottslärare

Magnus Wallner, Hammarbyskolan Norra, Stockholm

Sakkunniga från de fem förbunden:

Basketbollförbundet

Henrik Smedberg, Camilla Altéus, David Gerges

Innebandyförbundet

Stefan Angeskog, Patrik Eklund, Niklas Nordén, Martin Hjelmberg, Ebba Wengström

Handbollförbundet

Adam Engström, Lennart Söderström, Conny Jädersten

Gymnastikförbundet

Jonas Juhl, Louise Nordenberg, Pia Josephson

Volleybollförbundet

Martin Kihlström, Paul Engström, Maria Wallén, David Ottosson, Karin Manole, Lasse Broström, Yvonne Ohlsson

Övriga experter och sakkunniga:

LOA fonden

Oliver Vange, Udviklingskonsulent

Riksidrottsförbundet

Jonnie Nordensky och Martin Englund, Projektledare: anläggnings- och idrottsmiljöfrågor

Kristin Ekblom, Projektledare Rörelsesatsning i skolan

Sveriges Kommuner och Regioner

Nils-Olof Zethrin, expert fritid och idrott
Avd. för tillväxt och samhällsbyggnad

Svenska Parasportförbundet

genom Magnus Krossén, projektledare

Varberg Kommun

Mia Svedjeblad, lokalstrateg och Susanne Dani, verksamhetsutvecklare Kultur- och fritidsförvaltningen

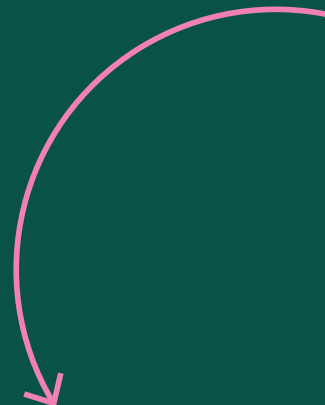
Uppsala kommun

Mikael Franzen, Strateg, lokalförsörjning idrotts- och fritidsanläggningar

Unisport

Andreas Rantzow, Mattias Juthe och Oskar Nilsson

2. Nuläge och utmaningar





Hälsa - vår gemensamma framtidsutmaning

Folkhälsopolitiska mål

Det övergripande syftet med Sveriges folkhälsopolitik är att skapa samhälls-
liga förutsättningar för en god hälsa för
hela befolkningen. Särskilt angeläget
är det att hälsan förbättras för de
grupper som är mest utsatta för ohälsa.
Ökad fysisk aktivitet utgör ett av elva
folkhälsomål. Här identifieras huvud-
områden: mer fysisk aktivitet i förskola,
skola och i anslutning till arbetet; mer
fysisk aktivitet under fritiden samt att
äldre, långtidssjukskrivna och funktions-
hindrade aktivt erbjuds möjligheter till
motion eller träning på sina egna villkor.
(Välfärdsredovisning 2016). Även FN:s
konvention om barnets rättigheter, som
inkorporerades i svensk lag 1 januari
2020, lyfter alla barns (människor under
18 år) lika rätt till god hälsa och goda
levnadsvanor samt att till fullo delta i
rekreations- och fritidsaktiviteter.

Hälsoutmaningen idag

Förändrade livsförutsättningar, arbets-
sätt och teknikutveckling har i allt högre
grad skapat ett passivt vardagsliv och
allt färre lever idag upp till WHO:s
rekommendationer för fysisk aktivitet.
Människors minskade fysiska aktivitet
innebär stora hälsorelaterade samhälls-
kostnader, som ökar den ekonomiska
pressen på en redan ansträngd
offentlig sektor. 2013 uppgick
hälsorelaterade kostnader till 11% av
BNP enligt SCB. Ett ökat välmående
och en bättre folkhälsa har alltså ett
stort samhällsekonomiskt värde där
en mer fysiskt aktiv befolkning innebär
en friskare befolkning som behöver
sjukvård och andra välfärdstjänster i
mindre utsträckning.

Idag finns tydliga skillnader i hälsa
mellan olika grupper i befolkningen:
kön, ålder, inkomst och utbildningsnivå
är faktorer som har ett starkt samband
med folkhälsa enligt folkhälsomyndig-
heten. Incitamenten är därför stora för
att skapa en utveckling mot en ökad
tillgång till rörelse och hälsa för fler.
Fysisk aktivitet har en direkt inverkan
på barns självbild: de som är fysiskt

inaktiva skattar sin hälsa och livskvalitet
lägre än de som är fysiskt aktiva. De
som utövar sin fysiska aktivitet i
organiserad form (idrottsförening eller
annan organiserad verksamhet) skattar
sin hälsa högre än de som är fysiskt
aktiva på egen hand enligt Ung Livsstil.

Ojämlig tillgång till hälsa och rörelse

Närheten och tillgången till platser
och sammanhang för fysisk aktivitet
är avgörande för hur fysiskt aktiv en
person är. Det är därför viktigt att i
planering och förvaltning säkerställa
goda livsmiljöer som tillgängliggör
och inspirerar till rörelse för fler. Här
är den jämlika tillgången och närheten
till idrottshallar, andra motionsanlägg-
ningar och spontanidrottsplatser samt
möjligheten att delta i skolans idrott och
idrottsföreningsliv central.

Det finns också stora skillnader i
utbud i socioekonomiskt starkare och
svagare områden vad gäller kultur- och
idrottsanläggningar. Forskning visar
ett starkt samband mellan deltagande
i organiserad idrottsaktivitet och
socioekonomisk status bland barn:
andelen unga som föreningsidrottare
är högst i socioekonomiskt starka
grupper och lägst i svaga. Bland unga
med både lågt utbildningskapital och
lågt ekonomiskt kapital är en knapp

tredjedel medlemmar i en idrottsföre-
ning, bland unga med högt utbildnings-
och ekonomiskt kapital är 80 procent
medlemmar i en idrottsförening. Många
anläggningar för idrott och motion har
också begränsade öppettider eller är
helt stängda för allmänheten.

Sammantaget premieras de socio-
ekonomiskt starka, de med tillgång till
bil och de som redan är föreningsaktiva
vilket speglas i föreningsmedlemskap
och nyttjande av platser för organi-
serad och spontanidrott. Utifrån ett
planeringsperspektiv är därför demo-
krati- och jämlikhetsaspekter på rörelse
och hälsa viktiga att beakta avseende
placering och gestaltning av platser för
rörelse, däribland idrottshallar.

Enligt Boverkets rapport *Planera
för rörelse* är idag många anläggningar
för idrott placerade i utkanten av eller
utanför tätorten. Detta försvårar för
människor att nå dessa platser till
fots, på cykel eller med lokaltrafik.
Forskning visar att den som bor med
många vardagsmålplatser, vilket en
idrottshall är för många, inom 3 km är
benägna att i högre utsträckning röra
sig för egen maskin till och från sina
vardagsmålplatser. Det medför förutom
positiva hälsoeffekter ökad rörelsefrihet
för barn och ungdomar och mindre
börda för föräldrar att skjutsa till träning
och tävling. Utifrån ett planerings- och

**Den viktigaste vinsten
i hälsa som idrotten
kan skapa är att hjälpa
ungdomar och unga
vuxna som idrottar
att hitta idrotts- och
motionsformer för resten
av livet.**

Idrottens samhällsnytta Christer Malm & Andreas
Isaksson, 2017

fritidsförvaltningsperspektiv finns därför goda skäl att intensifiera arbetet mot en mer jämlik tillgång till rörelse och hälsa bland barn och unga.

Rörelsevanor i vardagen

Tidigt etablerade rörelsevanor med fokus på rörelseglädje skapar de bästa förutsättningarna för en livslång fysisk aktivitet. Idag rör sig barn allt mindre, allra tydligast syns det bland barn med svagare socioekonomisk status. Att säkerställa alla barns jämlika tillgång till rörelse och rörelseglädje är därför en god offentlig investering utifrån såväl ett kort- som långsiktigt perspektiv.

De senaste decennierna har barns rörelsefrihet minskat drastiskt, framförallt på grund av en ökad biltrafik, brist på säkra cykel- och gångvägar och föräldrars oro i ett förändrat samhällsklimat. Barns begränsade rörelsefrihet har en stor negativ inverkan på deras möjligheter till vardagsrörelse och deltagande i olika fritidsaktiviteter menar Boverket i sin rapport *Gör plats för barn*.

I växande städer och tillväxtorter är krympta och hårdprogrammerade förskole- och skolgårdar ytterligare faktorer som begränsar barns vardagsrörelse. Bristen på platser för utforskande och utmanande rörelse och lek hämmar barnens utveckling av

rörelseförståelse och kan skapa livslånga negativa hälsoeffekter däribland ökad risk för benskörhet, övervikt och fetma, hjärt- och kärlsjukdomar och psykisk ohälsa.

Rörelse hela livet

Det finns ett starkt samband mellan fysisk aktivitet och livskvalitet också bland äldre. Förutom mindre sjukdom ger fysisk aktivitet ökad livskvalitet tack vare mer energi, ökat oberoende och större social aktivitet. Förväntade vinster i färre antal sjukdomsfall handlar främst om att sjukdomar debuterar eller blir allvarliga senare i livet. Det betyder fler år med god hälsa och längre liv. Utifrån ett hälsoekonomiskt perspektiv innebär idrott för medelålders och äldre en stor potential att bidra till bättre hälsa för den äldre befolkningen, med minskade samhällskostnader som följd.

Slutsatser:

- **Närheten och tillgången till platser och sammanhang för fysisk aktivitet är avgörande för hur fysiskt aktiv en person är.**
- **Tidigt etablerade rörelsevanor med fokus på rörelseförståelse skapar de bästa förutsättningarna för den livslånga fysiska aktiviteten.**
- **Att säkerställa alla barns jämlika tillgång till rörelse och rörelseförståelse är en god offentlig investering.**
- **Det är viktigt att sänka trösklarna för tonåringar, vuxna och äldre att närsomhelst i livet bli en del av rörelsegemenskapen.**
- **De som är fysiskt inaktiva skattar sin hälsa och livskvalitet lägre än de som är fysiskt aktiva.**
- **De som utövar sin fysiska aktivitet i organiserad form skattar sin hälsa högre än de som är fysiskt aktiva på egen hand.**



Foto: Gymnastikförbundet, Thron Ullberg

Idrotten i skolan och idrottshallens utveckling

Skolämnet Idrott och hälsa

Det skolämne vi idag kallar Idrott och hälsa infördes i och med den allmänna folkskolans tillblivelse 1842, då under namnet Gymnastik. Mot slutet av 1800-talet utvecklades anpassade lokaler och utrustning, bland annat ribbstolen, utifrån en syn på gymnastik som till stor del baserades på Linggymnastikens tankar om precisa kroppsövningar. Utrustning som till stor del fortfarande utgör standard. I början av 1900-talet ersätts gymnastiken allt mer av lek, spel och idrott. 1915 bildas Skolidrottsförbundet, och det blir gradvis en mer allsidig och varierad undervisning. Med tiden breddas ämnet allt mer med mer fokus på konditionsträning och mot slutet av seklet, när ämnet får sitt nuvarande namn, täcker det också en bredare syn på hälsa och livsstil.

Skolgymnastik skall begreppsmässigt inte förväxlas med Skolidrott som omfattar organiserat idrottande i skolan utanför själva skolämnet. Som ämnes-

namnet Idrott och hälsa antyder så är fokus både på rörelse och kroppslig förmåga och förståelse samt förståelse för vad som påverkar förmåga och hälsa. Centralt är också kunskap relaterat till friluftsliv och utevistelse.

Hur kan det då kopplas till idrottshallens rumsliga förutsättningar? Man kan säga att en ändamålsenligt utformad idrottshall skapar bättre förutsättningar för att klara ämnets innehåll. Kortfattat handlar det om grundläggande motorik genom tex lekar, danser och redskapsanvändning till mer specifika aktiviteter, idrotter och styrketräning och kondition för grundskola och gymnasium. För att möta de målen behövs rum för rörelse och aktivitet och plats för teori, samlingar, redovisningar, samtal med mera.

Skolans tillgång till idrottshallar

Tillgången till idrottshallar för skolorna är inte självklar, under många decennier så har det funnits skolor, framförallt på landsbygden, som inte har haft en

idrottshall nära till hands (ca 20% enligt studie från RF). Idag ser vi också en tilltagande brist på både idrottshallar och utemiljöer för idrott och rörelse i städerna när kampen om värdefull mark är ett problem. Nybyggda skolor i tätastadsmiljöer får ibland helt enkelt inte plats med idrottsanläggningar.

Därtill har etableringen av friskolor skapat en ny syn på skollokaler. Speciallokaler som idrottshallar är sällan en del av de egna skollokalerna. Ofta hyr man in sig i andra hallar eller så fokuserar man på andra sätt att bedriva undervisningen så att man inte blir lika beroende av idrottshallar, tex genom fler friluftsdagar eller samarbeten med lokala föreningar. Just inhyrningen i andras hallar ställer även det krav på utformning, av tex förråd.

Enligt ett regeringsbeslut 2019 har ämnet utökats med 100 timmar i grundskolan, ett medvetet val där man satsar mer på idrott och hälsa för barn och unga. Redan idag står idrotten i skolan för omkring 30% av barns

Ur läroplanen:

"Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska syfta till att eleverna utvecklar allsidiga rörelseförmågor och intresse för att vara fysiskt aktiva och vistas i naturen. Genom undervisningen ska eleverna få möta många olika slags aktiviteter. Eleverna ska också ges möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet. Eleverna ska även ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande.

Undervisningen ska ge eleverna möjlighet att utveckla kunskaper i att planera, genomföra och värdera olika rörelseaktiviteter. Eleverna ska genom undervisningen också utveckla kunskaper om begrepp som beskriver fysiska aktiviteter och ges förutsättningar att ta ställning i frågor som rör idrott, hälsa och livsstil. Genom undervisningen ska eleverna ges möjlighet att utveckla sin samarbetsförmåga och respekt för andra. Undervisningen ska skapa förutsättningar för alla elever att under hela sin skoltid

kontinuerligt delta i skolans fysiska aktiviteter och bidra till att eleverna utvecklar en god kroppsuppfattning och tilltro till sin egen fysiska förmåga.

Genom undervisningen ska eleverna utveckla förmågan att vistas i utemiljöer och naturen under olika årstider och få förståelse för värdet av ett aktivt friluftsliv. Undervisningen ska även bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om risker och säkerhetsfaktorer i samband med fysiska aktiviteter och hur man agerar i nödsituationer.

Genom undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska eleverna sammanfattningsvis ges förutsättningar att utveckla sin förmåga att röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang, planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil, genomföra och anpassa utevistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer, och förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten."

fysiska aktivitet och har således en mycket viktig roll att spela för barns jämlika möjligheter till rörelse och välmående.

Idrottshallens utveckling

Idrottshallen som typologi har förändrats ganska lite sedan den blev en del av samhällsbygget. Den tidiga idrottsrörelsen handlade i stor utsträckning om utomhusidrotter. De aktiviteter som utfördes inomhus var främst gymnastik och fysisk träning samt tennis. Allmänna idrottshallar för hundra år sedan var därför små och utrustade för gymnastik. Från 30-talet kommer den allt populärare handbollens spelplan att dimensionera idrottshallarna, vars golv målas upp med flera linjer för idrotter som ryms inom måttet 20x40 meter. Utvecklingen drevs också av byggnadsteknikens möjligheter att bygga stora rum. Till skolor byggs fortfarande mindre gymnastiksalar. På 1900-talets andra hälft ökade byggan- det parallellt med grundskolereformen

som kräver fler idrottshallar till skolorna. Idrottshallar kombineras nu också ofta med sim- eller bowlinghallar, ibland med servering.

Idrottshallen idag

Idag har vi ett bestånd som till stor del uppfördes under 1900-talets andra del. Beståndet innefattar en blandning av mindre skolgymnastiksalar, som inte möter bollsporternas behov mer än i de yngsta åldrarna, och större hallar som möter både skolans och idrottens behov men som är kvar i 20x40-tänket som etablerades för snart hundra år sedan. På senare år har det också uppförts mer renodlade bollhallar som inte mött gymnastikens behov där idéer om enkelhet och låga kostnader varit i fokus. Idrottshallar som möter behov som har varit men inte de behov vi har framför oss.

Slutsatser:

- *Många av dagens idrottshallar är inte ändamålsenliga sett till läroplanen, de möter inte det fokus som ställs på allsidig rörelse.*
- *Dagens idrottshallar möter inte skolämnets behov av teoretisk undervisning.*
- *Skolans behov av idrottslokaler har ökat då ämnet utökats.*
- *Brister i samhällsplaneringen skapar sämre tillgång till idrottshallar i tätbebyggda samhällen och städer.*
- *Idrottshallens utformning bygger på gamla normer och behov.*
- *Särskilt dimensionering utifrån 20x40 meter grundar sig på gamla normer som behöver omprövas.*



Gymnastiksal i Mariaskolan i Stockholm runt år 1930
Foto: Stockholmskällan

Idrottsrörelsen samhällsnytta och utvecklingspotential

Föreningsidrotten idag

Föreningsidrotten breda motionsverksamhet har en rad positiva effekter för individen och skapar stor samhällsnytta, vilket beskrivs bra i rapporten *Idrottens samhällsnytta* från Riksidrottsförbundet. Föreningsidrotten står för en betydande del av vår befolknings vardagliga fysiska aktivitet vilket ger ökad livskvalitet, välmående och livsglädje, såväl fysisk som psykisk.

Idag är det vanligt att man deltar i flera olika idrotter parallellt vilket

uppmuntras av föreningarna och ses som mycket viktigt för utvecklingen av rörelseförmåga och långsiktigt engagemang och aktivitet. Att vara med i en förening och röra sig i grupp är roligt, det skapar gemenskap och sammanhang, deltagarna får möjlighet att öva sociala färdigheter och samverkan samt att vara en del i och utveckla en verksamhet. Detta gäller alla åldersgrupper. Dessutom har regelbunden fysisk aktivitet visat sig ha en positiv inverkan på skolresultat

genom att förbättra barns koncentration och vakenhet. Barn och ungdomar i åldrarna 10–16 år verkade ha mest kognitiv nytta av den fysiska aktiviteten enligt ovan nämnda rapport. Dess möjlighet att inkludera många grupper i samhället är stor och återspeglar Riksidrottsförbundets värdegrund: "Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet."

För att nå målen i Strategi 2025 har svensk idrott valt att arbeta utifrån fem prioriterade utvecklingsresor. Tillsammans stakar de ut vägen mot framtidens idrott. De fem utvecklingsresorna är:

En ny syn på träning och tävling

2025 har vi en idrottsrörelse där alla får plats att idrotta utifrån sina villkor oavsett ambition, ålder, kön, prestationsnivå eller andra förutsättningar. Träning och tävling utformas så att utövarna mår bra, har roligt och utvecklas under hela livet. Utveckling av rörelseförståelse är i centrum vilket gör att fler får förutsättningar att idrotta mer. Samtidigt väljer många andra former för idrottande. Alla tränar, det är det vi har gemensamt. De som vill tävlar. Föreningarna kompletterar varandra och samverkar både med varandra och med andra aktörer. Det finns alternativ för människor med olika ambitioner – inom idrottsrörelsen, hela livet. 2025 har idrotten på alla nivåer utvecklat strukturer, stödssystem och beteenden vilket bidragit till att medlemmarna är mer aktiva under längre tid. Det är naturligt att idrotta i en förening under hela livet.

Den moderna föreningen engagerar

2025 har vi en stark och levande idrottsrörelse som tar vara på människors engagemang och inspirerar till delaktighet. Medlemskapet är moderniserat. Det är enkelt och välkomnande att engagera sig oavsett bakgrund, ålder, kön eller andra förutsättningar. Föreningar bildas och utvecklas med verksamhet i linje med idrottsrörelsens gemensamma mål samt den idrottsspecifika identiteten. Människor vill engagera sig och är stolta över att vara en del av sin förening och av idrottsrörelsen. Föreningen har antagit nya former där grunden är människors vilja att vara med och bidra. Föreningens möten hålls i såväl gamla som nya forum och verksamheten kännetecknas av glädje, gemenskap och öppenhet.

Inkluderande idrott för alla

2025 känner sig pojkar och flickor, män och kvinnor och i olika åldrar och med olika förutsättningar och bakgrund välkomna till idrottsföreningen. Föreningens verksamhet ger människor med olika förmåga möjlighet att vara med. Träningen utvecklas efter individens kapacitet vilket utvecklar rörelseförståelse. 2025 speglar medlemmarna i idrottsrörelsen befolkningen i Sverige. Möjligheten att träna, tävla och engagera sig i en förening är inte beroende av individens ekonomiska förutsättningar eller var man bor.

Jämställdhet för en framgångsrik idrott

2025 har vi en jämställd idrott. Idrottsrörelsen ser en jämställd verksamhet som en förutsättning för, och ett tecken på, en framgångsrik idrott. Män och kvinnor har samma makt att forma idrotten och sitt deltagande i idrottsrörelsen. Möjligheterna är lika för alla oavsett kön, att utöva och leda idrott. Alla som vill, oavsett kön, ska få vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet. Idrotten utformar verksamheten så att den ger alla som deltar en trygg gemenskap. Män och kvinnor har lika stort inflytande i beslutande och rådgivande organ. Arbetsformer och fördelning av uppdrag utformas så att män och kvinnor har lika stora möjligheter att medverka. Idrottsrörelsen tillämpar jämställdhetsintegrering i sin verksamhet.

Ett stärkt ledarskap

2025 har svensk idrott ett starkt ledarskap i alla delar av organisationen. Såväl tränare, ledare och förtroendevalda känner till och leder enligt svensk idrotts värdegrund. Ledarskapet är individanpassat och genomsyras av ett gott bemötande. Förutsättningarna för att vara idrottsledare är anpassade efter olika individers livssituation. Svensk idrott har attraktiva ledarutbildningar med hög kvalitet på alla nivåer. Samtal om utveckling, normer och värderingar är levande i föreningar och förbund. Att ha varit idrottsledare är en stark merit för framtida karriär och svensk idrott är och uppfattas som Sveriges ledande ledarskola.

Läs vidare på www.strategi2025.se

”Så många som möjligt, så länge som möjligt i en så bra verksamhet som möjligt.

RF, 2019

Målen med Strategi 2025

Strategi 2025 är idrottsförbundens gemensamma vision som ska vägleda föreningsidrotten till en mer inkluderande rörelse med fokus på bred motionsidrott och livslång rörelseglädje. Utvecklingen innebär att alla oavsett ålder och ambitionsnivå ska ges möjlighet att idrotta i en förening under hela livet och kan sammanfattas: *Utveckling för att fler ska få del av idrottens stora värden.* De övergripande målen är idrottsrörelsens gemensamma mål och därför har också Specialidrottsförbunden ett indirekt ansvar att leda sina föreningar mot dem.

Målen är:

Livslångt idrottande

- Svensk idrott ska vidareutveckla verksamheten så att barn, unga, vuxna och äldre väljer att idrotta i förening under hela livet.
- Svensk idrott ska nå fler idrottsliga framgångar internationellt.

Idrottens värdegrund är vår styrka

- Alla lever och leder enligt Svensk idrotts värdegrund.

Idrott i förening

- Svensk idrott ska vidareutvecklas, samverka med andra aktörer och ge goda möjligheter att idrotta i förening.

Idrotten gör Sverige starkare

- Idrottsrörelsen är en ännu starkare samhällsaktör.

Utmaningar och möjligheter

En central utmaning är att öka idrottens tillgänglighet genom hela livet. Det skall ske genom bland annat fler idrottshallar. Idag råder större efterfrågan än utbud på idrottshallar, vilket begränsar möjligheterna till aktivitet för alla.

Ökad jämlikhet är ett annat mål, att idrottshallens brukare ska spegla hela samhället. För många som har behov av rörelse och gemenskap är trösklarna idag allt för höga, till exempel socio-ekonomiskt svagare grupper, äldre och personer med funktionsnedsättningar.

Det skall vara lätt att vara nybörjare, hela livet. Idag kan ett elitfokus göra det svårt att börja i en idrottsförening redan i de yngre tonåren, det vill säga om man inte har börjat i ung ålder. I tonåren lämnar dessutom många föreningsidrotten. Ett ökat fokus på rörelseglädje, både i idrottshallens gestaltning och verksamhetens innehåll främjar livslång rörelse och gör det lättare att vara nybörjare hela livet.

Det skall finnas fler spontana rörelsemöjligheter. Idag erbjuder hallarna sällan möjlighet till rörelse för de som inte deltar i den organiserade aktiviteten. Det kan vara föräldrar eller syskon som väntar på sina barn, ungdomar som bara hänger eller de som av andra skäl vistas nära hallen.

Till sist målet att öka jämställdheten. Idag är idrottsrörelsen inte jämställd; färre kvinnor än män sitter på förtroendeposter, är aktiva som tränare och ledare, färre flickor än pojkar idrottar, fler flickor än pojkar slutar idrotta i högstadie- och gymnasieålder, färre kvinnor än män kan försörja sig på elitidrott – färre flickor än pojkar kan drömma om idrottsframgången som nyckeln till en social förändringsresa. Först när den är jämställd maximeras samhällsnyttan.

Slutsatser:

- *Möjligheten att utöva flera olika idrotter samtidigt långt upp i åldrarna främjar både rörelseglädje och rörelseförståelse. Här är samverkan mellan idrotter viktig.*
- *Ett idrottsutövande som i stor utsträckning fokuserar på glädje och utforskande snarare än prestation är mer inkluderande och främjar ett idrottande längre upp i åldrarna.*
- *En jämställd idrott förutsätter förändrade normer och attityder, samträning upp i åldrarna är ett effektivt sätt att förändra normer och att betona likheter istället för olikheter.*
- *En jämlik idrott förutsätter lägre trösklar för de som inte har en naturlig koppling till idrottsföreningsgemenskapen. Skolan är en naturlig och självklar plattform och samarbetspartner för detta.*
- *Att samla föreningar skapar en långt mer jämställd målpunkt. Genom utbyten mellan de olika idrotterna och föreningarna i sig erhålls en mer jämställd fördelning av barn och unga.*
- *Det behövs fler och mer ändamålsenliga idrottshallar.*

Att idrotta med funktionsnedsättning

Lika möjligheter för alla

Barn och unga med funktionsnedsättning har inte alltid tillgång till en inkluderande idrott, idrottsundervisning eller en aktiv fritid. Det leder inte enbart till utebliven fysisk aktivitet, utan också att man riskerar att gå miste om en social knypunkt med meningsfulla relationer och sammanhang.

Till skillnad från majoriteten av barn och unga, som någon gång är medlemmar i en idrottsförening, är det förhållandevis få barn och unga med funktionsnedsättning som regelbundet deltar i någon form av organiserad idrott. Ofta handlar det om att alltför få anläggningar tillgänglighetsanpassats i enlighet med rådande tillgänglighetslagar, barnkonventionen och konventionen för mänskliga rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Det får till följd att barn med funktionsnedsättning ofta behöver förflytta sig långt till de anläggningar som är tillgänglighetsanpassade och erbjuder aktiviteter anpassade utifrån deras behov. En viktig faktor för träningens varaktighet är just avståndet till träningslokalen. Förutom den fysiska tillgängligheten finns en stor risk att idrottens prestations- och tävlingslogik ges för stort utrymme framför idrottsgemenskapens rörelseglädje och därmed hindrar möjligheten till delaktighet på lika villkor.

Idrott har möjlighet att öka hälsan i form av fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande för barn och unga med funktionsnedsättning, precis som den gör för andra utövare. Utifrån ett samhällsperspektiv kan en ökad tillgång till idrottsaktiviteter bidra till en ökad delaktighet i det övriga samhället. För att idrotten ska nå utövare med funktionsnedsättning har god samverkan mellan habilitering, föreningsliv och familjer och anhöriga stor betydelse. Med hjälp av mentorer och förebilder som själva har funktionsnedsättningar kan man nå nya adepter och få dem att bli fysiskt aktiva.

Idrottsrörelsen säger att all idrott

för barn ska bedrivas utifrån ett barnrättsperspektiv. FN:s konvention om barns rättigheter och konventionen om rättigheter för personer med funktionsnedsättning fastslår att:

- barn med funktionsnedsättning ska ha lika rättigheter som andra barn att delta i lek, rekreation, fritidsverksamhet och idrott, däribland inom utbildningssystemet.
- barn med funktionsnedsättning ska ha ett aktivt deltagande i samhället och har rätt till rekreation som bidrar till individuell utveckling.
- alla barn ska skyddas mot alla former av diskriminering.

Inkluderande miljöer

En inkluderande miljö ger användarna, oavsett eventuella kognitiva och fysiska förutsättningar, möjlighet att ta del av aktiviteter och gemenskap i hela miljön. För att lyckas med att skapa en inkluderande miljö krävs att lokaler och verksamheter klarar att anpassa sig efter användarna och inte tvärtom. Det kan innebära att en större variation av miljöer som kan möta olika behov hos olika individer behöver utformas.

En inkluderande idrott för alla utgör en av fem utvecklingsresor i idrottsrörelsens pågående arbete inom ramen för Strategi 2025. Målet kan ses på föregående uppslag.

Ett led i ökad inkludering är en ökad medvetenhet om existerande normer.

En normmedveten idrott innebär att vi är medvetna om vilka normer som påverkar oss och kan förhålla oss till dem och att vi lyfter upp och synliggör rådande privilegier och begränsningar för utövare och ledare. Vidare att vi arbetar aktivt för ledarskap, resursfördelning och representation som minimerar ojämlikhet och ojämställdhet – ett arbete där ansvaret för förändring framför allt ligger på dem som har makt och är mest självklara i sammanhanget.

Tillgänglighet

Bristande tillgänglighet är sedan 2015 en form av diskriminering enligt Diskrimineringslagen. Diskriminering förekommer när en person med funktionsnedsättning missgynnas genom att tillräckliga åtgärder för tillgänglighet inte har vidtagits för att den personen ska komma i en jämförbar situation med personer utan denna funktionsnedsättning. Kraven vad gäller tillgänglighet ser väldigt olika ut, utifrån olika typer av funktionsnedsättningar och individuella behov. För att uppnå lagkrav om en tillgänglig fysisk miljö är det viktigt att inte endast se till den fysiska tillgängligheten. Miljön ska vara tillgänglig också för brukare med annorlunda kognition och "osynliga funktionsnedsättningar"



Alla kan gymna
Foto: Gymnastikförbundet



Rullstolsbasket, Start your impossible Camp
Foto: Parasportförbundet

som exempelvis neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF).

Det kräver kunskap om hur miljön utformas på ett tillgängligt sätt avseende orienterbarhet, undvikande av trängsel, ljussättning, utblick mm.

Några grundläggande utformningsaspekter

Nedan följer ett antal utformningsaspekter att ta hänsyn till vid planering och utformning av en idrottshall.

Orienterbarhet

Personer med kognitiva funktionsnedsättningar eller synnedsättning kan ha svårt att orientera sig i okända och otydliga miljöer vilket kan skapa otrygghet och osäkerhet. Det är därför viktigt att miljön i sin helhet är tydlig och konsekvent samt enkel att överblicka och förstå. Faktorer som materialitet, färgsättning, proportioner, dagsljusinsläpp, skuggverkan samt belysning påverkar vår förmåga att uppleva rum och att hitta i omgivningen och kan därför aktivt användas i utformningen för att skapa en begriplig helhet.

Tillgängliga miljöer för fysiskt funktionsnedsatta

Regelverk och riktlinjer för att skapa tillgängliga miljöer för personer med fysiska och sensoriska nedsättningar har varit tydligare än de för kognitiva och utvecklingsbetingade nedsättningar, genom tex *BBR* och *Bygg ikapp* som idag styr byggandet. Vad gäller befintliga äldre byggnader är arbetet med att anpassa dessa långt ifrån färdigt. I många fall rör det sig om mindre anpassningar, såsom enkelt avhjälpta hinder (HIN), som är ganska enkla och inte så kostnadskrävande att avhjälpa. Om möjligt kan man också inhämta synpunkter från handikappad eller en referensgrupp bestående av personer med egna funktionsnedsättningar.

Negativa effekter av trängsel - Crowding

De flesta människor upplever trängsel

Slutsatser:

- **Tillgängliga miljöer gynnar alla, oavsett funktionsvariation.**
- **Betrakta idrottshallen som en hel miljö, inte bara enskilda rum.**
- **Ha tydliga mål för tillgängliga och inkluderande miljöer genom hela skapandeprocessen.**
- **Olika rum som kan anpassas skapar möjligheter för fler.**
- **Beakta tillgängligheten utifrån alla aspekter, det vill säga fysiska (ex rörelse), sensoriska (ex syn och hörsel), kognitiva (ex ADHD och autism) och intellektuella funktionsnedsättningar (ex Downs syndrom).**

och trånga utrymmen som besvärliga att vistas i. För personer med exempelvis neuropsykiatriska funktionsnedsättningar kan den personliga integritetssfären vara större och man upplever fler negativa stressrelaterade effekter av trängsel, såsom stresspåslag, aggressivitet, ångest och försämrad inlärning. Rum med ett högt flöde av människor behöver gestaltas med detta i åtanke. En väl genomtänkt schemaläggning utgör också grunden för att undvika trängsel i lokalerna.

Förutsättningar för god ljudmiljö

Barn har andra anatomiska förutsättningar i sina hörselorgan än vuxna. En alltför bullrig miljö stjälar uppmärksamhet och energi till att uppfatta vad någon som talar säger istället för att den som lyssnar kan ta del av budskapet i det som sägs. Buller har också negativ effekt på pedagogers och ledares röstkapacitet. Buller har med andra ord negativa effekter för alla människor, men särskilt drabbade är exempelvis barn med hörselskada eller med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. För dessa är det ännu mer energikrävande att ta del av talat budskap i en bullrig miljö.

Visuellt buller

För många synintryck kan hämma vår uppmärksamhet och koncentration. För personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar med svårighet

att sortera inkommande visuella stimuli kan för många objekt och ljuseffekter i ett rum ha en energikrävande och uttröttande effekt. Detsamma gäller användande av en stor mängd olika material och olika färgskalor i samma miljö. Här är det viktigt att kunna tillhandahålla olika typer av rum och att med enkla medel kunna anpassa rummen genom att till exempel kunna skärma av vid behov.

Personlig integritet

Att värna den personliga integriteten är alltid viktigt och byggnader där många personer möts som inte alltid har en relation, blir detta extra viktigt. Många i tonåren är känsliga för att exponeras för varandra och andra. Personer med nedsatt motorik eller fysiska funktionsnedsättningar kan vara extra känsliga för andras blickar vid moment som omklädning och i utövandet av idrottsaktiviteter. Även här skall det därför finnas olika platser med olika exponeringsgrad och möjligheter till avskärmning genom till exempel draperier.

Kunskapsinhämtning med brukargrupper

Utvalda fokusgrupper

För att skapa en ändamålsenlig idrottshall är det centralt att komplettera fackkunskap med kunskap om behov och erfarenheter hos nuvarande och framtida brukare. Därför har ett urval av fokusgrupper konsulterats under arbetet. Urvalet av fokusgrupper utgår ifrån ett normmedvetet perspektiv, för att skapa en ännu bättre miljö för de redan föreningsaktiva och stärka de aspekter som de tycker är viktiga i hallen och samtidigt förstå och bättre möta upp behov hos de grupper som idag står utanför föreningsidrotten och därmed ofta utanför idrottshallen.

Dialog med föreningsaktiva barn och ungdomar

De föreningsaktiva barnen är en central målgrupp för framtidens idrottshall eftersom de använder hallen både under skoltid och fritid. Barn- och ungdomsverksamheten är den mest omfattande för de flesta idrottsföreningar varför det är viktigt att förstå deras upplevelse av och behov kring idrottshallen. Beroende på ålder har barnen olika vardagsliv och olika möjlighet att själva påverka och ansvara för sin fritid. I detta arbete har två åldersspann representerats, barn i åldrarna 11-13 och ungdomar i åldrarna 15-18. De idrottsföreningar som deltagit representerar de fem initiativtagande förbunden.

De största värdena av föreningsaktiviteten enligt barnen:

- **Mycket laganda**
- **Kul att vara så många**
- **Vi har kul!**
- **Att vi tar hand om varandra, det finns mycket omtanke inom laget**
- **Att man får träffa nya vänner**
- **Att träffa nya personer hela tiden**
- **Att vi är många**

Barnen

En majoritet av barnen åker hem mellan skola och träning. Men där avstånden är långa mellan skola, hem och idrottshall så finns inte alltid tiden att åka hem vilket skapar ett behov av öppna verksamheter utan krav på konsumtion. Platser där det går att göra läxor, värma mat eller köpa riktig mat. Det skulle kunna vara fritidsgårdar öppna även för yngre åldrar (de flesta fritidsgårdar har en nedre åldersgräns på 13 år).

Många barn är beroende av föräldrar eller andra vuxna för att ta sig till sin idrottshall. De barn som bor nära sin idrottshall, med goda gång- och cykelbaneförbindelser, går eller cyklar själva eller med kompisar under sommarhalvåret. De barn som åker kollektivt till träningen blir ofta hämtade med bil från träningen eftersom busskorten slutat gälla och föräldrarna generellt tycker det är för mörkt och sent att ta sig hem på egen hand.

I samtalen med barnen framgick tydligt att idrottshallen är en plats för utforskande, glädjefylld rörelse och gemenskap. Barnen beskrev en gemenskap som bottnade dels i föreningens förmåga att samla många vilket skapar känsla av tillhörighet och möjliggör spel men också i idrottshallens förmåga att samla många olika på en och samma plats där det som förenar är just rörelsen. Det levande flödet av människor in och ut från hallen var något positivt, något levandegörande och spännande – det skapar känslan av oändliga möjligheter att träffa nya vänner varje dag. Emellertid är det viktigt att det går att vara både i flödet och betrakta det från sidan. Läktaren och bänkar längst väggar är viktiga platser som erbjuder barnen möjlighet att betrakta andra samtidigt som de erbjuder plats för samvaro och möten.

Barnen uttrycker också ett behov av platser för betraktelse som är mindre exponerade, krypin där man ser snarare än blir sedd, mellanrum där aktivitetsnivån är lägre men närheten till flödet är sådan att det går att återansluta lätt.

Barnen beskriver framtidens idrottshall såhär:

- **Bra**
- **Spännande**
- **Rolig**
- **Kul**
- **Stor**
- **Lugnande**
- **Ny**
- **Trevlig**
- **Tillsammans**

Möjligheten att se vad som händer på planen är viktig för barnen, dels för att se på andra som tränar men också för att snabbt kunna se när det är deras tur att plocka fram redskap och vara på planen. Inte beroende av en känsla av att tiden på planen var knapp utan snarare att längtan var stor och förväntningarna höga – "nu är det min tur!". Att plocka fram redskap är inget barnen såg som jobbigt utan som något roligt de gör tillsammans med sina vänner, för att förbereda en aktivitet de längtar till.

Den betoning på cuper, individuell prestationsutveckling och grupptillhörighet som fanns bland ungdomarna

”**Det känns som en hall när det är fler.**

- Pojke, dialog med föreningsaktiva

saknades helt hos barnen. De hade mycket lite fokus på det egna laget eller idrotten, det är föreningen, idrottshallen och det sammanhang de skapar för rörelse och gemenskap som barnen tycks värdesätta. Många av barnen var aktiva inom flera idrotter, speciellt de som sysslade med bollsporter.

Det är tydligt att idrottshallen

är positivt laddad för de barn som deltog liksom att det är en plats där de spenderar mycket av sin fritid. I samtalet med barnen framkom att idrottshallen gärna kan spilla över även på utemiljön. Möjligheter till lekträning utanför där de kan hänga med vänner både före och efter träning lyftes fram som ovanligt men önskvärt. Det kan vara lekplatser för äldre barn, som utmanar fysiskt samtidigt som de utgör spännande mötesplatser – en kombination av lek, träning och samvaro i ett. Även mötesplatser inomhus är viktiga för barnen, platser där de kan äta, göra läxor och umgås före och efter träningen. De berättade om aktiverande platser med möjligheter till exempelvis pingis och fotbollsspel men också avkopplande platser med mjuka och gröna inslag som lugnar.

Ungdomarna

De flesta ungdomar åker hem mellan skola och träning. De ungdomar som har långt hem är dock beroende av en plats där de kan vila, göra läxor och äta mellan skola och träning. Här saknas generellt kvalitativa platser som är både trivsamma och praktiska med möjlighet att värma matlådor eller köpa riktig mat.

Jämfört med de yngre barnen är

ungdomarna mindre beroende av föräldrar eller andra vuxna för att ta sig till och från idrottshallen. De åker främst kommunalt på vinterhalvåret, under sommarhalvåret är det fler som cyklar, går eller – de som har – åker moped. Transporten med kollektivtrafiken fungerar olika bra beroende på idrottshallens läge, de hallar som ligger mer avsides och med mindre täta förbindelser skapar mycket väntetid för ungdomarna som tar tid från läxor, socialt umgänge och viktiga mellanmål. Det finns dock de ungdomar som "helst inte får åka själva" till idrottshallarna eftersom föräldrarna upplever områdena som oroliga och otrygga vilket skapar ett stort beroende av föräldrar eller andra vuxna för att överhuvudtaget kunna ta sig till idrottshallen och därmed fortsätta utöva sin idrott. Det går att ana att detta fenomen har både jämställdhets- och socioekonomiska aspekter.

Många av ungdomarna går på skolor med idrottsprofil vilket, i kombination med en hög träningsfrekvens, innebär att idrottandet upptar en stor del av tillvaron och starkt påverkar ungdomarnas välmående och identitetsskapande. Detta ställer krav på både förening och idrottshall att svara upp mot ungdom-

De största värdena av föreningsaktiviteten enligt ungdomarna:

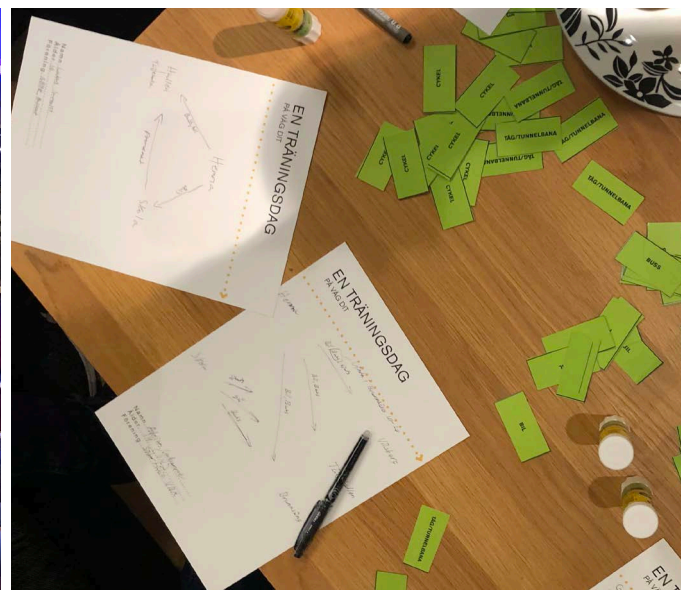
- **Spela cup!**
- **Göra roliga saker i laget**
- **Spela i bättre lag**
- **Gemenskapen – folk vill att man ska lyckas**
- **Alla känner alla, man blir bra vänner**
- **Möjlighet att gå upp, att utvecklas**
- **Att träffa andra**

marnas behov att känna sig sedda, inkluderade och betydelsefulla. Men också att svara upp mot deras behov av möjlighet att göra läxor, äta och återhämta sig ordentligt – många av ungdomarna har träningstider som gör att de kommer hem sent på kvällen.

Möjligheterna att möta framförallt de äldre spelarna är viktigt för ungdomarna. Att se och inspireras av deras träningar är lärorikt men också en morot – "det där kan vara jag snart". Därför är åskådarplatser och synlighet viktigt för ungdomarna. De önskar också större möjlighet till spontanträning av den egna idrotten, att kunna "nöta" före och



Dialog med föreningsaktiva barn i Satelliten, Sollentuna.
Foto: White arkitekter



Dialog med föreningsaktiva ungdomar i Täljehallen, Södertälje.
Foto: White arkitekter

Ungdomarna beskriver framtidens idrottshall såhär:

- **Fräsch**
- **Rymlig**
- **Trygg**
- **Epic - framtidsaktig, utvecklad teknologi**

efter huvudträningen för att bli bättre. Gemenskapen och prestationen är i fokus för ungdomarna, att ha roligt och lyckas tillsammans med sin grupp. Några ungdomar uttrycker värdet av närheten till andra idrotter och möjligheten att utöva dessa i anslutning till den egna träningen. Annars är det snarare möjligheten till varierad fysträning, rehabiliteringsträning, egen träning och uppvärmning som efterfrågas, framförallt i form av ett välutrustat gym. Det är viktigt med transparens och närhet, den som är i gymmet ska inte känna sig utanför utan det ska kännas som en naturlig förlängning av själva planen – hallens hjärta.

Föreningsgemenskapen är värdefull och en stor anledning till engagemang. Vissa ungdomar är aktiva även som tränare för yngre barn, ofta i anslutning till den egna träningen. Idag saknas ofta platser för samvaro, för att hänga med vänner men också för att äta och göra läxor. Omklädningsrummen har en sådan potential men är ofta ofräscha i termer av icke-inbjudande gestaltning (kalt och hårt), bristfällig städning, och toaletter utan papper och tvål. De upplevs också ofta som obehagliga i termer av exponering. Dels är de ofta planerade och placerade så att andra ser rakt in i omklädningsrummet när dörren öppnas vilket gör att många väljer att byta om hemma eller på en låsbar toalett. Dels är ljudexponeringen hög i omklädningsrummen, de är ofta stora och kala vilket gör att ljuden från hallen tränger sig in och skapar en obehaglig stressfylld känsla.

Ungdomarna är ambivalenta till om det är bra att idrottshallen erbjuder mer trivsamma platser för social samvaro. För egen del vill de gärna kunna nyttja platser av café och ungdomsgårdskaraktär med mjuka och sociala inslag som soffor och pingisbord, men de landar ändå i att det är bäst att idrottshallen inte är för inbjudande eftersom de då tror att andra ungdomar som inte idrottar kommer vilja hänga där och förstöra. Ungdomarna är mycket medvetna om gränsen mellan de som är innanför respektive utanför idrottsföreningsgemenskapen. De diskuterar möjligheten att tydliggöra gränsen mellan innanförskapet och utanförskapet genom olika tillgänglighetslösningar som passerkort/klubbkort.

Vistelsemöjligheterna i anslutning till huvudträningen och planen är idag ofta begränsade till enstaka bänkar i hörn eller redskap. Ungdomarna uttrycker ett behov av mer utrymme i direkt anslutning till planen där de kan hänga före och efter huvudträningen (även under träningen för de med långa träningspass), där de kan samlas inför och efter träningen med sin grupp och sin ledare, där de kan prata med vänner och där de kan prata med tränare.

Vissa ungdomar nyttjar även idrottshallens utemiljö för fysträning, egen träning och uppvärmning. Idag tycker de att de flesta utemiljöer inte är så tilltalande eller skapar förutsättningar för träning. Det är också utomhus, i anslutning till idrottshallen, som de flesta ungdomar säger att de träffar vänner och andra ungdomar som inte idrottar.

Samtal med ungdomar på Högdalens fritidsgård

Barn och unga som står utanför idrottsföreningarna söker sig ofta fritidsaktiviteter som fritidsgård, bibliotek och simhall. I samtal med ungdomar på Högdalens fritidsgård kommer kvaliteter de ser i "sin" verksamhet fram som skulle gynna vistelsekvaliteter i framtidens idrottshall och få dem att

besöka den.

Ungdomarna lockas av hallar där man kan utöva många olika sporter. De är inte en del av föreningsidrotten idag, även om de är fysiskt aktiva på sin fritid genom att nyttja spontanfotbollsplaner eller spela pingis på fritidsgården tillsammans med vänner. Det finns emellertid en vilja och hos vissa en stor längtan att delta i organiserad idrottsaktivitet vilket samtliga gjort tidigare, ofta i annat land. Förutom ekonomiska trösklar så är det framförallt information som saknas, mentala trösklar och en trötthet på att komma utifrån och att ha pressen att överprestera för att bevisa att man duger tillräckligt för att få vara med. Fritidsgården däremot är en trygg plats att vara på, de kommer hit för att träffa ungdomsledarna och sina vänner, för att spela pingis eller bara hänga. Fritidsgården har generösa öppettider på eftermiddagar och kvällar (även helger) och har inget krav på föranmälan, det är bara att hänga med/dyka upp. Detta är sannolikt en stor tröskelsänkare som ökar tillgängligheten och besöken.

Samtal med mammor och deras barn i Vårberg

Ett av landets många områden med mycket lågt föreningsdeltagandet är Vårberg. Genom att söka upp stadsdelsförvaltningens organiserade KvinnoFika kunde ett samtal kring fritidsaktiviteter och de upplevda möjligheterna att delta i idrottsförening föras. Då flera studier visar att man i hög grad föds in i föreningsidrotten är det centralt att förstå mammornas perspektiv och utforska hur framtidens idrottshall skulle inkludera även dem.

Generellt saknas vetskap om att det finns ett föreningsliv. I några fall finns ett intresse, ett av barnen har själva försökt hitta en basketförening, men inte fått stöd och helt enkelt haft svårt att förstå hur man ska gå tillväga. Det verkar finnas en lucka mellan kommun och förening och ingen som aktivt ansvarar för att inkludera och jobba uppsökande

” Jag spelade basket tidigare när vi bodde i Kurdistan, men nu vet jag inte riktigt hur man hittar ett lag.

- 13 årig tjej, Vårbergs torsdagsfika

i tillräcklig grad. Också tillgång till hallen är central, hallens placering och utformning har stora konsekvenser för tillgängligheten och möjligheten att locka fler.

Kostnad för deltagande är en stor barriär. För den som inte har pengar till barnens vardagskläder är terminsavgifter en omöjlig utgift, särskilt när deltagande även förutsätter inköp av kläder, skor och annan utrustning. Detta skapar en stress som hindrar föräldrar att ens utforska möjligheterna till deltagande; bara tanken på att det ska kosta pengar gör att föräldrarna inte vill närma sig.

Kortare engagemang i nära samband till skolan, exempelvis skollovsverksamhet är en jättepoteential för att skapa en mer långvarig relation med barnen och familjerna. Där kan man berätta om förutsättningarna för deltagarna och de möjligheter som de flesta föreningarna erbjuder de barn och familjer som av ekonomiska skäl annars inte kan delta.

Samtal med idrottslärare på Hammarbyskolan Norra

Idrotten i skolan är den verksamhet som erbjuder vardagsrörelse för flest barn, likaså är det en introduktion till idrottshallen och rörelseförmåga som ska finnas tillgänglig för alla barn, oavsett förmåga eller förutsättningar. I skolan finns alla barn, idrotten blir därför en naturlig samarbetspartner

för idrottsföreningarna i olika typer av breddningssatsningar, exemplifierat i bl.a. Handslaget och Idrottslyftet.

Rörelseförståelse är essensen i undervisningen, framförallt på låg- och mellanstadiet. Detta ställer krav på tillgång till utrustning för att bygga hinderbanor och facilitera olika övningar som byggs av idrottsläraren i förväg eller av idrottsläraren och barnen tillsammans. Utrustning som lätt kan dras fram, liksom tillgängliga och närliggande förråd. Utrustningen som finns tillgänglig - och används frekvent - är den klassiska gymnastikhallens men det vore önskvärt att den kompletteras av annan utrustning som även den lockar och utmanar till rörelse men samtidigt möter upp dagens idrottsrörelse med inslag av ex parkour och klättervägg. Att samnyttja utrustning med idrottsföreningar, speciellt gymnastikföreningar, är en framgångsfaktor för ett brett utrustningsutbud. Samverkan med olika idrottsföreningar generellt är en framgångsfaktor för breddat deltagande i idrottsföreningar. Det finns stor potential att använda hallen för den typen av aktiviteter mellan fritidsverksamhet och föreningsverksamhet (ofta vid 16-17).

En idrottshall för rörelseglädje och rörelseförståelse är emellertid mer än utrustning i det stora hallrummet. Hela hallen ska locka till rörelse och utmana rörelseförståelse: trappor kan vara utmanande "likt lustiga huset men utan att de rör sig", all yta för förflyttning kan vara lekfullt utformat för att skapa rörelseglädje och rörelse hela vägen in i hallrummet. Även hallens utsida bör bättre visa vad hallen är och erbjuder. Vägen till och in i hallen ska även den utmana och locka till rörelse.

Hallen som den är utformad idag främjar de som tar plats och trivs i prestationsmoment. De som hellre drar sig undan i sin rörelse (oavsett förmåga) får ingen plats eftersom planen i många skolidrottshallar är det samma som hallgolvet - det finns ingen mindre exponerad zon runtomkring. Här finns stor utvecklingspotential. Även omklädningsrummen har stor

Slutsatser:

- *Det behövs plats för gemenskap, organiserad och spontan, i rörelse och i vila.*
- *Idrottshallen behöver bättre möta upp vardagsbehov utanför själva idrottsaktiviteten så som plats att äta, umgänge, återhämtning och läxläsning.*
- *Det är viktigt att ta tillvara på idrottshallens alla möjligheter att tillgängliggöra och locka till rörelse, från det stora hallgolvet ut till intilliggande närmiljö.*
- *Idrottshallen skall placeras tillgängligt och tryggt, nära barnens naturliga målpunkter.*
- *En allmän kunskap om föreningsidrottens är inte att ta för givet. Synlighet och uppsökande verksamhet är därför ett viktigt verktyg för att öka föreningsdeltagandet.*
- *Integrerade verksamheter är viktiga, både nära samverkan med skola och med andra kommunala fritidsverksamheter.*
- *Kostnader och krav på egen utrustning är höga trösklar. Varje hall bör ha utrymme för utlåningsverksamhet och främja ett delnings-ekonomiskt agerande inom föreningarna.*

utvecklingspotential, idag sker de flesta konflikter under idrottslektionerna där, framförallt pga deras ofta perifera läge och avsaknaden av vuxna.



Bilder från webbenkät, som visar de svarandes favoritplats i hallen. Merpaten av bilderna visar det stora hallrummet, men även sidoytor, domarbord, kafeteria och identitetsstarka fasader är favoriter som lyfts fram.

3. Välkommen till hallen!





Det här är Framtidens idrottshall

Framtidens idrottshall skall planeras och utformas för rörelseglädje och volymeffektivitet. Här skall alla barn, unga och vuxna känna sig välkomna och inspireras till lustfylld rörelse och idrottande. Detta skall prägla hallens alla delar. I Framtidens idrottshall skall det finnas rum för olika aktivitet och rörelse.

Det stora hallrummet är byggnadens hjärta, med den stora idrottsytan där de flesta idrotterna ges ett måttstyrt utrymme att träna och tävla, som är den plats där huvuddelen av aktiviteterna sker och den plats dit flera av de andra delarna i hallen skall angränsa. Men det skall också finnas plats för rörelse och aktivitet vid sidan av själva idrottsytan.

Framtidens idrottshall skall också ha plats för styrketräning och gruppträning, generöst med utrymme för uppvärmning och träning som inte behöver lika stora friytor och takhöjder. Det skall finnas förvaringsmöjligheter och plats för omklädning kopplat till hallrummet och platser, rum och utrymmen för möten,

väntan, pauser och umgänge, som också kan inspirera och ge möjlighet till rörelse. Viktigt är också platser där man kan samlas i större grupp för genomgångar, undervisning, peppning och reflektion. Allt detta utgör grunden i Framtidens idrottshall.

Rörelseglädje från första stund

Redan på väg till hallen för en lektion eller ett träningspass så lockas man till rörelse, man ser aktiviteten inomhus och utsidan rymmer lekmöjligheter för stora som små samt redskap för olika typer av rörelse. Byggnadens utsidor skapar rörelseglädje och utvecklar rörelseförståelse på tak och fasad och med ramper där emellan. Den lekfulla utforskande rörelsen leder in i entrén som är full av självinstruerande rörelse, samtidigt som den ger en direkt inblick i det stora hallrummet och den rörelsen som pågår där.

Väl inne i det stora hallrummet hittar man ett flertal planer anpassade för de stora matchsporterna och hoppgröpar

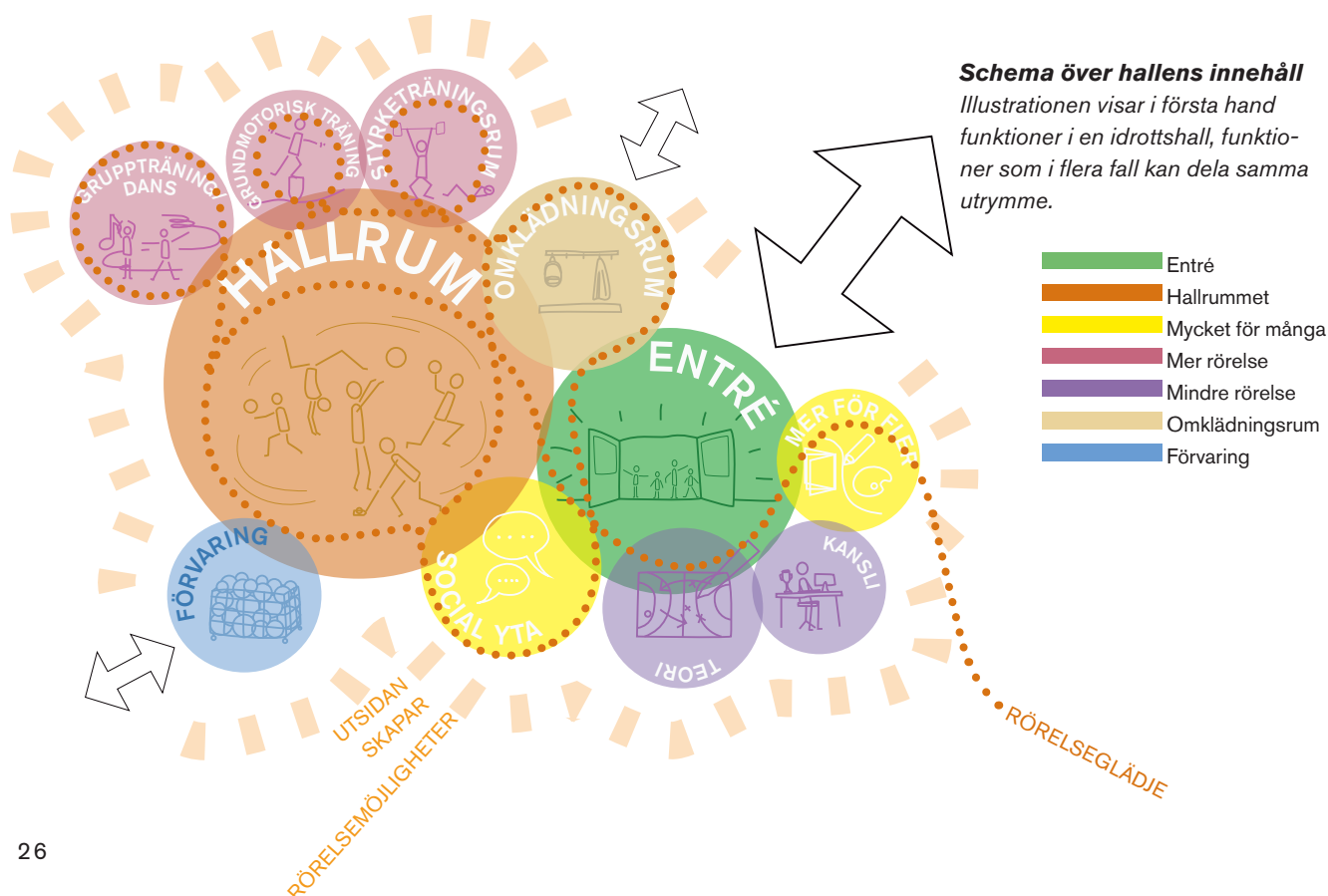
och redskap för gymnastiken. Dessa ytor kompletteras av en friare rörelsezon med fasta och flexibla rörelseutmaningar på olika nivåer.

Tillsammans utvecklar de en bred palett av rörelseförståelse.

Volymeffektivitet och flerfunktionalitet

Att utforma och använda idrottshallen volymeffektivt och flerfunktionellt ger mer nytta och innehåll för mindre insats. Det voluminösa hallrummet nyttjas både för rörelse, stillasittande och förvaring. Genom rätt längd och breddmått maximeras volymeffektiviteten. En kompakt och lättillgänglig rörelsezon i hallrummet erbjuder flera våningsplan av rörelse av olika sort, här kan samling och uppvärmning och styrketräning ske samtidigt som det stora hallrummet nyttjas för huvudträning eller match.

Även kommunikationsytor är utformade för rörelse genom att tak, väggar och golv är anpassade för att locka till aktivitet.





Visionsbild för Framtidens idrottshall

Omlädningsrummen nyttjas även de för samling och rörelse, anpassade både för skola och föreningar. Rymliga och samnyttjade förråd som både ansluter till hallrummet och utsidan kompletteras med små låsbara enheter, Förvaring sker dessutom med plats-specifika och integrerade lösningar i hela hallen.

En plats för möten och vardagsliv

Hallens sociala ytor stärker föreningsgemenskapen samtidigt som de möjliggör en vidgad gemenskap genom att skapa tillfälle och utrymme för möten mellan olika människor, olika aktiviteter och olika verksamheter.

För den som har hallen som sin vardagslivstillvaro finns plats för att äta, göra läxor och träffa vänner före och efter träning. Hallens utsida möjliggör rörelse oberoende av bokningar eller

öppettider.

En hall som erbjuder mycket för många

Hallen är lättillgänglig, den är placerad i ett sammanhang med liv och rörelse och nås enkelt med kollektivtrafik. Den ligger nära skolan för att skapa trygga vägar och öka nyttjandet. Trivselskapande belysning och fasader som öppnar upp sig mot omgivningen är självklara delar i framtidens idrotts-hall.

När du byter om i framtidens idrotts-hall väljer du den typ av omlädningsrum som känns tryggt, vare sig du vill byta om i grupp eller som enskild. Entrén har låga trösklar, den är väl synlig och lättillgänglig. Väl inne finns det redskap att låna och information att hitta. Alla inte bara är välkomna, utan *känner* sig också välkomna.

Hallen erbjuder rum med olika exponeringsgrad och skala. Onstage-ytorna där du är som mest exponerad kompletteras med offstage och backstagerum i en mer intim skala. Detta skapar vistelsekvalitéer för många situationer och behov. Det finns en mängd tillgängliga rörelsemöjligheter på olika nivåer och av olika karaktär.

Hallen möjliggör samnyttjande mellan olika kompletterande verksamheter och blir på så vis en målpunkt för fler.

Hållbar och attraktiv

Framtidens idrottshall är byggd i hållbara material och möter framtida hållbarhetskrav för hela livscykeln. Med en attraktiv gestaltning och kvalitativa material skapas en publik byggnad som blir omtyckt och håller längre.

Entrén

Entrén till Framtidens idrottshall lockar till rörelse från första stund för alla åldrar, här finns varken en undre eller en övre gräns. Det är attraktivt att gå in och den erbjuder ett rum att landa i. Både för den som är på väg till träning, för den som följer med och för den som inte varit där tidigare.

Att närma sig och kliva in i en idrottshall kan för många vara en del av den dagliga rutinen, men för andra något helt nytt. Att utforma en entré till att bjuda in är att sänka idrottshallens trösklar och erbjuda fler hallens möjligheter att röra sig. I publika byggnader pratar man ofta om att skapa en landningsplats, en plats innanför dörrarna där man i egen takt kan skaffa sig koll på läget och få en överblick. Att kliva in i Framtidens idrottshall skall också vara att känna rörelseglädje från första stund, man

skall bli inspirerad bara genom att se sig omkring, oavsett ålder eller erfarenhet. En entré är också en given mötesplats, här passerar alla som är i hallen. Här skall man kunna träffa de man känner och ta tillvara på idrottshallens möjlighet att skapa möten mellan de som inte känner varandra. I entrén kan man fördriva tid i väntan på ett pass, en lektion eller en vän. Entrén är också en plats där det finns möjlighet att ta en paus mellan matcher eller träningspass, där man kan äta och dricka.

Ett rikt innehåll

Lusten att röra på sig när man kliver in i Framtidens idrottshall väcks genom att kunna se rakt in i hallen och direkt ta del av hallens aktiviteter. Golv och väggar förses med utrustning för grundmotorisk rörelse såsom klättergrepp, mjuka och hårda golv blandat, ribbstolar, balansutmaningar, golvmönster med mera. Saker som utmanar besökaren eller lockar till lek för de yngsta.

Entrén som mötesplats skapas genom att möjliggöra olika platser att sitta eller vara på. Det levande flödet av många olika är viktigt, det är en central

del av idrottshallens identitet. Här är det viktigt att det går att vara både i flödet och betrakta det från sidan. Sittvänliga trappor eller gradänger, lösa stolar och bord och bänkar längs väggar är viktiga platser som erbjuder besökarna möjlighet att betrakta andra samtidigt som de erbjuder plats för samvaro och möten. Platser där man också kan läsa läxor eller utrymme för att kunna vara för sig själv. Att äta och dricka för att fylla på med energi eller för att ha trevligt behövs i en idrottshall, där dagarna kan bli långa. Där blir ett café med servering ett tillskott och en möjlighet för föreningar eller skolelever att få prova att driva en verksamhet och få ett tillskott till klubbkassan. I caféet bör det också finnas möjlighet att värma medhavd mat. Allt detta är så kallade vistelsestödjande delar som uppmuntar till att intuitivt sätta sig ner, skapa ihop eller röra sig tillsammans.

Entrén är också en bra plats för låneservice av utrustning såsom bollar, skor, band och kanske ett bytesrum där urvuxna kläder och utrustning kan få nytt liv hos andra, något som också kan administreras av föreningarna eller skolan.



*Entré med plats för spontan rörelse.
Virring Skole, Danmark
Foto: LOA Fonden, Leif Tuxen*



En offstageyta för en stunds ro, i nära anslutning till entrén. Multihuset Pulsen, Salling, Danmark. Foto: LOA Fonden, Esben Zollner

3. VÄLKOMMEN TILL HALLEN



Tydlig grafik förenklar orienterbarheten och ger karaktär till rummen. EMU Sports hall, Estland. Foto: Salto Architects



Ett entrerum med välkomnande café, tydlig siktlinje till hallrummet och direkt koppling till hallens övre våning. Rotebro Idrottshall. Foto: White arkitekter, Thomas Zaar

Entréns placering

Att göra entrérummet väl synligt utifrån förstärker såväl målet med idrottshallen som mötesplats och plats för lustfylld rörelse, det skall kännas att det är en plats man vill gå till eller komma till. Därför skall den i byggnaden placeras utifrån hur det är tänkt att stråk och platser utanför planeras eller är

utformade, väl synligt från knutpunkter och hållplatser.

Locka till att gå in

Entrén är ett av idrottshallens skyltfönster. Genom att förse den med flera möjligheter att se in så lockas den som passerar att gå in och delta. Fönsterna ökar dessutom tryggheten vid entrén,

både genom det ljus som byggnadens insida sprider till utsidan och genom att det möjliggör "fler ögon på platsen" genom att skapa en kontakt mellan de som är aktiva på insidan och de som finns på utsidan.

Orienterbarhet

Om man redan i entrén kan förstå vad man kan göra i en idrottshall blir det lättare för den som inte har en stark platsanknytning att känna sig bekväm när hen närmar sig aktiviteterna. Att placera rummen i relation till varandra på ett lättbegriplig och dessutom komplettera med skyltar och grafik på golv och väggar skapar en välkomnande hall för fler. Se också möjligheten i att nyttja korridorer, passager och andra biutor som knyter ihop hallens alla delar till möjliga platser för rörelse, samling eller paus.



En generös huvudtrappa binder ihop entré, café på övre plan och hallrum och blir också en samlingsplats. Allested - Vejle, Danmark. Foto: LOA Fonden, Rune Johansen

Hallrummet

I Framtidens idrottshall utnyttjas hela hallrummets volym till rörelse. Den erbjuder både rum för den regelstyrda idrotten och för spontan utforskande rörelse.

Hallrummet är den plats i hallen som utgör kärnan i idrottandet. Här knyts idrottshallens alla delar samman och här pågår majoriteten av aktiviteterna. Det är ett rum som skall planeras för att innehålla mycket, användas av många och hantera många olika situationer. I flera fall är behoven lika, i andra är de olika, därför skall såväl golv som väggytor kunna användas flerfunktionellt.

Det finns mycket rörelseglädje och volymeffektivitet att vinna genom att utveckla hallrummet. Det handlar om att skapa rätt förutsättningar för den regelstyrda idrottandet, att det finns plats för planer och stationer, att det är rätt rumshöjd på rätt ställe och att det finns bra med säkerhetszoner utanför själva idrottsytan. Genom att dessutom

komplettera den regelstyrda idrottens utrymme med en zon för friare rörelse som erbjuder plats för spontanidrott, samling och kompletterande träning, skapas stora mervärden och det stora hallrummet kan användas mer effektivt.

Hur används hallrummet?

Det finns stora likheter i hur olika föreningar använder hallrummet i sin träning, trots att det är olika idrotter. I yngre åldrar är träningarna mer lekbetonade, här ligger inte fokus på matcher eller resultat utan på lust att idrotta och att röra på sig. De övningar som görs är utan fokus på regler eller tävlingsmässiga förutsättningar. Användandet av idrottshallens utrustning är också större. När barnen allt mer övergår till ungdomar så förändras också träningarna till att innehålla mer regelstyrd träning, där behoven av korrekt utformade ytor ökar. Samma typ av förändring sker i cuper och tävlingar, vilket också ställer andra krav på hallen. Skolan använder hallrummet på olika sätt, ofta varvas användningen av hellsal, halvsal och uteidrott. Många hallrum är idag utformade utifrån spelplanernas

mått, och inte så mycket mer, vilket ger känslan av att när man kliver in i ett hallrum så är man nästan direkt på den aktiva idrottsytan. Många barn och unga uttrycker också ett behov av platser för betraktelse som är mindre exponerade, kypin där man ser snarare än blir sedd, mellanrum där aktivitetsnivån är lägre men närheten till flödet är sådan att det går att återansluta lätt. Möjligheten att se vad som händer på planen är viktig för många barn och ungdomar, dels för att se på andra som tränar men också för att snabbt kunna se till exempel när det är deras tur att plocka fram redskap och vara på planen.

Vad skall man utgå ifrån?

Hur stor skall framtidens idrottshall vara? Vilka mått skall vara styrande vad gäller längd bredd och höjd? Längre har en rådande norm i Sverige varit "Fullstor hall med 20x40 plan", där dimensioneringen 20x40 meter relaterar till handbollens och innebandyns planmått. Därtill har tolkningarna av behovet av kringtytor varierat och ofta inte gjorts större än absolut nödvändigt för att hålla nere på kvadratmetrarna i



Foto: White arkitektur, Thomas Zaar



Foto: LOA Fonden

Regelstyrd zon och zon för friare rörelse

Den regelstyrda zonen är den del av hallrummet där förutsättningarna för att öva inför eller utföra en match är i enlighet med idrottarnas regelverk. Den friare zonen har flerfunktionalitet och friare rörelse i fokus som tillsammans med den regelstyrda ger ett komplett hallrum.



*"Ninjabana" i direkt anslutning till hallgolvet.
Foto: Unisport*

tron om att man sparar pengar, vilket i själva verket blir en förlust av funktion och användande. Här finns ett stort behov av att vidga diskussionen och se de mervärden som kan uppstå om man släpper på normen, och framförallt se vilka mervärden som skapas med andra utformningar och mått. Ett hallrum behöver heller inte vara rektangulärt, även ytor med friare former är användbara (ej parallellt ställda väggar skapar dessutom bättre akustiska förutsättningar).

En regelstyrd zon och en zon för friare rörelse

Oavsett vilken storlek på hall man strävar efter eller som rådande situation möjliggör så måste man betrakta hallrummet som mer än en ren idrottsyta för uppmålade planer. I Framtidens idrottshall skall det finnas plats för både det regelstyrda och det fria idrottandet. En anläggning som skall vara multifunk-

tionell, inkluderande och uppmuntra till lustfylld rörelse och aktivitet behöver därför rumsliga förutsättningar och ytor för att möta det.

Den regelstyrda zonen

Den regelstyrda ytan skall utformas så att förutsättningarna för att öva inför eller utföra en match är i enlighet med idrotternas regelverk. Planmått 20x40 är här det mått som täcker in handboll, volleyboll, basket och innebandy, med flera. Även önskad fri rumshöjd måste vara säkerställd här. Önskemål ställs också på golv, där inga störande skarvar eller olika sviktande underlag skall förekomma, alltså bör hoppgröpar placeras utanför den regelstyrda zonen och hål för stolpar och andra infästningar skall täckas med lock.

Rum för mer rörelseglädje

I Framtidens idrottshall vidgas synen på vad rörelse i en idrottshall är

och plats för det ges därför. Därtill behövs mer yta för förvaring, mer eller mindre tillfällig, det behövs plats för paus, genomgångar och åskådning. Man behöver kunna vara onstage, offstage och kanske också backstage. I framtidens idrottshall är den därför den icke regelstyrda ytan lika viktig som ytor för den regelstyrda delen av idrottandet. Det finns därför generösa flerfunktionella ytor vid sidan av huvudplanerna. Ytor som kan nyttjas för uppvärmning, härbärgera lös utrustning, väskor, mindre läktare, åskådare, sekretariat för att nämna några. En flerfunktionell frizon som inte inkräktar på den regelstyrda idrottsytan, utan istället stödjer den. Det är en plats där man också kan vara i anslutning till träningen. Vistelsemöjligheterna i anslutning till huvudträningen och planen är idag ofta begränsade till enstaka bänkar i hörn eller redskap. Framförallt ungdomar uttrycker ett behov av mer utrymme i

3. VÄLKOMMEN TILL HALLEN

direkt anslutning till planen där de kan hänga före och efter huvudträningen och även under längre träningspass. Här kan de samlas med sin grupp och sin ledare, här kan de prata med vänner och tränare. Detta utrymme är en förutsättning i det flerfunktionella, rörelseglada hallrummet.

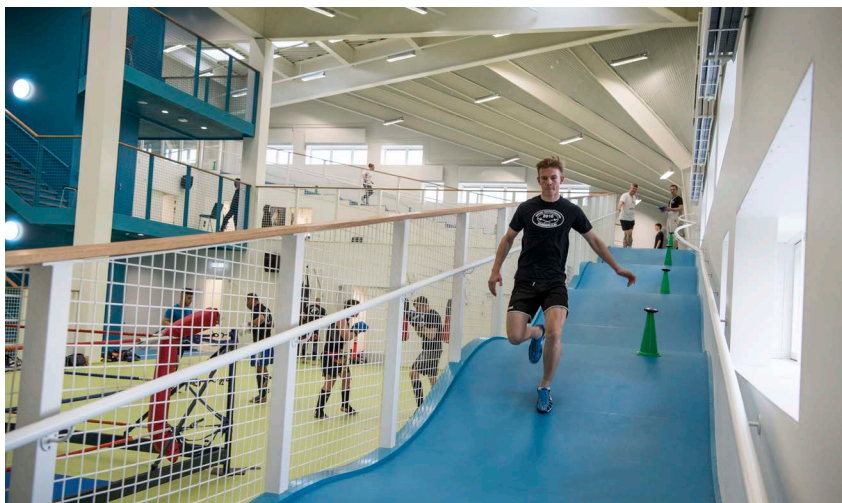
I denna zon sänks tröskeln till rörelse för den som inte kommit till hallen för att delta i den organiserade föreningsidrotten. En mindre exponerad zon som i sig bidrar till att husera fler i hallen.

Utnyttja volymen

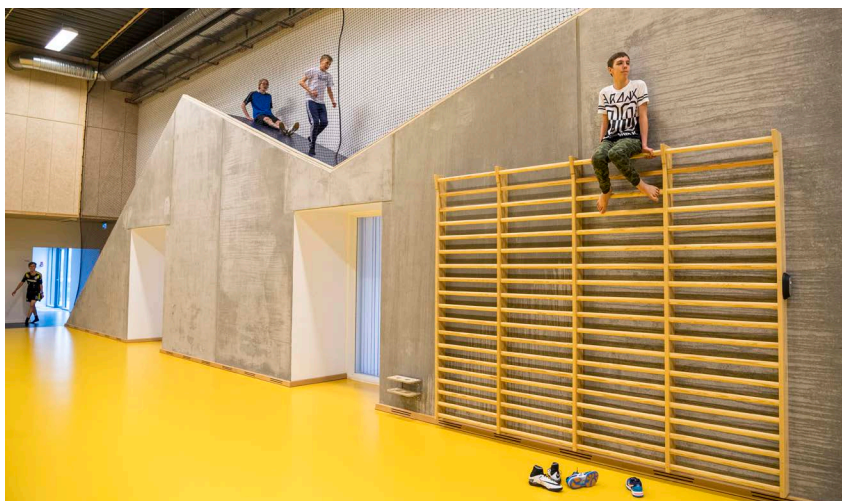
Den fria rörelseytan är flerdimensionell och tar tillvara på volym och olika behov av rumshöjd. Det gör det möjligt att ha bredare och smalare entresolplan på olika nivåer som också ger möjlighet till rörelse och utmaningar i höjdlid. Här finns möjlighet till kortare löparslingor som tar sig runt hela hallen, även som är stigande och dalande och skapar möjlighet till hastighetsträning. Hallgolvet kopplas till ett topografiskt landskap. Det finns en rad olika sätt att använda den fria rörelsezonen genom att placera in enklare träningsmaskiner, motorikträning, ninjabanor med mera.

” Vi behöver en plats att hänga på, nu hänger vi på redskapen.

- Ungdom, Täljhallen



Koppling mellan hallgolv och platser högre upp i rummet, blir här en löparbana. Spiralen, Kalundborg, Danmark. Foto: LOA Fonden, Rune Johansen



Volymeffektiv och inspirerande motorisk hinderbana, kan placeras ovanpå förvaring. Sdr. Felding Hallen, Sønder Felding, Danmark. Foto: LOA Fonden, Rune Johansen



Plats för paus mellan passen. Sdr. Nissum Hallen, Holstebro Kommune, Danmark. Foto: LOA Fonden, Rune Johansen

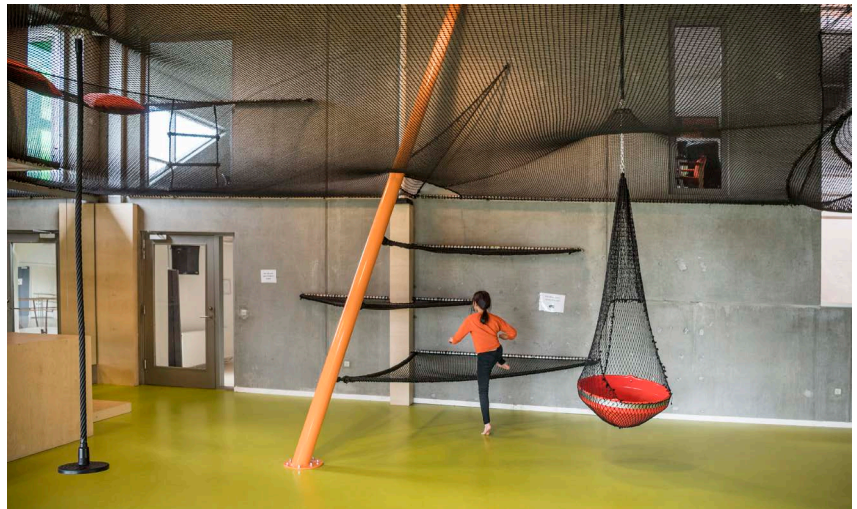
3. VÄLKOMMEN TILL HALLEN

Här kan man också stå och spana på det som försiggår i hallen. Platser där man själv kan välja hur mycket man vill se och synas. Träningspass består generellt av flera delmoment, samling av gruppen, uppvärmning, träning genom övningsmatch eller tävlingsprogram, nedvarvning, samling och teori. Genom att nyttja den här mer småskaliga zonen för såväl samling som uppvärmning och nedvarvning effektiviseras det stora hallrummets nyttjande till den aktivitet som faktiskt behöver den stora ytan.

Hallrumsmåttet för maximal nytta

Grunden för utformningen av hallrummet som beskrivs här utgår från de behov som volleyboll, gymnastik, basketboll, handboll, innebandy och skolan har. Det skapar också bra förutsättningar för många fler idrotter och hallen skall förstås kunna anpassas efter andra specifika behov också.

Genom att sträva efter ett något längre och ett än mer bredare hallrum än dagens norm så uppstår många mervärden. 46x32 meter är ur flera aspekter den optimala storleken på ett hallrum. Både för den regelstyrda ytan men också för ytorna runt denna. 46x32 meter ger fler och större möjligheter för spelytor och övningsytor uppstår. För basket möjliggörs bättre förutsättningar för planer på tvärriktning i hallen.



Klätterbana av nät i olika nivåer.
Motoriskt Center, Århus, Danmark. Foto: LOA Fonden, Rune Johansen



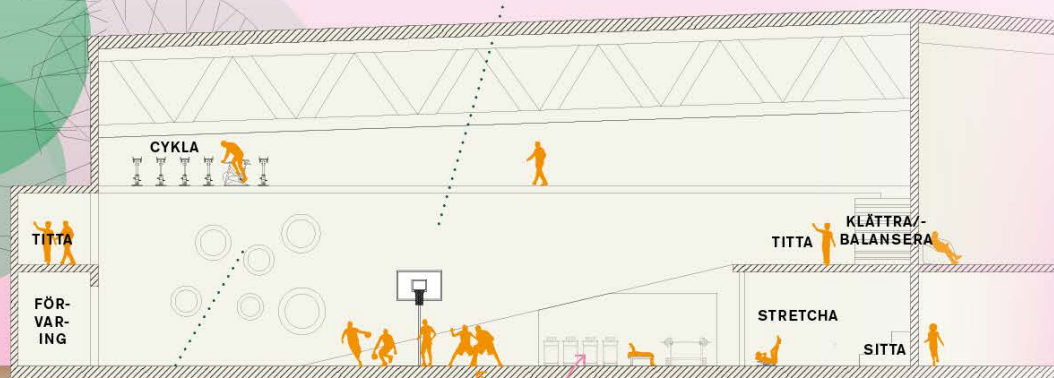
Rum i rummet; motoriska utmaningar i anslutning till hallrum.
Stokkebaeksskolen, Hesselager, Danmark. Foto: LOA Fonden, Leif Tuxen



Trappa som är läktare och klätterbana.
Stokkebaeksskolen, Hesselager, Danmark.
Foto: LOA Fonden, Leif Tuxen



Hallrummets väggar kan enkelt användas för lekfulla övningar.
Ry Hallerne, Ry, Danmark.
Foto: LOA Fonden, Rune Johansen



ORGANISERAD IDROTT

STYRKETRÄNA

Tvärsektion



AKTIV VÄGG: STUDSA BOLL,
PRICKTRÄNING,
LYFTA REP ETC

TRÄNA UTE

GRUPPTRÄNING

ENTRÉ

STYRKETRÄNA

HOPPGROP

Längdsektion

UTEORSKA

HÄN

"Ett hallrum med många möjligheter

Det flerfunktionella och volymeffektiva hallrummet skapar många möjligheter. Här finns utrymme för matcher, tävling, övning, paus, samling, spontanrörelse, fysträning, grundmotoriska övningar, åskådare, kompisar med mera. Det skapar nya möjligheter för skolan och föreningar, det kopplar ihop inne och ute och bildar en enastående helhet.



3. VÄLKOMMEN TILL HALLEN

Innebandyn får en större säkerhetszon runt om huvudplanen vilket är önskvärt och samtidigt fler mindre spelplaner för 3 mot 3-spel eller kortplaner. Även handbollen får bättre med yta utanför huvudplanen och förutsättningar för tre minihandbollsplaner eller kortplaner. Volleybollen, som har den minsta planen, kan då få in upp till 4 bra träningsplaner med bra säkerhetszoner längs sidorna. Slutligen gymnastiken, där en längre hall möjliggör tumbling i full längd. Här gör också storleken att man kan få in fler redskap och stationer som också gör att man kan maximera nyttjandet. Den här storleken på hallrum ger också större möjligheter för skolan. En hall av denna storlek blir när den delas två fullgoda hallrum för skolämnet, vilket möjliggör en skola på upp till 1200 elever.

Rumshöjden

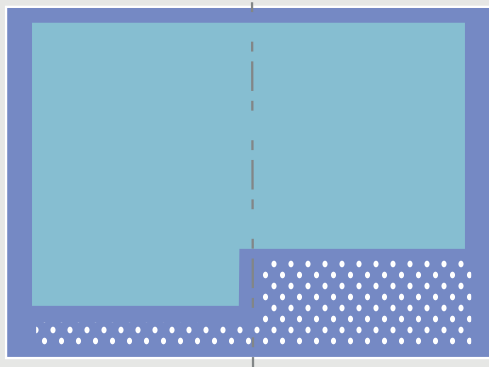
Den fria höjden i hallrummet ska vara minst 8 meter för att kunna tillgodose merparten av den träning som sker i framtidens idrottshallar. Dock finns det idrotter och discipliner som kräver en högre takhöjd, till exempel volleyboll, trampolin och rytmisk gymnastik, men då främst på högre nivåer. Om takhöjdens höjs till 9 meter kan man träna och tävla på SM-nivå i Trampolin, höjs takhöjden till 10 meter kan man spela internationell volleyboll i hallen och blir takhöjden 11 meter kan man utöva rytmisk gymnastik på internationell nivå. Vissa träningsformer, till exempel gruppträning, behöver inte ens 8 meter i takhöjd, utan kan klara sig med 4–6 meter. Slutsatsen blir att det behövs en fri höjd på 8 meter ovan huvudspelplanen samt över en hoppgröp, i andra delar finns inte det behovet utan där

kan höjden variera.

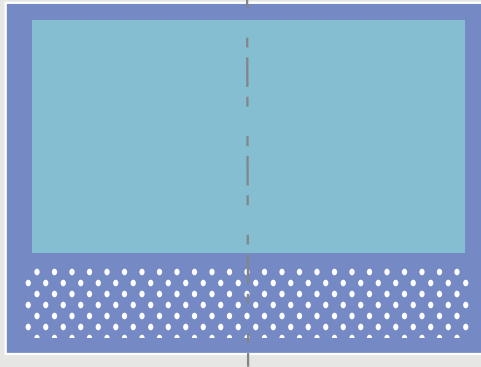
Hallrummets enorma rymd bör utnyttjas på ett volymeffektivt sätt. Behovet av rumshöjd gäller ovan angivna planer eller utsedda platser, för till exempel rytmisk gymnastik, vilket möjliggör lösningar som att lägga in ett entresolplan i de delar som inte kräver full höjd, att nyttja utrymmet mellan takbalkarna för tex upphissad utrustning. Ovan nämnda mått avser fri rumshöjd, dvs inga nedhängande lampor, vajrar, ringar, bomsystem eller liknande skall finnas.

Ett alternativt mått på hallrum

Om en mindre hall av olika anledningar är aktuell föreslås ett hallmått på 43x26 meter. Här skall samma tänk om en hall med både regelstyrda zoner och fria zoner finnas. Här ges goda förutsättningar för en huvudplan med tävlings-



Principiella planlösningar där relationen mellan fri rörelseyta och regelstyrd yta varierar.

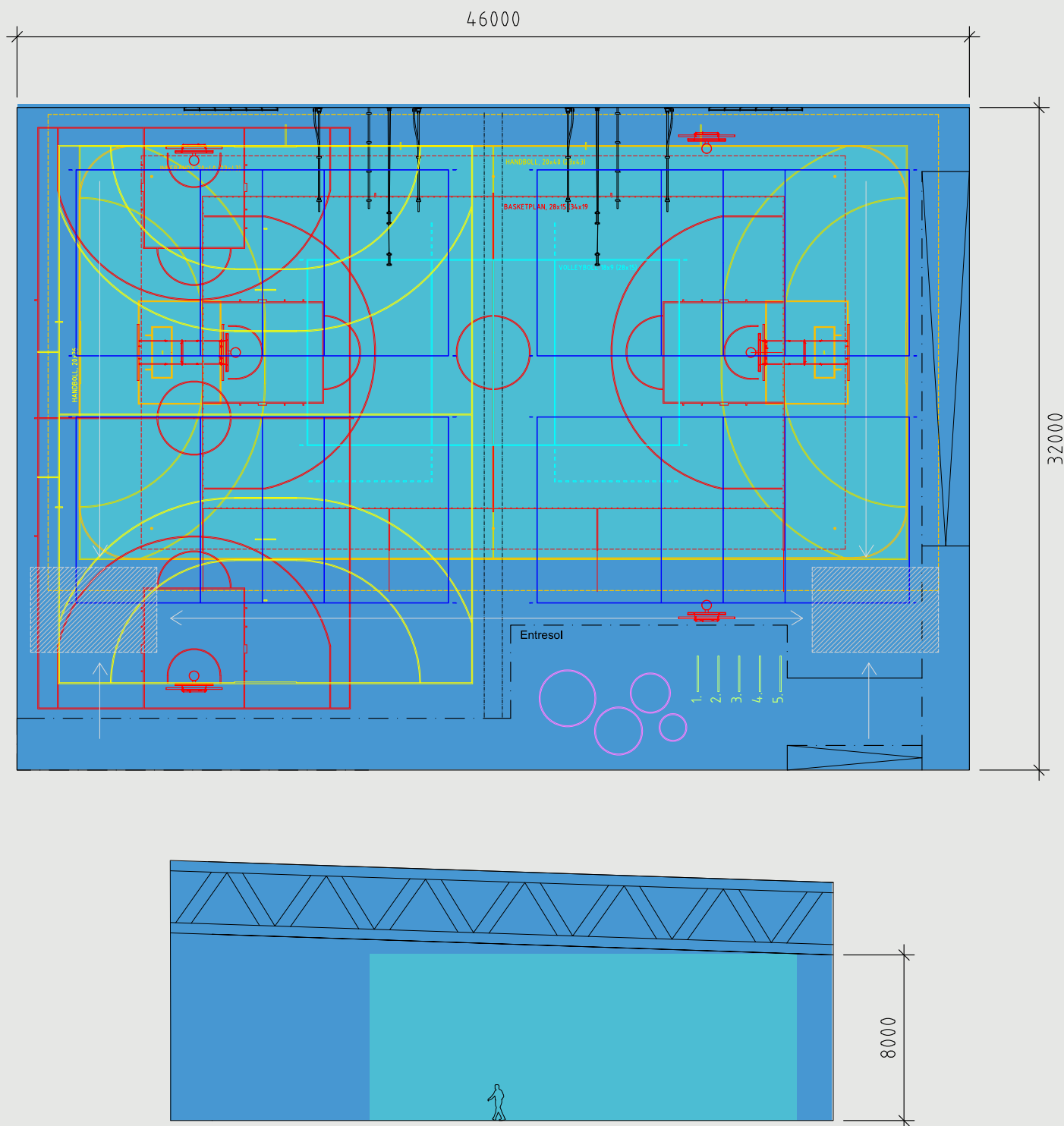


Principiell tvärsektion genom hallrummet där en entresol ger volymeffektivitet.



Principiell tvärsektion genom hallrummet där den fria rörelseytan utökas utanför grundhallmåtten i ett övre plan.

Det optimala hallrumsmåttet



Ett hallrumsmått på 46x32 meter möjliggör bra med yta för både regelstyrd idrott och fri rörelse. En zon med tävlingsmått för bollsporter (20x40 meter) placeras centralt, med fri rumshöjd 8 meter. Utanför det generösa kring- och säkerhetsytor i tre riktningar. Längs ena långsidan en väl tilltagen zon för friare rörelse med hoppgröpar, samling, paus mm där andra krav på rumshöjd möj-

liggör ett volymeffektivt nyttjande genom entresolplan i olika nivåer (streckprickade linjer). Här kan mobila läktare också placeras. Hallbredden gör att basketplan i fullängd och kortplaner för handboll och innebandy ryms, likaså fyra övningsplaner i volleyboll. Rummet kan delas av med ridåvägg.

3. VÄLKOMMEN TILL HALLEN

mått och den frizon för friare rörelse, hoppgrop, samling och paus som är basen i Framtidens idrottshall. Jämfört med det större måttet så medför en mindre hall med dessa mått färre aktiviteter och färre individer (såväl elever som föreningsaktiva). Besparingarna blir mindre än begränsningarna det ger. Möjligheterna till övningsplaner för bollsporterna försämras, med kortare övningsplaner på tvären samt endast tre volleybollplaner för övning. Även

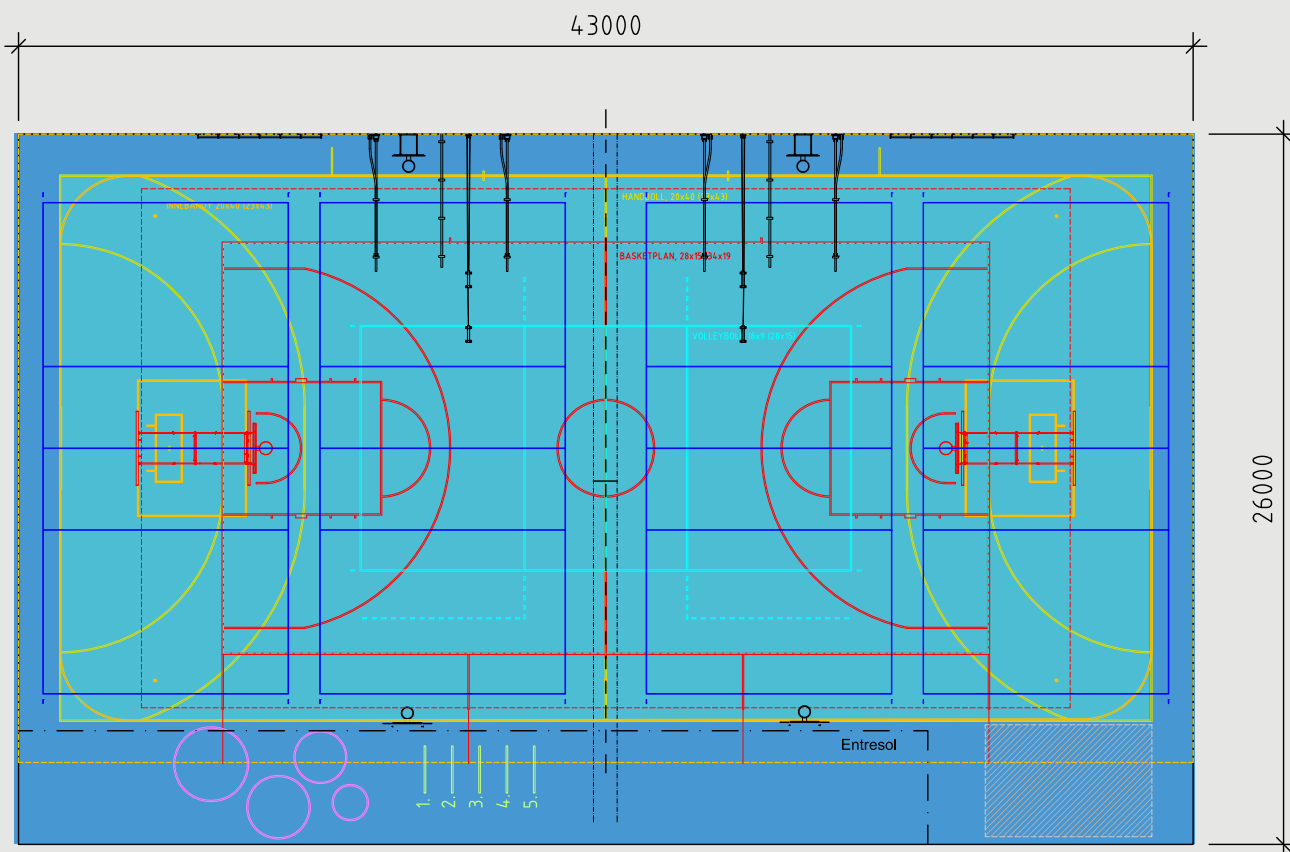
möjligheten att ha fler skolklasser igång samtidigt minskar. Att planera för ännu mindre hallar än så ger ännu större begränsningar för föreningsidrotten och rekommenderas inte.

Utrustning för många

Olika typer av idrottsverksamhet kräver olika typer av inredning och redskap i hallen. Men en hel del utrustning används brett över olika verksamheter och möjliggör lustfylld och effektiv

träning anpassad för olika nivåer och åldrar. Då idrottshallar används av olika verksamheter och idrotter så ställs krav på utrustningen och det finns också stora möjligheter till samnyttjande och användning för flera, inte minst mellan skola och föreningar. Utrustningen sorteras ofta också i fast och lös, där fast inredning och redskap (ex bomsystem, fasta mål och korgar, klätterutrustning) vanligtvis bekostas och sköts av fastighetsägaren medan

Det mindre hallrumsmåttet



Ett hallrumsmått på 43x26 meter möjliggör yta för både regelstyrd idrott och fri rörelse. En zon med tävlingsmått för bollsporter (20x40 meter) placeras centralt, med rumshöjd på 8 meter. Utanför det kring- och säkerhetszoner i tre riktningar. Längs ena långsidan en något

mindre zon för friare rörelse, samling, paus mm. Mindre entresollösning finns. Den kortare hallbredden gör att basketplan och kortplaner för handboll och innebandy begränsas. Rummet kan delas av med ridåvägg.

den lösa (ex mattor, plintar, bänkar) kan tillhöra antingen fastighetsägaren eller någon hyresgäst. Hit kan man också räkna material som koner, västar och bollar.

Fast utrustning

I hallen föreslås en basutrustning av gymnastikredskap som är användbar för såväl skolan som föreningsidrotten. Dessa för många bekanta redskap ger bra förutsättningar för grundläggande motorik och rörelseträning i skolans idrottsundervisning. De är grundläggande inom gymnastiken och används även i hög grad inom andra idrotter, främst i de lägre åldrarna för att skapa träningsstationer, för balans och motorik och som del av en hinderbana. Utöver utrustning för gymnastik och rörelseträning bör idrottshallen innehålla mål för handboll och basket samt redskapshissar.

Flera av gymnastikens discipliner har mycket höga och svåra hopp där man gärna har en landningsgrop (hoppgrop)

för att minska skaderisken vid inläring av nya hopp. I en hall med optimala mått så kan man placera hoppgropar utanför linjerade spelplaner med ett löst golv som går att lyfta undan. Även nedsänkta trampoliner kan finnas under golv. Lämpligen kan de placeras där en eventuell utskjutbar läktare finns.

Utöver den fasta basutrustning som beskrivs nedan så kan förstås idrotts-hallar utrustas med annan utrustning som kompletterar. Basutrustningen kan också ersättas med annan utrustning om så är motiverat. Viktigt är ändå att skapa möjligheter för mångsidig träning och rörelse för olika åldrar och nivåer där rörelseglädje och flerfunktion är i fokus om hallen skall användas av många. Utrustningen skall också alltid anpassas efter den lokal skolans och föreningens behov och nivå. Viktigt är att golv förses med infästningsbeslag för den utrustningen.

Lös utrustning

Det är också viktigt att lös standardut-

rustning som plintar, tjockmattor etc. finns tillgänglig i varje hall. Gymnastiken är den idrott som i särklass har mest lös utrustning, där nästan all utrustning är användbar för såväl idrotten i skolan som för andra idrotter. Men man har också lös utrustning som är mer specifik och kräver utbildning för att kunna använda på ett säkert sätt. Här behöver man komma överens över verksamhetsgränserna vad som skall vara tillgängligt för alla. För mer information om gymnastikens utrustning hänvisas till Gymnastikförbundet och rapporten *Redskapshallar För träning inom Svensk Gymnastik* samt SKR:s *Måttbok*.

Flera av idrotterna/disciplinerna har större lös utrustning som behöver fästas i golvet, t.ex. volleyboll- och badmintonstolpar – räck, barr, ringar, etc. inom gymnastiken. Då t.ex. innebandy behöver ett slätt golv är det viktigt att dessa fästen göms under golvet och att det blir så få luckor för detta som möjligt.

Fast utrustning

Ribbstolar (minst 4 i bredd)	32
Dubbelbommar (4 m)	4
Ringpar	8
Uppsättningar linor (4 m)	4
Matthissar (2+2)	4
Redskapshissar	8
Basketkorgar (för helplan och tvärplaner)	
Handbollsmål (helplan, lösa mål tvärplan)	
Speglar (sammanhängande, finns lösningar med speglar bakom ribbstolar)	

Lös utrustning

Satsbräddor, skola	4	Små mjuka mattor, inkl vagn	20
Satsbräddor, tävling	4	Mattvåd (12x2 m, alt 14x2 m)	4
Trampetter, skola	4	Airtrack 15x2 m med variabel fläkt	1
Trampetter, tävling	4	Tumblinggolv	1
Flipperdynor, inkl vagn	4		
Kil	2		
Voltkudde	2		
Klätternät	2		
Bomsadlar, inkl vagn	8		
Nedslagsmattor (Tjockmattor)	12		
Räck (2 m)	4		
Bänkar	10		
Plintar, 7-del	6		
Skumplint	6		
Pallplintar, inkl vagn	12		

Teknisk utrustning som bör finnas i varje hall:

- **Resultattavla** - ska placeras på kortsidan förskjuten från mitten med en höjd över golv på 5,5-6,0 meter. Resultattavlan ska kunna styras trådlöst, den ska klara IK klassningen IK10 och visa följande information:
 - Matchtid – Period – Resultat.
 - Två utvisningstider per lag.
 - Möjlighet att ange individuella nummer (0-99) på foultavlan.Tavlan ska kunna kombineras med 14/24 sek skottklockor. Utöver resultattavlan och skottklockor ska ytterligare två klockor placeras på vardera kortsida i sporthallen.
- **Väggklocka** - Klocka på vägg som visar tiden på dygnet, placerat väl synlig i hallrummets olika delar.
- **Ljudanläggning** - Såväl idrotten i skolan som föreningsidrotten har behov av att kunna spela musik. Framförallt inom gymnastiken som huvudsakligen utövas till musik varför musikanläggningar och högtalare är en förutsättning. En ljudanläggning används också för Speaker, därför bör mikrofon finnas. Lösa musik- och ljudkomponenter ska vara lättillgänglig och förvaras lämpligtvis i låsbart AV-skåp. Ett musikalternativ som blir allt vanligare är att kunna koppla upp en mobil musikspelare (ex smartphone) trådlöst via tex Bluetooth. Högtalarna kan lämpligen placeras mitt på lokalens långsidor. Ljudet ska kunna spridas på ett balanserat sätt och idag finns också riktade ljudanläggningar som möjliggör att musik kan begränsas mer till en del eller att olika musik kan spelas i olika delar av hallrummet.
- **Internetuppkoppling** - Uppkoppling via Wifi är något som nästan alla typer av besökare efterfrågar. Något som växer idag är också streaming av matcher och tävlingar där föreningarna själva med egen videokamera eller videoutrustning eller till och med vanliga smartphones. Önskvärt är att ha två Wifi-nätverk, ett öppet för besökare och ett låst för tex streaming. Nätverket skall täcka in hela anläggningen.
- **Digital skärm** - Flera föreningar uttrycker önskan om att kunna använda digital skärm eller projektor med duk i hallen för att kunna titta på videoupptagningar, visa presentationer mm. Utrustning som också är användbar för skolan. Skall hallen användas för större samlingar för skola eller externa verksamheter så kan en större projektor behövas, kompletterat med en mindre skärm på vägg. Viktigt är att all utrustning skyddas mot bollar och annan åverkan. För projicering finns idag också flera olika interaktiva lek- och rörelsehjälpmedel.
- **Eluttag** - behovet av eluttag i hallen kan inte underskattas, inte minst för laddning av mobiltelefoner.

Åskådningsplatser

Behovet av läktare behöver avgöras från fall till fall, vad finns till exempel i övriga idrottshallar på orten? Vilken nivå spelar klubbarna på? Viktigt är att det finns plats att sitta på eller hänga på när man tittar på match eller träning, platser där man också kan fördriva tid i väntan på att någon annan skall bli klar med sitt träningspass. Här finns det möjligheter att tänka kreativt för att hitta flexibla läktarlösningar där golvyta och läktare enkelt kan anpassas efter aktivitetens behov. I en modern skol- och träningshall bör det inte finnas några fasta större läktare som standard då dessa oftast bara blir monofunktionella och ytkrävande. Men vid användande av fasta läktare skall möjligheten att använda ytan under en läktare tas till vara. Kan den användas till förvaring? Kan den användas för uppvärmning?

Kan en fast läktare också kombineras med en trappa för att hantera nivåskillnader och skapa en naturlig hängplats?

En mer flexibel läktarlösning är mobila läktare, dvs mindre nedfällbara från vägg eller utdragbara teleskopläktare som kan tas fram vid mindre arrangemang och även fungera som mindre avlastningsytor inne i hallen. Placering av läktare måste göras så att de inte stör eller utgör fara för aktiviteterna i hallrummet, ej heller placeras så att de i infällt läge tar golvyta. De skall inte vara ett störande moment.

Linjer

För aktuella regler för linjering av planer hänvisas till SKR:s *Måttbok*.

Rumsavdelare

Ett hallrum av den storlek som föreslås här behöver kunna delas av för att

kunna nyttjas effektivt. En stor hall bör kunna delas i två delar med en ridåvägg som är ljudtät, det ger bäst förutsättningar för att kunna ha olika lektioner eller träningar i de olika delarna. Utöver det så finns fördelar med att placera in ytterligare rumsavdelare i halldelarna för att kunna ha olika moment i olika delar. Det kan göras med enklare avdelare typ nät eller enkelsidig duk. Även ytorna utanför spelplanerna eller rummen som angränsar till hallrummet kan med fördel delas av eller skärmas av med vik- eller ridåväggar.

Ljuset i hallrummet

Den artificiella belysningen skall utformas så att den bidrar till en attraktiv miljö som är hälsosam och motverkar olyckor. Belysningen skall vara anpassad för den verksamhet som förekommer till exempel ställer tävlingsi-

3. VÄLKOMMEN TILL HALLEN



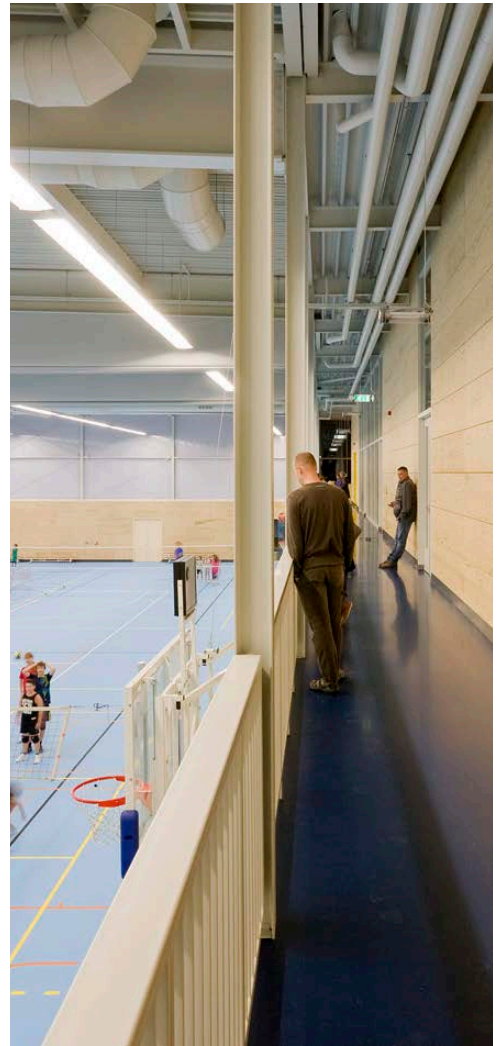
Åskådarplats/avbytarbänk i fönsternisch.
Edsbergshallen, Sollentuna. Foto: White arkitekter, Anders Bobert



Samling, åskådning, träning och paus. Runavik, Färöarna. Foto: LOA Fonden, Martin Sirkovsky



Trappa mellan entré och hallrum blir läktarplats.
Rotebrohallen, Sollentuna. Foto: White arkitekter, Thomas Zaar



Plats för paus och åskådning.
Sporthal de Rietlanden, Leylstaad, Holland.
Foto: Schlagen+Koenis Architecten

drotten högre krav än vad skolan gör. Belysning ska ej vara riktad så att den stör eller bländar brukarna. Ljusstyrkan bör också gå att reglera i lokalen, där det maximala luxtalet skall följa gällande standard utifrån den verksamhet som skall förekomma, men den bör också kunna anpassas till situationen vid tex olika träningssituationer eller aktiviteter. Viktigt! I en idrottshall där akrobatik förekommer, får det aldrig förbli helt mörkt vid till exempel strömavbrott. Det kan innebära livsfara för exempelvis en gymnast som befinner sig flera meter i luften under ett hopp.

Väl anpassat dagsljus i en idrottshall är en stor kvalitet. Det har hälsofrämjande effekter på människan,

UV-ljus motverkar bakteriespridning och det sparar på elanvändandet. Men det är också omdiskuterat då en del upplever det som störande, framförallt i match och tävlingssammanhang. Dagsljusinsläpp behöver därför placeras med omsorg. Lågt och med fördel mot norr är en bra utgångspunkt. Även indirekt dagsljus fungerar bra. Utvändig solavskärmning och möjlighet att kunna reglera ljusinsläppet inifrån är också bra lösningar som möjliggör kvalitén och motar problemen. Att ha dagsljusinsläpp, dvs fönster i marknivå i en idrottshall bidrar också till en transparens och en öppenhet som samhällets publika byggnader bör ha. Det ger förbipasserande möjlighet att ta

del av vad som händer i en idrottshall, kanske ett första steg till att börja delta. Omvänt bidrar också öppenheten till en trevligare och tryggare miljö utanför våra idrottshallar, speciellt när de placeras i tätbebyggda områden.

Rum för mer rörelse

I Framtidens idrottshall skapas rörelseglädje och utvecklas rörelseförståelse. Här finns alltid tillgång till utforskande rörelse, puls, lekfullhet, möjlighet att pröva nytt och att hitta utmaningar på olika nivåer.

Framtidens idrottshall erbjuder betydligt fler platser och möjligheter till

rörelse och träning än den traditionella idrottshallen. Den ger också plats för fler individer och fler aktiviteter samtidigt. Här finns platser för individuell träning eller träning i grupp, för rehabilitering, fysträning, motorisk träning, dans med mera. Även plats att träna för de som egentligen bara har följt med någon annan till träningen. Det finns också plats för den som bara vill utmana sig själv eller för de som kallar rörelse för lek. Genom att möjliggöra träning utanför hallrummet så kan också träningspass göras mer variationsrika

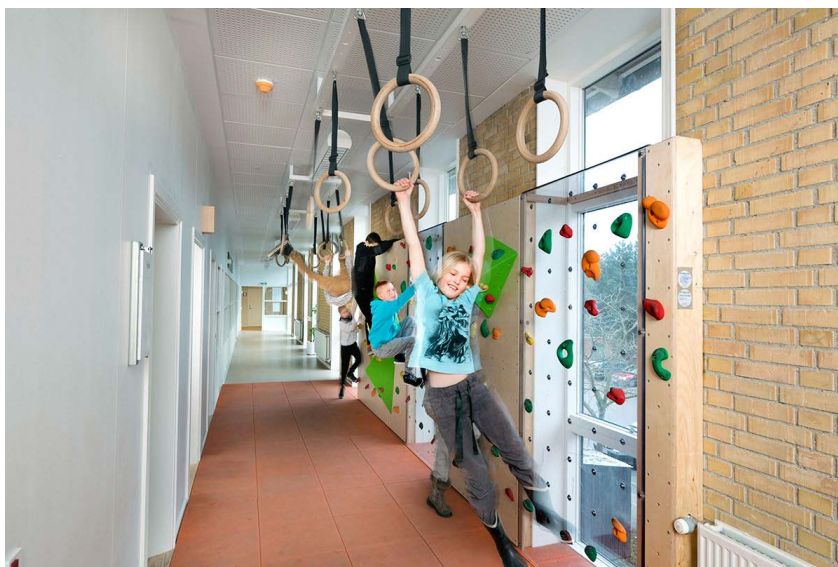
och träningstider effektiviseras. Tiden på planen kan varieras med tid i andra delar av hallen. Det här gör också att rörelseglädjen ökar och att motståndet eller steget till att börja röra på sig minskar, när möjligheterna blir fler.

Idrottandet beskrivs ofta som flera träningsformer som tillsammans utgör just en specifik idrott alternativt bara en allmänträning. Utöver den idrottspecifika träningen är dessa styrka, kondition och grundmotorik. Framtidens idrottshall behöver därför möta dessa behov. I Framtidens idrottshall kan detta göras i det stora hallrummet, i mer ändamålsenliga rum eller lika gärna i byggnadens korridorer eller biytor. Men vissa behov eller platser kan beskrivas mer specifikt. Det handlar om utrymme för styrketräning och för träning i mindre skala och karaktär än vad som vanligtvis sker i det stora hallrummet. Rätt utformade och planerade är det också fullt möjligt att hyra ut dessa separat från hallrummet. Genom att möjliggöra mer plats för rörelse, både inne i och utanför hallen, så kan man även nå andra grupper än de som organiserat tränar i hallen, till exempel medföljande familjemedlemmar eller kompisar.



En svårnyttjad korridor blir en plats för lek och uppvärmning genom enkel grafik på golvet.

Foto: Unisport



Plats för spontan grundmotorisk övning i korridor.

Foto: Unisport

Grundmotorisk träning

Alla barn och unga behöver grundmotorisk träning, därför är det viktigt att alla delar i en idrottshall i någon mån stimulerar till rörelse och grundmotorisk utmaning. Rörelser som brukar beskrivas som grundmotoriska är krypa/åla, springa, hoppa, klättra, rulla, hänga, fånga, kasta, stödja och balansera. Att dessutom skapa dedikerade platser till grundmotorisk träning ger stora fördelar för både föreningsidrotten och skolan. En sådan plats gör också idrottandet i både skola och förening betydligt mer lustfylld och tillgänglig. Men plats för det grundmotoriska rörelsebehovet är också tacksamt att sprida i byggnaden för att uppmuntra till det spontana.



*Fast utrustning och banor för grundmotorisk träning utmanar och inspirerar.
Foto: Unisport*

Gruppträning i mindre skala

För att maximera nyttjandet av en hall kan flera delar av framförallt gymnastikens verksamheter bedrivas i en till hallrummet angränsande gruppträningslokal. Det gäller främst gruppträningsverksamheten och fristående verksamheten inom trupp-gymnastik. Ett sådant mindre multifunktionellt rum, ibland kallat en multisal, utgör också ett bra komplement både för skol och övrig föreningsidrott. Här kan uppvärmningar, fysträning i grupp, mindre ytkrävande idrotter, dans mm utföras. Den bör utrustas med tanke på flerfunktion med musikanläggning, speglar och anslutande förråd. Med en bra rumshöjd kan den också användas av bollsporterna som en minihall för de yngre aktiva, vilket är ytterligare ett exempel på hur mervärde skapas genom att tillföra plats för fler och olika funktioner.

En gruppträningssal bör placeras så att den enkelt nås från det stora hallrummet, så att en mindre grupp kan vara där utan att komma för långt ifrån den större. Till exempel när en skolklass eller en träningsgrupp delas upp. Den bör också utformas så att den kan nås och hyras ut separat. För att maximera nyttjandet av en sådan lokal kan den med fördel utformas så att den även går att använda för annan verksamhet,



*En välutrustad multisal som ett bra komplement till det stora hallrummet.
Stokkebaeksskolen, Hesselager, Danmark. Foto: LOA Fonden, Leif Tuxen*



Gruppträningsrum med direkt anslutning till det stora hallrummet förenklar användandet avsevärt. Spiralen, Kalundborg, Danmark. Foto: LOA Fonden, Rune Johansen

3. VÄLKOMMEN TILL HALLEN

finns det till exempel en skrivtavla eller en digital skärm så kan det också bli en teorisal för skolundervisning eller en samlingslokal för tex klubbens föreningsmöten. En multisal är också användbar för de minsta skolbarnen eller skolans fritidsverksamhet som rörelserum. Även här kan kviväggar skapa fler möjligheter i samma rum.

Styrketräning

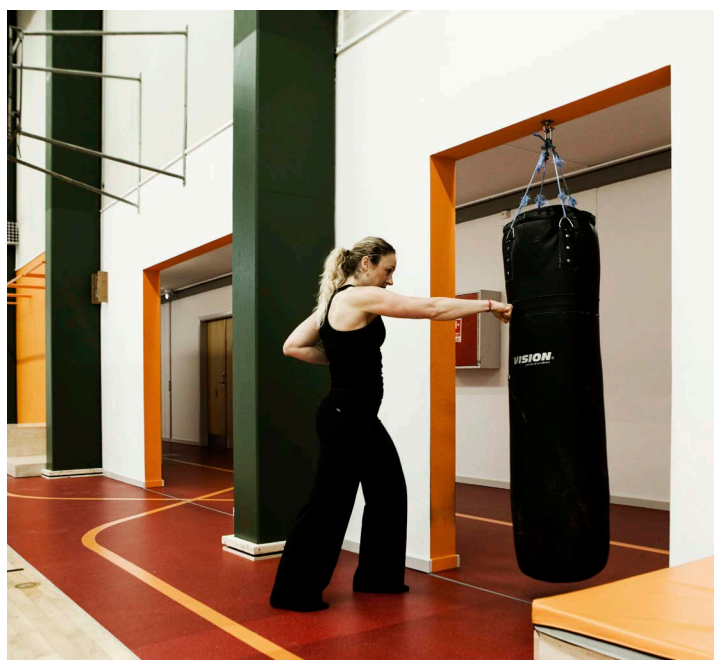
Allt mer fokus inom träningen läggs på styrketräning som komplement till den mer idrottsspecifika träningen. Den är viktig som skadeförebyggande träning och även rehabilitering efter en skada. Den är också viktig för att stärka kroppen och därmed utvecklas inom idrottandet. På senare tid har också styrka blivit populärare som enskild träningsform allt längre ned i åldrarna. Flera idrotter erbjuder idag den typen av träning i högre grad för att ge mer variation och en större bredd, och därmed göra idrotten och träningen mer attraktiv.

Att i en idrottshall utforma ett specifikt rum för styrketräning ger bäst möjligheter för att skapa de bästa förutsättningarna bland annat vad gäller

utrustning, material på väggar och golv. Ett sådant träningsutrymme bör ligga i direkt anslutning till hallrummet, så att en eller flera personer kan träna där utan att splittras från gruppen. Det ger också bra möjlighet för en lärare eller ledare att ha uppsikt över träningsrummet. Rummet får med fördel också ligga närbart från entrén för att göra det lättillgängligt. Styrketräning sker både med fria vikter, med maskiner, med enkla redskap som bollar och gum-miband eller med kroppen som motvikt. I vissa moment och med vissa maskiner krävs det att en ledare eller lärare är med, vilket gör att ett styrketräningsrum gärna får utformas som två zoner, en yttre lätt tillgänglig med enklare redskap och en inre med utrustning som kan stängas om. Med bra kontakt till kringliggande rum och en zonering för enklare respektive mer avancerad träning blir styrketräningen också mer tillgänglig och inkluderande.

Som ett komplement, eller ett enklare alternativ till detta bör enklare styrketräningsmöjligheter finnas i andra delar av en idrottshall också, den skall kunna finnas i det stora hallrummet, i korridorer, biutor, entré, omkläd-

ningsrum med mera. Att till exempel ha motionscyklar i eller alldeles intill hallrummet ger möjligheten att kunna värma upp eller hålla värmen under ett träningspass. Cyklarna kan då även användas av till exempel föräldrar som tittar på sina barns träningar. Ständig närhet till individuell träning, oavsett form, förenklar också för den i en grupp som tillfälligt vill eller behöver göra något annat än övriga gruppen.

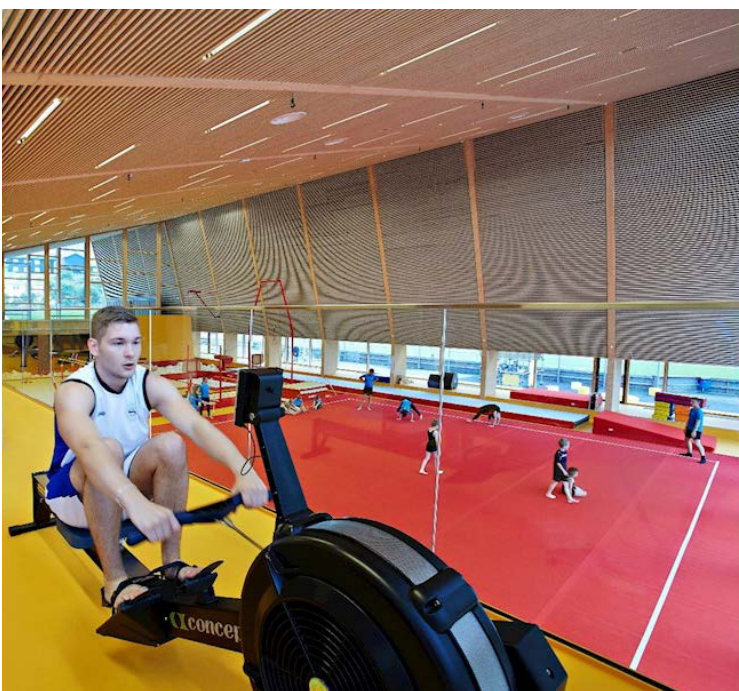
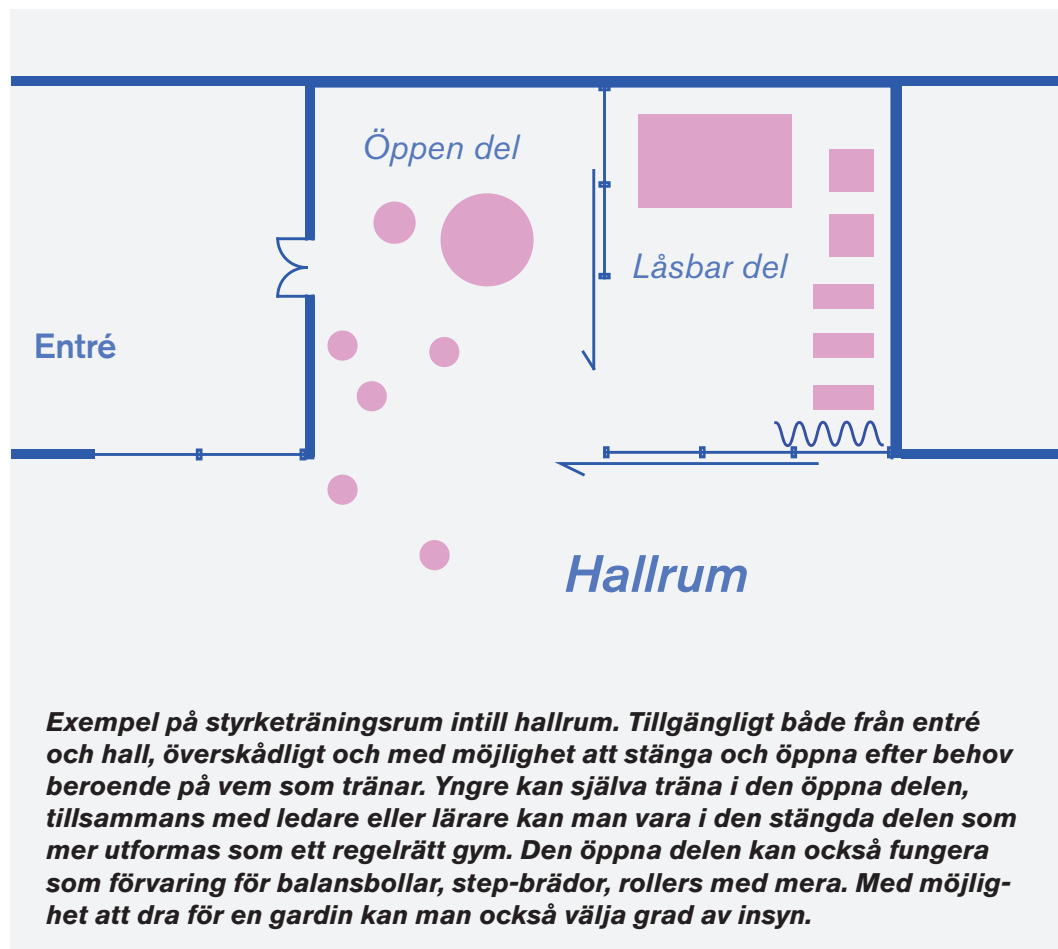


Spontan möjlighet till fysträning i direkt anslutning till hallrummet.
Sdr. Felding Hallen, Sønder Felding, Danmark.
Foto: LOA Fonden, Rune Johansen



Korridor med träningsutrustning och uppvärmning i anslutning till hall. Tornhøj idrottscenter, Aalborg, Danmark. Foto: LOA Fonden, Rune Johansen

3. VÄLKOMMEN TILL HALLEN



Styrketräning på ett entresolplan med utblick mot hallrummet gör träningen mer lättillgänglig.
Runavik, Färöarna. Foto: LOA Fonden, Martin Sirkovsky



Styrketräningsrum med betoning på enklare utrustning, hög rumshöjd ger möjlighet till effektiv förvaring.
Foto: Unisport

Rum för mindre rörelse

I framtidens idrotts-hall finns rum där aktivitet och rörelse inte är det primära. Rum för att samla den mindre gruppen, rum för utbildning eller för administration och planering. Dessa rum ska möjliggöra samnyttjande av fler verksamheter och förenings typer.

Benämningen på det som i skolans värld tidigare kallades Skolgymnastik, till dagens Idrott och hälsa speglar inte bara hur innehållet har förändrats utan indikerar också ett behov av andra typer av funktioner än renodlade rum för idrott. I de fall där idrottshallen ligger i direkt kontakt med en skolbyggnad finns en klar samnyttjandechans i att nyttja ett klassrum för längre teoripass, men där så inte är fallet blir en separat teori- eller samlingssal dåligt utnyttjad. Lika viktigt är att kunna samlas för genomgångar av olika längd och form inför, under eller efter en lektion.

För föreningsidrotten finns också behov av att samla en grupp för att lyssna, prata, diskutera eller analysera.

I dagens hallar sker detta antingen inne i hallrummet på golvet eller på en läktare. Vanligt under cuper och sammandrag är också att man har genomgångar i ej ändamålsenliga omklädningsrum eller tillgängliga biytor. Att samlas före och efter en träning är också en viktig del i det sociala, att göra idrottshallen till en mötesplats.

För föreningsidrotten kan det vara samlingar i form av möten utanför själva träningen, det kan vara även här teoretisk undervisning av olika längd och form samt vid genomgångar inför, under eller efter ett idrottsspass eller under en tävling.

Att hitta och använda rätt platser

Att inrymma en ren teorisal i en idrottshall är inte det primära målet, det är viktigare att hitta ändamålsenliga platser för behoven man har, både för skola och föreningsidrott. Det kan vara en gradäng där en större grupp lyssnar till en som instruerar, det kan vara en samling bord och stolar för att kunna sitta i grupper, ett rum med en möblering som möjliggör att alla får komma till tals eller en plats där två, tre personer kan prata enskilt. Här gäller det att se möjligheterna i de rum och platser som vanligtvis finns i en idrottshall, eller att hitta nya.

Omklädningsrummen används i många hallar idag som en plats för genomgångar inför eller efter träning eller tävling/match. Ofta i samband med ombyte. Med en genomtänkt utformning, rätt utrustning och med något mer tilltagna ytor av omklädningsdelen så skapas direkt ett mervärde då omklädningsrummet får ytterligare en funktion. Se kapitlet om *Att byta om* för mer detaljer. Viktigt att komma ihåg är att en genomgång i ett omklädningsrum kan medföra problem med att blanda pojkar och flickor.

En multisal, som beskrivs under kapitlet *Mer rörelse* är en given plats för större samlingar eller teorigenomgångar för skolan när den utrustas med sittmöjligheter och skrivtavla/digital skärm.

Ett café med serveringsdel kan användas och svara mot flera behov. Även hallrummet bör utformas för att möjliggöra samlingar och genomgångar. En läktare i kombination med en rörlig skrivtavla eller digital skärm kan bli ett spontant genomgångsrum. Att visa inspelad rörlig bild blir allt vanligare som nämnts tidigare.

Det spontana snacket eller den korta avstämningen är också en viktig del i både det sociala och som det mer formella. Utforma därför idrottshallen



Trappa, gradäng och plats för genomgång i ett. Stokkebaeksskolen, Hesselager, Danmark. Foto: LOA Fonden, Leif Tuxen



Café med ordnat utrymme att samlas på. Oddense Hallen, Spotttrup, Danmark. Foto: LOA Fonden

3. VÄLKOMMEN TILL HALLEN

med många olika naturliga mötesplatser, till exempel en korridor med plats för en sittplats, eller en trappa som kan vara en minigradäng

Plats för det administrativa

Att göra plats för ett rum för idrottens administrativa behov skapar såklart nytta och mervärden. De vanligaste behoven är kansli, domarrum och lärararbetsplats, tre funktioner som utan större problem kan samsas om samma yta. På skoltid handlar det om ett arbetsrum för en eller flera lärare. En lärararbetsplats kan finnas i skolans huvudbyggnad om det finns en direkt anslutning, men ett lärarrum i idrottshallen medför också vuxennärvaro i större grad på dagtid. Därför är en placering med bra överblick över de sociala ytorna ett plus, vilket också gör rummet och personen man söker lättare att hitta för besökare eller elever. Kan man dessutom få till en överblick över

hallrummet är det ett mervärde.

Behov av kansli är väldigt beroende av lokala förutsättningar och föreningarnas behov, men ett rum med arbetsplats och förvaring är grunden. Kansliet kan även det vara delvis bemannat vissa tider på dagen, eller tas i bruk när det är aktiviteter i hallen. Då kan rummet även få funktion som domarrum eller funktionärsrum. Låsbara skåp är alla betjänta av, kanske också en tillgänglig skrivare/kopiator. Direkt dagsljus är förstås eftersträvarsvärt och är också ett lagkrav om det är ett arbetsrum för lärare. Rummet bör också utrustas med omklädningsdel med dusch. Att kombinera lärarrum, kansli och domarrum bör rätt utformat inte vara ett problem, utan snarare en möjlighet att få till trevligare rum och samnyttjansmöjligheter kring skrivare, duschar mm.



*Spontan mötesplats i hallrummet.
Rotebro Idrottshall, Sollentuna. Foto:
White arkitekter, Thomas Zaar*



*Spontan mötesplats i entrén.
Ry Hallerne, Ry, Danmark.
Foto: LOA Fonden, Rune Johansen*

Förvaring

I Framtidens idrottshall får fler tillgång till mer. Rymliga förråd i direkt anslutning till hallrummet samt nåbara från utsida samnyttjas av föreningsliv och skola. Genomtänkta lösningar ger volymeffektiv förvaring nära till hands.

Skolans och föreningsidrotternas behov av förvaring utgår ifrån samma grundläggande principer, det skall finnas tillräckligt med förvaringsutrymme och det skall vara lättåtkomligt. Detta för att spara tid vid igångsättning av träningspass eller lektioner. Men vad som skall förvaras skiljer sig lite åt. Bland föreningsidrotterna så är det innebandyn med matchsargen och framförallt gymnastiken med alla mattor, hoppredskap med mera som har mest skrymmande utrustning. Likaså har skolans idrott stort behov av förvaring av det som kan ses som en idrottshalls basutrustning. Skolans och gymnastikens utrustning är till viss del den samma, utrustning som gärna andra idrotter också vill ha tillgång till. Såväl i skolans idrott som föreningsidrotten är barnen med och plockar fram och tar undan utrustning. Det gör att förvaring och transport måste utformas så att

den är säker så att inga olyckor sker. Att plocka fram redskap är inte enbart något som barnen ser som jobbigt utan har också ha ett värde som något roligt de gör tillsammans med sina vänner, för att förbereda en aktivitet de längtar till.

Förrådsförvaring

Att kunna ha utrustning tillsammans åtkomlig för flera är något som kan skapa stora mervärden och komma till glädje för flera brukare. En bra lösning är att den gemensamma utrustningen placeras i ett eller flera förråd i vilka föreningarna och skolan sen kan ha mindre låsbara delar för det man inte anser sig kunna dela. Det i form av skåp eller ett flexibelt gallerbursystem som kan anpassas över tid. Här behöver man då utgå från antalet föreningar som kommer ha tillgång till hallen.

En nödvändig förutsättning för den flyttbara utrustningen är tillräckligt stora redskapsrum gällande såväl både höjd, djup och bredd. Förvaringsutrymmen bör finnas i direkt anslutning till aktivitetsytor. Är hallen delbar bör det finnas likvärdiga förråd till alla delar.

Mängden och typen av redskap i föreningsidrotten är beroende av antalet deltagare och verksamhetens inriktning. De flesta redskapen förvaras på vagnar och det är en stor fördel om redskapen kan rullas rakt ut från förråden in i hallen och att öppningen utförs minst 3 meter bred gånger 2.5

meter hög, tröskelfri, med motordriven rullport. Riktvärde för ytan är minst 75 kvm, fördelat över eventuella halldelar. Om annan verksamhet än idrott skall in i hallen (tex kulturverksamhet) så måste extra utrymme tillskapas som inte tar yta från idrotten.

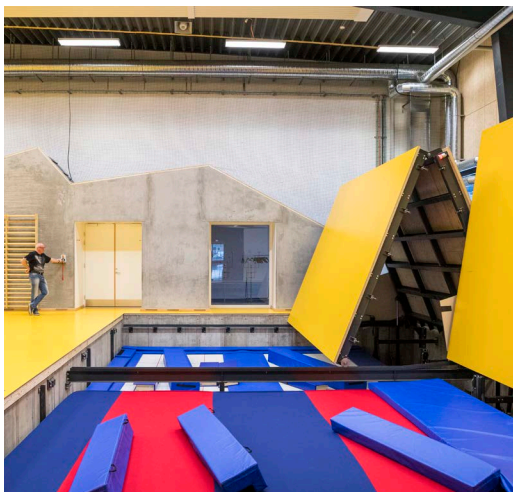
De stora förråden kompletteras med mindre låsbara förvaringsutrymmen för tex det som krävs för respektive föreningsadministration, domarklockor etc.

Förvaring i hallrummet

Att nyttja hallens volym för förvaring är en outnyttjad möjlighet. Det finns idag vanliga lösningar för att hissa upp viss typ av utrustning, till exempel tjockmattor eller tumblinggolv men det skulle kunna göras med mycket fler redskap, framförallt inom gymnastiken. Även utrymmen under läktare, trappor, gradängar kan användas. Att sprida ut redskap i hallen med smarta förvaringslösningar underlättar också i den vardagliga träningen, när allt skall fram på kort tid, tex volleybollstolpar på vägg nära planen. Gymnastikutrustning gör sig också bra nedfälld i gropar, tex mattor och trampoliner.

Uteförråd

Förrådsrum närbart utifrån bör också finnas för att tillgodose uteidrotten för att öka möjligheten att ha organiserad och mångfacetterad träning på hallens



Gropar med flyttbara golv.
Sdr. Felding Hallen, Sönder Felding, Danmark.
Foto: LOA Fonden, Rune Johansen



Tumblinggolv upphissat i tak och läktare nedfällbara från vägg.
Foto: Unisport

utsida. Genom att göra det nåbart från utsidan så besparar man sig långa transporter och smuts in i byggnaden.

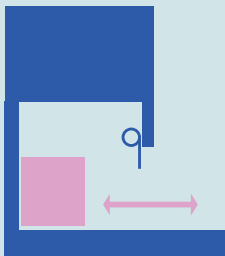
Personlig förvaring

Utöver förvaring av idrottsutrustning så finns behov av personlig förvaring. Idag är det snarare regel än undantag att föreningsidrottare och allmänheten tar

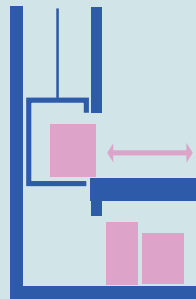
med sig personliga tillhörigheter, såsom väskor ytterkläder mm, in i hallen. Ofta grundat i att man kommer ombytt direkt utifrån utan att passera omklädningsrummet eller att man inte vågar lämna kläder mm inne i omklädningsrummet. Därför behövs plats för detta inne i hallen, antingen i form av golvyta som inte inkräktar på idrotts eller aktivitetsytan,

det kan vara på läktarplats om sådan finns eller gärna i inbyggd anpassad förvaring med laddningsmöjlighet för mobiltelefoner väl synliga. Låsbara skåp i omklädningsrum, korridorer mm tenderar till att mest stå oanvända.

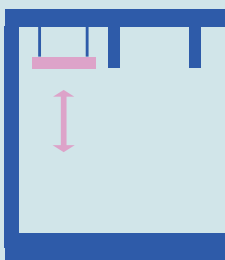
Förvaringsmöjligheter



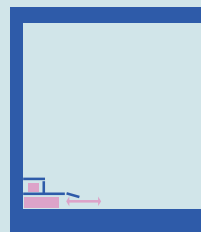
Lättillgänglig förvaring i förråd med rullport för alltmöjligt.



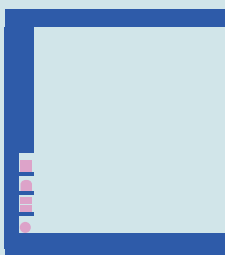
Förråd i källarplan nåbar med hiss, samordnas med hissplacering i byggnaden.



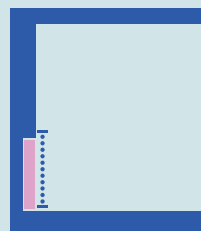
Förvaring upphissad i tak mellan takbalkar eller längs väggar utanför spelytor. För tex mattor, trampoliner, tracks, mål mm.



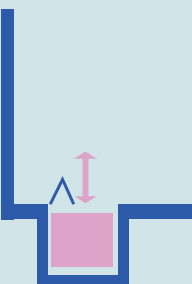
Förvaring under fast inredning såsom läktare, trappor gradänger, för mattor och annan lös utrustning.



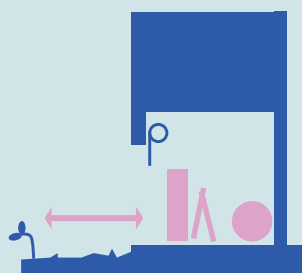
Närförvaring i infällda utrymmen i vägg för tex väskor, mindre utrustning och redskap.



Förvaring infälld i vägg bakom ribbstol, spegelvägg etc, för mattor och annan platt utrustning.



Förvaring nedfäld under flyttbart golv, för mattor, trampoliner med mera.



Förvaring nåbar utifrån.

Att byta om

Framtidens idrottshall har omklädningsrum som är attraktivt gestaltade, som med genomtänkt utformning blir flerfunktionella och inkluderande genom att möjliggöra flera sätt att byta om på.

Att byta om i samband med ett träningspass eller en lektion är inte längre den naturliga ritual som det tidigare har varit. Anledningen till det är flera, det handlar till stor del om nya vanor, man rör sig idag naturligare i det offentliga iförd träningskläder, allt fler får skjuts till hallen i bil och kan därmed komma ombytta för att nämna några. Det har också i modern tid skett en förflyttning från att främst se till det kollektivas behov till att istället respektera den enskilda individens integritet. För många människor är det idag heller inte självklart att klä om inför andra. Beroende på vem man är, den kulturella bakgrunden, självkänsla, ålder, tillhörighet till en grupp etc känner man sig olika bekväm med att vara naken i grupp. En annan inverkan otrygghetsfaktor är också den verklighet vi har där tekniken har gjort att bilder kan tas och spridas nästan överallt. Allt detta har på många platser lett till en situation där de traditionella omklädningsrummen används allt mindre och de utsätts också ofta för skadegörelse. Kostnaden för omklädningsrum är också ofta en fråga i ett projekt och det finns också en oro och en risk för dyra vattenskador vid skadegörelse. Dessa faktorer har

idag gjort att många fastighetsägare ifrågasätter omklädningsrummens plats i idrottshallen.

Behövs omklädningsrum?

Ska det då finnas omklädningsrum i Framtidens idrottshall? Det sammantagna svaret på det är ja, men de behöver utformas på andra sätt för att möta dagens behov. Att duscha är en grundläggande hygien och fostransfråga, därför är det viktigt att inte bygga bort möjligheten utan snarare att göra den mer attraktiv. Många understryker också att omklädning tillsammans har en viktig normvidgande funktion i ett samhälle där våra kroppsideal blir allt snävare.

Önskemålen och kraven är många, omklädningsrum skall vara tillgängliga, trygga, inbjudande, yteffektiva, hela och rena, hållbara och välanvända. I skolans värld är det fortfarande näst intill standard att man byter kläder till lektionen och det är eftersträfvansvärt att duscha efteråt, även om vanorna där ändras.

Skolans och föreningarnas nyttjande

Skolans standardbehov består i att ha två omklädningsrum till varje klass, ett för pojkar och ett för flickor. Detta innebär omklädningsrums enheter för ca 15 barn. Man behöver alltså kunna byta om inför skolgymnastiken, lämna kläderna i omklädningsrummet och sedan duscha och byta om efter skolgymnastiken.

Inom föreningsidrotten ser det mer olika ut, beroende på åldrar, idrott och vanor, men en tydlig tendens är att övervägande majoritet av barnen

kommer ombytta till träningen och inte duschar alls eller duschar hemma. Men det finns ändå en önskan om att kunna träffas innan och efter ett pass, där många ser omklädningsrummet som en lite mer avskild plats för detta. För många är det en plats för gemenskap och kompissskap.

Nya lösningar

Så hur kan omklädningsrummen utformas för att möta dagens behov? Ibland kan ett kompakt, yteffektivt omklädningsrum för en mindre grupp barn vara en bra och trygg lösning för den lilla gruppen. En lösning som är vanligt förekommande idag. Men genom att tänka flerfunktion och yteffektivitet kan både kostnadsbesparingar göras och mervärden uppstå.

Vissa utformningsaspekter ger tryggare och mer använda omklädningsrum. Att hindra insyn utifrån är helt avgörande för tryggheten. Detta kan åstadkommas med väl planerade placering av väggar och dörrar. Att kunna se men inte synas när man duschar skapar trygghet och blir allt vanligare. Därför ska duschbås förses med dörrar.

Genom att utforma omklädningsrummen så att två omklädningsrum delar på ett gemensamt duschrum kan yta sparas utan att funktionen behöver försämrats. En klass kan då sköta sitt ombyte på ena sidan, en annan på den andra utan att behöva mötas. En förutsättning är dock att de är av samma kön. Resultatet blir yteffektivare och med färre duschar.

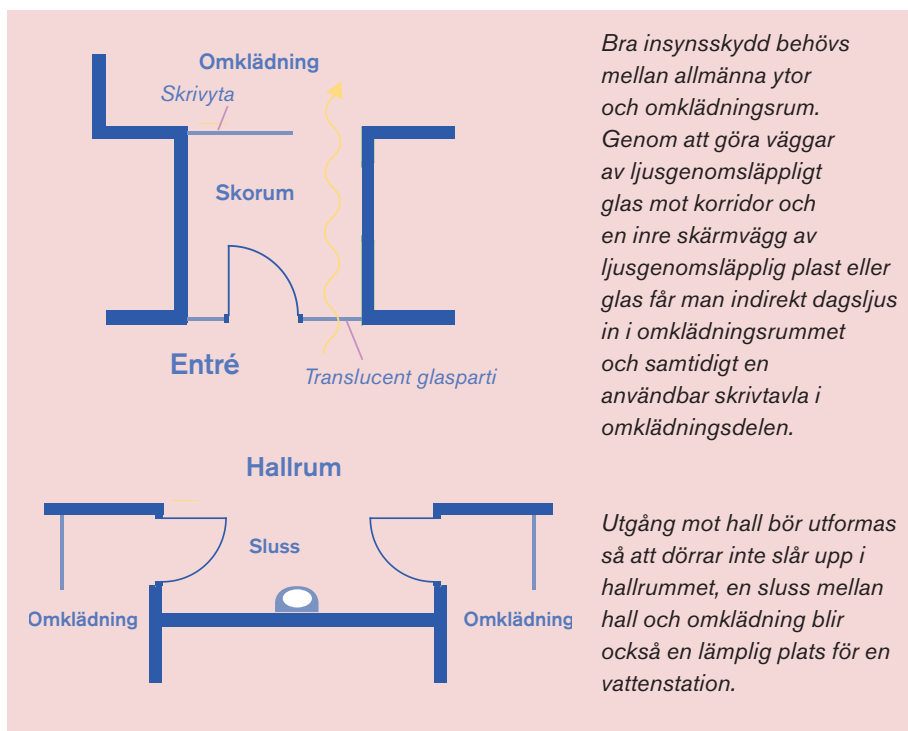
Mer än ett omklädningsrum

Kan omklädningsrummet användas till mer än bara omklädning utifrån skolans behov? Ja, genom att skapa ett större rum för ombyte uppstår möjligheten att använda rummet även för samlingar, uppvärmning, genomgångar eller enklare träning. En plats där klassen eller laget/gruppen kan samlas innan eller efter en aktivitet, här fördriver man tid mellan tex matcher/tävlingar under en cup eller liknande. Även som samlingslokal fyller många omklädningsrum en

”Jag duschar inte i hallen!

- tjej som tränar gymnastik, 15 år, Täljehallen

3. VÄLKOMMEN TILL HALLEN



ett omklädningsrum till en bra lösning. Förutom att möta tillgänglighetskraven så får man också ett individuellt omklädningsrum med dusch som blir enkelt att använda för en person i en grupp.

Idag måste vi också möta det behov av egna omklädningsrum som människor som varken identifierar sig som män eller kvinnor har. Här blir också en tillgänglighetsanpassad toalett med dusch nåbar från samma plats som övriga omklädningsrum en bra lösning. Om ett sådant rum får tilltagna mått så kan det också bli ett omklädningsrum för en funktionsnedsatt besökare med medhjälpare. Det kan också bli omklädningsrum för gästande domare. Ett omklädningsrum närbart från utsidan är också en bra lösning för att stötta uteidrott och vardagsmotion, såsom löpning.

Att skapa olika omklädningsmöjligheter i en idrottshall är helt enkelt ett bra sätt att möta olika besökares olika behov.

funktion, man har genomgångar, enklare uppvärmning eller rundar av dagen gemensamt. Här finns en stor potential att utveckla flerfunktionella omklädningsrum, rum med högre trivselfaktorer och verktyg för tex teorigenomgång såsom skrivtavlor.

Att kunna ha större omklädningsrum har flera fördelar. Ett större omklädningsrum för 30-40 personer kan skapa en anonymitet som är mer bekväm samtidigt som rummet kan bli så stort att det skapar förutsättningar för en större variation i flerfunktionalitet när det inte används för ombyte. Kostnader för dyra ytkrävande och tekniska lösningar kan också hållas ner.

Som alternativ eller komplement till omklädningsrum med duschar för en grupp kan individuella duschbåsar vara ett alternativ. Det skapar möjlighet för den som inte tillhör majoritetsbrukaren att byta om på ett bekvämare sätt, eller för de som inte behöver ett omklädningsrum för att byta om i utan bara vill duscha snabbt efter en träning. Duschbåset i sig tar större yta i anspråk per person än omklädningsrum för grupper, men skapar å andra sidan förutsättningar för en mer flexibel

placering i hallen. Till detta kan man ha ombytesrum, dvs helt utan angränsande duschrum. Ett rum som får ännu bättre förutsättningar att kunna bli mer än ett rum för bara omklädning.

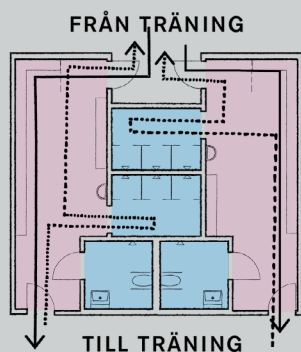
Omklädning för alla

Det faktum att många idag av olika anledningar inte kan eller vill byta om i grupp gör lösningen med en tillgänglighetsanpassad toalett med dusch i



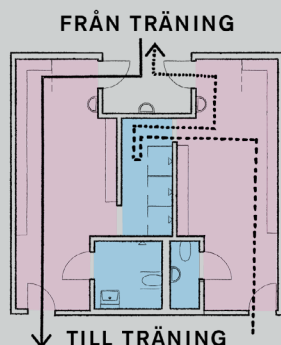
*En attraktiv och annorlunda utformning av inredning och rum höjer trivseln i omklädningsrummet. Omklädningsrum för flickor, Fremad Valby, Danmark.
Foto: LOA Fonden, Rune Johansen*

Omklädningsrum för olika ändamål



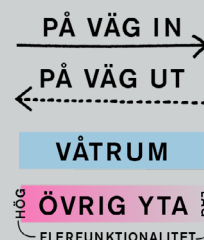
Kompakt lösning för liten grupp

Ca 15 personer per del. Kompakt lösning som möter behov för skolklasser eller mindre träningsgrupper. Lösningen blir ändamålsenlig men monofunktionell med stora våtgrupper och lite yta för ombyte.

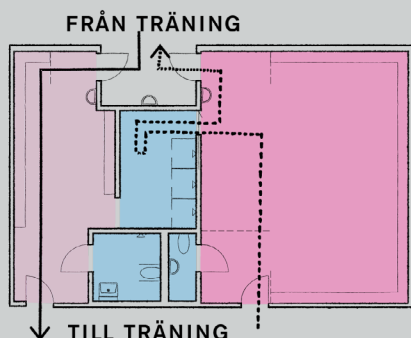


Samnyttjat duschrum

Ca 15 personer per del. Lika ovan men med delat duschrum ger yteffektivitet med mindre våtgrupp och mer plats till ombyte. Delning av dusch gör att samma kön endast kan nyttja rummen samtidigt.

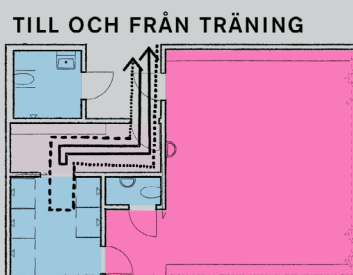


Färgkoderna visar relationen mellan mer kostsam våtrumsyta (våtgrupper) och enklare ombytesyta. Graden av röd färg antyder högre eller lägre flerfunktionalitet i ombytesdelen.



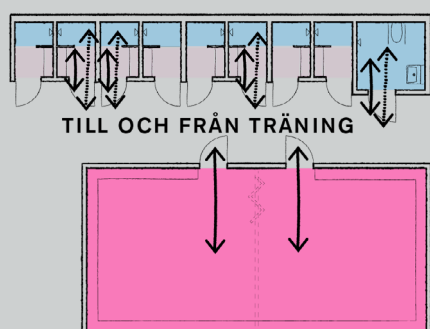
Utökad yta i ombytesdel för flerfunktion

Ca 15 personer i en del, upp till 30 i den andra. Den större sidan kan stänga in till det delade duschrummet. Det stora rummet kan användas som omklädning och/eller samlingar i större skala.



Stor och liten

Ett stort omklädningsrum för minst 30 personer, ett mindre för ca 10 pers, delar samma dusch. Det större rummet kan användas som samlingsrum eller för någon aktivitet, samtidigt som duscharna är åtkomliga från ett litet ombytesrum.

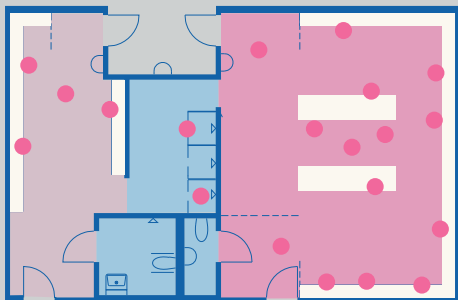


Duschbås för enskilt ombyte

Som alternativ eller komplement till traditionella omklädningsrum. Kan kompletteras med duschlöst ombytesrum.

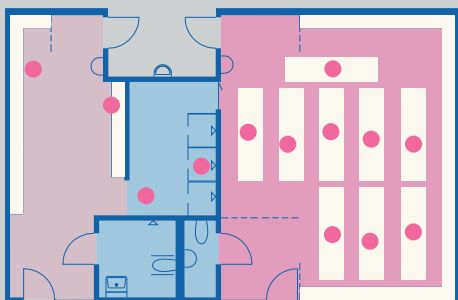
Exempel på flerfunktionalitet i en större ombytesdel

BYTA OM



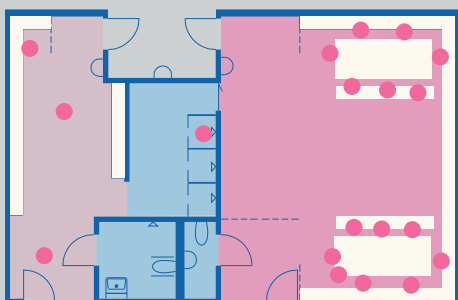
Omlädningsrum för ca 30 personer...

TRÄNA



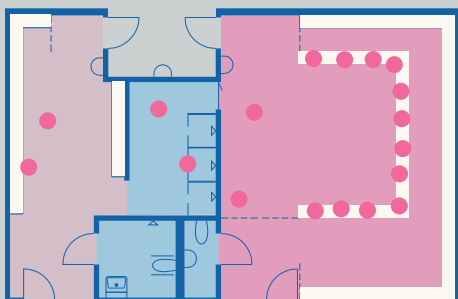
...som också användas för enklare träning och uppvärmning..

MÖTAS



...eller för möten...

TEORI



...eller för genomgångar inför en träning.



Omlädningsrum med större ombytesyta i olika avdelningar där utformningen ger karaktär och trivsel. Tårnhöjskolen, Aalborg. Foto: LOA Fonden

Rum för mer och fler

Framtidens idrottshall erbjuder verksamheter som kompletterar idrotten för att erbjuda mer för fler.

Som nämnts tidigare så har folkhälso-politiken som mål att skapa god och jämlik hälsa i hela befolkningen och här är bra förutsättningar för fysiks aktivitet, rörelseglädje och rörelsegemenskap i både organiserad och spontan form viktig. I Framtidens idrottshall kan skol- och föreningsidrotten göra mer genom att inkludera fler. Om man blandar verksamheter och istället för att tänka "lika för alla", som ofta skapar ett enkelriktat "one size fits all"-utbud, tänker "mer för fler" lyfts människors olika behov och förutsättningar och istället skapas ett mångfacetterat och inkluderande utbud.

Fler brukare

Genom att komplettera idrottsgemenskapen med andra gemenskaper kan framtidens idrottshall erbjuda mer för fler och skapa värden på individ och samhällsnivå. Det kan ske genom att möjliggöra samnyttjande av idrottshallens rum för skolans fritidsverksamhet, fritidsgård, seniorverksamhet eller offentlig kulturverksamhet. Då blir hallen på ett naturligt sätt en målpunkt för fler grupper samtidigt som nyttjandegraden blir högre över fler av dygnets timmar och det offentliga kultur- och fritidsutbudet kan få en gemensam

samlings- och informationspunkt. Tillgången till rörelse och hälsa ökar när det som hallen erbjuder öppnas upp för fler och idrottsrörelsen får närmare till nya målgrupper som har hallen som vardagsmiljö eller målpunkt. Även den offentliga förvaltningens främjande och förebyggande arbete förenklas genom en gemensam samlingsplats där offentliga resurser kan nyttjas av fler.

Ett bredare utbud gör också att de redan föreningsaktiva får ökade möjligheter att vistas i hallen före och efter träning vilket skapar utrymme att göra läxor, ta del av det offentliga kultur- och fritidsutbudet, träffa vänner och fler trygga vuxna. En mer levande och socialt varierad miljö kan bli en trygg och trivsamt plats för fler. En hall där rörelse och gemenskap är i fokus snarare än tävling och prestation skapar en öppnare och mer tillåtande atmosfär där människor - och idrottare - växer och utvecklas utifrån den egna ambitionsnivån.

Den lokala kontexten avgör självklart vilka verksamheter som bäst kan samnyttja en lokal. Men vissa kommungemensamma verksamheter har uppenbarliga fördelar av samnyttjande och samverkan för att tillgängliggöra rörelse och hälsa för fler.

Fritidsverksamhet

Skolan är den plats där alla barn vistas under vardagarna. Många barn i yngre åldrar, framförallt lågstadiet men även mellanstadiet, vistas också på Fritids efter skoldagens slut. Att förlägga Fritids i idrottshallen erbjuder verksamheten att nyttja rörelsemöjligheter samtidigt som det förenklar det strategiska samarbetet mellan fritidspedagogerna och föreningsledare för att inkludera fler olika barn i idrottsföreningarna. Att stärka kopplingen mellan skolans fritidsverksamhet och idrottsförening skapar kontinuitet och trygghet för barnen samtidigt som det ökar vuxennärvaron och vidgar barnens sociala nätverk. För skolans del finns också en stor fördel i att kunna nyttja



Arena Satelliten, Sollentuna, multibyggnad med idrottshallar, scenrum och fritidsgård.
Foto: White arkitekter, Mikael Olsson

idrottshallen som skolans samlings-sal för avslutningar mm, istället för att bygga en aula.

Fritidsgård i hallen

Forskning kring ungas livsstil visar att barn som står utanför föreningslivet i högre grad nyttjar andra former av offentligt finansierat fritidsutbud som fritidsgård och bibliotek vilka inte lika uttalat erbjuder möjligheter till fysisk aktivitet. Att förlägga fritidsgårdsverksamhet till hallen har potential att inkludera fler ungdomar i rörelsegemenskap samtidigt som det tillgängliggör ett fritidsutbud utanför idrotten för de föreningsaktiva ungdomarna. Fritidsgårdar har ofta ett innehåll som efterfrågas av de föreningsaktiva ungdomarna för framtidens idrottshall. Att på samma plats kunna göra läxor, umgås med flera olika vänner, träffa både förenings- och ungdomsledare, delta i flera olika typer av fritidsaktiviteter (både organiserade och on-demand) förenklar ungdomarnas livspussel och tillgängliggör flera olika former för rörelse och gemenskap vilket ökar sannolikheten att fler stannar kvar i rörelsegemenskapen.

Seniorverksamhet i hallen

Utöver föreningarnas äldre så har också den offentliga främjande seniorverksamheten behov av mötesplatser

” Vi tycker om att gå till biblioteket och simhallen, jag vet inte om det finns en idrottshall här.

- mamma i Värberg

och platser för rörelse och aktiviteter. Detsamma gäller pensionärsföreningar eller lokala nätverk för seniorer. Att förlägga delar av den offentligt stödda seniorverksamheten till idrottshallen tillgängliggör hallens rörelsemöjligheter. Samtidigt förenklas det strategiska samarbetet mellan seniorverksamhet och idrottsföreningen för att förstå behov och förutsättningar och därmed öka andelen idrottsföreningsaktiva seniorer.

Att inkludera seniorverksamhet skapar nya sociala sammansättningar i idrottshallen och ökar möjligheten till möten och gemenskap mellan generationer. Detta kan göras genom att från kommunen förlägga senior verksamheten i hallen eller genom att en av hallens ytor, t.ex ett av de stillsamma rummen, entrén eller liknande ibland upplåts till seniorverksamhetens träffar.

Kulturverksamhet

Vilken kulturverksamhet som är relevant i hallen är förstås olika beroende på lokal kontext, behov och förutsättningar. Utifrån ett verksamhetsbyggande per-

spektiv kan satellitverksamhet kopplat till bibliotek och kulturskola vara en god idé. Kulturskolan och idrotten har många gemensamma nämnare i termer av rum för rörelse (dans, teater, cirkus, estradpoesi etc). I samverkan med fritidsgårdsverksamhet har nämnda verksamheterna en enorm potential till samverkan och samnyttjande av lokaler som är både resurseffektivt och - framförallt - möter upp behov från en mångfald av ungdomar. Såväl hallrum som styrketränings och gruppträningsutrymmen samt omklädning är klart användbara. I det fall utrymmet är begränsat, kan även en bokhylla med en trivsamt läshörna eller en utställningsyta för lokala konstnärer vara ett sätt att inkludera kulturella element som berikar hallens atmosfär och attraktivitet för fler.

Fler rörelser

Att föreningsidrotten breddas är en möjlighet att tillgängliggöra det lustfyllda och upptäckande rörelsemöjligheterna. Skapas förutsättningar för fler föreningar att nyttja hallen breddas paletten av så väl olika varianter av

” En tjej som spelar basket, inte en baskettjej.

- det finns inga baskettjejer, med det finns många tjejer som spelar basket. En nyckel för att fortsatt ha dem i föreningslivet är att verksamheten är utformad utifrån ett helhetsperspektiv – idrott/skola/fritid/familj/vänner menar rapporten "Goda idrottsliga utvecklingsmiljöer.

rörelse som målgrupper som söker sig till hallen.

Genom att värna bredden av de som bokar hallen och tillgängliggöra mindre bopningsbara delar, som rum mot fasad, stillsamma rum, och "mer rörelse"-rummen kan man skapa rum för fler lokala föreningar som till exempel skate, brottnings, boule, löpning etc.



Rörelse hela livet.
Foto: Gymnastikförbundet



Vodskov
Idrottshall kompletterad med bibliotek och kultur.
Vodskov Kultur & Idrætscenter, Vodskov, Danmark.
Foto: LOA Fonden, Rune Johansen

Hallens utsida

Framtidens idrottshall är både volymeffektiv och inkluderande genom att använda fasadens och närmiljöns potential till rörelseglädje. Den tar tillvara utomhusmiljön och den möjlighet att utveckla rörelseförståelse som den erbjuder. På så sätt skapas också trygga miljöer runt idrottshallen.

Hallens utsida är ofta en outnyttjad potential för att bidra till mer rörelse och stärka idrottshallen som mötesplats. Det gäller både att nyttja byggnadens utsidor och den närliggande marken. När en ny idrottshall uppförs så kommer det att skapas en ny plats i samhället dit många kommer. Få byggnader har så hög nyttjandegrad som idrottshallar, från tidig morgon till nära midnatt sju dagar i veckan. Att utnyttja det flöde av människor som kommer dit för att träna och umgås till att skapa en attraktiv plats utifrån lusten att röra sig är därför självklar. En plats där många är och vill vara skapar också trygghet i det offentliga rummet, idrottshallen blir inte en ödslig plats dit man kanske med

visst motstånd måste ta sig på kvällstid. Platsen utanför idrottshallen bör vara en plats där besöket egentligen börjar, här möter man upp med sina kompisar, här värmer man upp innan.

Platsens potential

Om platsen utanför idrottshallen utformas för aktivitet och rörelse så blir det också en potential för många av idrottsföreningarna att utvidga verksamheten och på så vis skapa mer plats för träning. Uteträningen blir ett bra komplement till inneträning. Att vara aktiv utomhus har också en naturligt friare association än den rörelse som sker i en bokad hall. Den kan vara mer spontan och ger ofta upphov till att vi rör oss tillsammans med fler än den planerade inomhusträningen. Det blir också en bra plats att visa upp den organiserad idrotten på och på så vis locka fler till att delta.

Utomhusaktiviteter har också hälsofrämjande effekter när de kombinerar lekfull rörelse med naturkontakt vilket genererar en aktivitet och ett socialt samspel som också påverkar barnets mentala färdigheter. Forskning visar också att uteaktivitet kan bidra till mentalt välbefinnande genom stressreducering, återhämtning och uppbyggnaden av olika exekutiva funktioner. Utomhusmiljön i hallens

närmsta omgivning blir därmed en möjlighet att öka tillgängligheten och lockelsen till hallen, samtidigt som det ökar hälsovinsterna.

Platsens utformning

Platsen utanför idrottshallen skall präglas av rörelse och aktivitet, men det får gärna också finnas utrymme för att sitta ner och pausa. Inte sällan är idrottshallen uppförd på en skolgård eller i nära anslutning till skola, vilket förstås gör att en samverkan med skolan om utformningen behöver göras så att utrustning och utformning gagnar båda. Vad vill man då ha nära en idrottshall? Frågan är kanske snarare hur man vill ha det. Till exempel har naturlika miljöer såsom utrustning i trä, oregelbunden mark, naturlig topografi bra förutsättningar för motorisk träning. Naturlika miljöer är också mer könsneutrala, det vill säga de används mer jämnt av pojkar och flickor. Multifunktionella ytor leder till större variation och möjlighet, en multiplan som inte är direkt utformad för en idrott ger mer och friare användning. Ett utegym är också tacksamt att ha vid en idrottshall, då det ger möjlighet till fysträning för såväl skolbarn som föreningsaktiva. Men det är också något som fler kan dra nytta av, till exempel föräldrar uppmuntras då att träna samtidigt som man väntar på ett barn.



Utomhus miljön kompletterad med ojämna ytor skapar oväntade aktiviteter och lockar till rörelseglädje. Drakenbergsparken, Stockholm. Foto: White arkitekter.



Lek och rörelse på tak på idrottshall. Treklöverhallen, Stepping, Danmark. Foto: LOA Fonden, Rune Johansen

3. VÄLKOMMEN TILL HALLEN



Motoriskträning i naturmiljö kompletterad med igenkänd lekutrustning som sänker trösklarna för personen att ge sig in i leken (övningen). Bild från lekplats i Örebro kommun



Utemiljö med rörelsestimulerande gestaltning.
Rotebrohallen, Sollentuna
Foto: White arkitekter, Thomas Zaar



Utegyms, möjliggör lustfylld träning utanför hallen.
Konditaget, Köpenhamn. Foto: Peter Sorensen, By og Havn



En väl synlig och inbjudande entré som visar upp insidan och bidrar till tryggare miljöer. Edsbergshallen, Sollentuna. Foto: White arkitekter, Anders Bobert

En hall som dessutom är placerad i anslutning till en motionsslinga utökar möjligheterna än mer.

Att skapa en yta för dans ute är också populärt, här får det gärna finnas möjlighet att spela musik trådlöst genom utomhushögtalare. Parkeringsplatser bör inte få den bästa ytan framför idrottshallen. Även om behovet av parkering finns så bör den läggas en bit bort. En parkeringsyta som mest används på kvällar och helger kan också med tex målade linjer vara något annat på dagtid. Platsen utanför byggnaden skall också utformas så att den leder besökaren in.

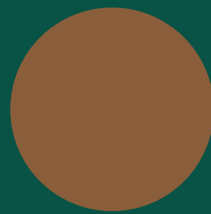
Byggnadens utsida

Att se på hallens fasad som en möjlighet att skapa rörelseglädje på utsidan är ofta en outnyttjad möjlighet. Alla byggnader behöver en fasad, oftast en plan vertikal yta. Kan den aktiveras på andra sätt, tex som bollplank, klättervägg med mera så skapas direkt ett mervärde. Andra praktiska utformningsdetaljer som förenklar och förbättrar möjligheterna till att nyttja uteytan är till exempel möjlighet att ta vatten, eluttag och trådlös musikspelning. Även takytan används allt mer som plats för rörelse, allt vanligare i och med att vi bygger våra samhällen tätare. Men även i en mer rymlig planering kan takytan på en

låg del bli lättillgänglig både utifrån och inifrån. Att skapa visuell kontakt mellan ute och inne är generellt en fördel, det ger en ledare eller lärare möjlighet till uppsikt när delar av en grupp är ute. Att aktivera fasaden runt om byggnaden och att skapa visuell kontakt mellan ute och inne är också ett sätt att öka tryggheten runt om byggnaden.

Vårt mörka kalla klimat är en av flera förutsättningar som begränsar möjligheten att utnyttja utomhusmiljöer. Men genom att komplettera hallens närmiljö, med skärmtak eller fristående väderskydd och addera belysning så kan nyttjandet öka även på dygnets mörka timmar.

4. Att skapa en idrottshall





Hallens placering

Framtidens idrottshall är placerad nära och tryggt. Det är lätt att röra sig hit till fots och med cykel. Den är tillgänglig för de som behöver den mest.

Idrottshallens plats i samhällsbyggandet

I Sverige har vi i mer än hundra år haft en stark urbanisering, våra städer och tätorter växer mer relativt sett än på de flesta håll i Europa. Idag bygger och planerar vi också allt tätare och med blandstaden som ideal för att kunna leva hållbarare. Vi utnyttjar allt mer befintlig infrastruktur och samhällsservice. Det är i den här miljön många av våra kommande idrottshallar kommer att uppföras.

Att locka till vardagsrörelse är en central folkhälsofråga i en tid då stillasittandet ökar för många. Redan när en ny hall skall placeras så finns stora möjligheter att bidra till ökad rörelse och tillgänglighet.

Faktorer som påverkar tillgängligheten

En hall som kräver skjuts med bil, och därmed medföljande vuxen, gör den mer otillgänglig för många. Att ha bil är ett privilegium som inte alla tillgår. Även tryggheten är avgörande för rörelsefriheten. Om det är tryggt runt hallen kan barnen ta sig dit för egen maskin, annars varken får de eller vill de. Vad som känns tryggt beror på vem du är och det finns ett flertal olika aspekter

som skapar trygghet. En av de mest påtagliga är möjligheten att se och bli sedd, att inte vara ensam på platsen och inte heller vara där med ett så litet antal personer så att man kan känna sig utsatt.

Brist på kännedom om vad en idrottshall och föreningslivet är kan också vara en exkluderande faktor som gör att de som inte är födda in i föreningslivet kommer längre ifrån. Genom att placera hallen i ett sammanhang med liv och rörelse skapas både en ökad trygghet och en ökad synlighet för de som rör sig i samhället. Dessutom ökar det möjligheten för hallen att bli en mötesplats för fler.

Var i länet, kommunen eller staden en ny hall byggs är viktigt ur ett resursfördelningsperspektiv, hänsyn behöver tas till hur fördelningen av hallar ser ut i kommunen/länet/staden. Finns det områden som helt saknar tillgång till idrottshall, och i så fall varför? Närhet till hallen skapar tillgänglighet, och inte sällan visar det sig att de grupper som generellt har lägre föreningsdeltagande också har svårare att ta sig till hallen.

Hur hallen skall placeras

För att skapa mer vardagsrörelse och en tillgänglig hall är det allra viktigast att den kan nå den till fots eller med cykel. Det är också viktigt att den ligger nära en kollektivtrafikhållplats. Att nå hallen för egen maskin är viktigare än närheten till en hållplats då turtäthet eller begränsningar i kollektivtrafikkort på kvällar och helger kan bli ett hinder. Som nämnts ovan är en placering i ett sammanhang med liv och rörelse

Medan köns-skillnaderna är ganska begränsade i högstatus-områdena, framstår alltså flickorna i lågstatusområdena som de stora "förlorarna".

Ungas livsstil i låg- och högstatusområden - en studie i åldersgruppen 13-16, Elofsson, Blomdahl, Legheden, Åkesson, 2014

viktigt. Centrala lägen i stadsdelen eller på orten har mer liv och rörelse än i utkanten. Här är dessutom tillgång till kollektivtrafik större. Synligheten ökar dessutom då fler kommer se hallen i förbifarten och möjligheten till ett bredare innehåll, mer för fler, ökar. Med det också möjligheterna till att nå de grupper som föreningsidrotten kämpar för att nå. Många idrottshallar som planeras och uppförs idag ligger i direkt samband med en skola, då det ökar nyttjandegraden på dagtid avsevärt. Här finns många fördelar och mervärden. En hall som ligger nära barnens vardagsmåluppgifter (skolan, fritids, fritidsgård etc) stärker barnens platsanknytning, det ökar deras möjlighet att ta sig till idrottsaktiviteten. Det ökar också möjligheterna till samnyttjande med skola, fritids och fritidsgård. Även samnyttjandet av skolgård och idrotts-hallens närmiljö är fruktsamt för båda, lustfylld rörelse blir en del av skolbarnens vardag under raster och före och efter skoltid. Är skola och idrottshall inte helt i anknytning till varandra är det viktigt att tänka på hur kopplingen mellan dem ser ut, med avseende på trafik med mera. En hall som är placerad i anslutning till ett rekreationsområde ökar möjligheterna till utevistelse och att skapa värden för fler. Då hallen placeras i närheten av en rekreations-

Människor med "god" tillgång till idrottsanläggningar visar sig vara 43 procent mer benägna att motionera regelbundet jämfört med människor med "dålig" tillgång till anläggningar.

Giles-Corti & Donovan, 2003

slinga kan synergier med naturrörelse tillgodogöras på flera sätt. Hallen kan dessutom utgöra en strategisk och viktig punkt i rekreativmiljön och kan genom sin utsida bidra till omgivningen som beskrivits tidigare.

Människor som bor på mindre avstånd än tre kilometer från stadskärnan är betydligt mer benägna att cykla än folk som bor längre ifrån stadskärnan.

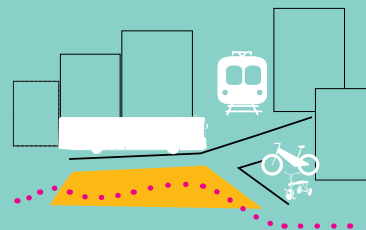
Design Manual for Bicycle Traffic -
CROW, 2007



Kreativt inplaceringsarbete.
Foto: White arkitekter



Utgå från barnet och placera idrottshallen nära barnets vardagsmålpunkter, primärt skolan.



Placera idrottshallen på en plats med liv och rörelse med goda möjligheter att ta sig till hallen gåendes, springandes eller med cykel och med goda kollektivtrafikförbindelser.

Den hållbara byggnaden

En hållbar byggnad är en byggnad som håller över tid och dessutom är effektivt i yta, volym och användning.

Olika hållbarhetsaspekter

Ofta beskrivs hållbarhet i tre huvud- delar, den sociala, den ekonomiska och den ekologiska. I flera av de tidigare kapitlen har den sociala hållbarheten lyfts på flera sätt bland annat som en inkluderande byggnad och en mötesplats. Även ekonomiska aspekter som flerfunktion har nämnts. Här följer en övergripande kartläggning av de byggnadsekologiska utmaningarna och möjligheterna som en idrottshall ger upphov till.

Kommande myndighetskrav och den hållbara utvecklingen

Vad som är att betrakta som hållbart byggande har förändrats en del på senare år. I början på 2000-talet låg energianvändningen i en byggnad under användning i fokus, det vill säga att få ner energiförbrukningen i driftskedet genom återvinning av värme, effektiva och förnyelsebara energikällor och täta och välisolerade hus. I byggregler har därför krav på nära-

nollenerginivåer i energianvändning och en lag för energideklarationer införts.

Sedan några år tillbaka vidgades detta till att även omfatta den energi- användning och klimatpåverkan som byggtiden och byggmaterialen står för, alltså både innan byggnaden sätts i drift men också tiden efter det att byggnadens tas ur bruk. Regeringen avser därför att införa krav på klimatde- klaration vid uppförande av ny byggnad från 2022. Det är ett steg i en styrning mot en minskad klimatpåverkan från byggnader redan från uppförandet, då klimatdeklarationer redovisar klimatpåverkan från byggnadens livscykel, inklusive byggskedet. Ett steg på vägen till en klimatdeklaration är att börja använda livscykelanalyser (LCA) för att identifiera och kvantifi- era byggnadernas klimatpåverkan. Av allt att döma kommer större krav på återbruk också att ställas. Detta kommer att bli utmaningen i närtid, att tänka långsiktigt och redan från början ha med sig hur idrottshallen kan få ett långt liv, kan möta och anpassas efter behov och förändringar och även kunna återbrukas, del för del. Byggsektorn har dessutom samlat sig och utarbetat en färdplan för en klimatneutral värdecykel för att svara mot regeringens klimatomål, där Sverige 2045 ska ha nettoutsläpp

av växthusgaser till atmosfären, för att därefter uppnå negativa utsläpp.

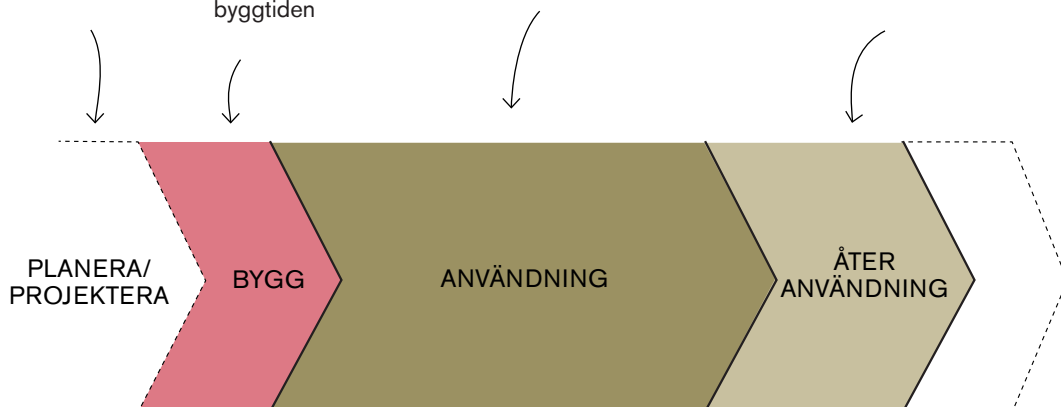
Hållbart över tid

För att nå målet att bygga hållbart och möta de ökande krav som kommer finns det en central ingång; att använda det vi redan har och det vi uppfört så länge som möjligt. Att få till långa brukstider förbättrar LCA avsevärt. För att uppnå en idrottshall med lång livslängd och hög nyttjandegrad så är möjligheten till flexibel användning samt kvalitet i byggande och gestaltning två bärande faktorer.

En flexibel användning uppnås genom att planera och utforma rummen för olika funktioner. Rum utformade bara för en funktion tenderar till att bli svår- använda över tid om behoven förändras. Flexibel användning är också att kunna anpassa utifrån efterfrågan, att skapa robusta rum som tål förändring.

Att bygga kvalitativt skapar lång- siktiga värden. Det innefattar att välja bra material som håller och inte kräver onödigt underhåll eller blir uttjänta, och att välja material som kan bytas när slitage går för långt. Kvalitet handlar också om gestaltning, att utforma byggnader med arkitektonisk kvalitet och detaljutformning håller över tid och minskar också skadegörelse. En

- Tydligt mål och vision
- Hållbar gestaltning
- Samverkan mellan kompetenser
- Materialets långsiktiga påverkan på klimatet
- Påverkan under byggtiden
- Robust byggnad
- Flexibilitet
- Flerfunktion
- Demonterbarhet
- Rena material
- Återanvänd i andra hallprojekt



fin offentlig byggnad blir ofta omtyckt och hanteras därmed mer varsamt. En byggnad som bevaras snarare än som överges när åren går. En tredje hållbar faktor som nämnts tidigare är att bygga volymeffektivt. Att få in mer innehåll på mindre yta är att bygga hållbart och resurseffektivt.

Livscykel och miljö/klimat påverkan i byggnadens olika skeden

Planering och projektering

I det arbete som föregår ett byggande sätts förutsättningarna för byggnadens klimatpåverkan. Här bestäms byggnadens utformning i helhet och detalj samt val av material och tekniska system. Man kan planera för människors behov på ett sätt som uppmuntrar en hållbar livsstil. Man bör också ta tillvara så mycket som möjligt av det som redan finns på platsen, till exempel genom att bygga om, hellre än att riva och bygga nytt. Genom kloka design- och materialval kan man skapa energieffektiva hus med låg förbrukning och där den energi som används är förnybar. Behovet av energi minskas genom att optimera

byggnadsvolymer, genom att orientera byggnaden rätt och välja rätt klimatskal samt genom att välja energisnåla tekniska system. Att granska och välja giftfria material är grundläggande. Detta gäller både om man vill återanvända ett material eller bygga in nya. Målgruppen barn är, när dom växer och utvecklas, dessutom extra receptiva för gifter.

Byggskedet

I en byggnads liv har byggskedet gett upphov till ett stort klimatavtryck redan från dag ett. Den aspekt som ger störst påverkan är materialframställningen. Därför är det av största vikt att välja material noggrant utifrån dess klimatpåverkan. Materialaspekter att sträva efter är förnybarhet, återvunna material, material med miljödata eller utformade för återbruk. Olika tillverkare kan orsaka olika utsläpp för likvärdiga byggmaterial, varför upphandling är ett viktigt verktyg.

Användning

Klimatavtrycket från en byggnad under användning kommer framförallt från energibehovet. Energin behövs för uppvärmning, ventilation, varmvatten och belysning med mera. Det som varje år

kan te sig litet ackumuleras till att bli en stor del av byggnadens klimatpåverkan med tiden. Lägst klimatavtryck kommer av förnybar energi, som solceller och solfångare och andra förnybara energislag.

Att utforma byggnaden så att dess volym och stomme samverkar med de tekniska systemen kan minska behovet av energi. Andra bidragande faktorer till en byggnads klimatavtryck kan komma från behovet av att byta ut material och möbler eller om- och utbyggnad. Att utforma en byggnad med hänsyn till framtida ändrade behov eller genom generella lösningar som möter flera behov kan ge en lägre klimatpåverkan på sikt.

Återanvändning

Att planera byggnader för återanvändning och att återanvända material eller möbler vid nybyggnad, som kommer från andra byggnader, minskar klimatavtrycket i dagens och morgondagens byggnader. Att förbereda för demonterbarhet är ett sätt att säkra att byggnaden kan komma att ingå i ett cirkulärt kretslopp.

Idrottshallspecifika hållbarhetsaspekter:

Varje byggnad har sina plats- eller situationsspecifika förutsättningar för att kunna bli hållbara. För idrottshallar finns ett antal aspekter att arbeta med för att byggnaden ska bli så robust och självförsörjande som möjligt.

- **En hög rumshöjd innebär att använd luft värms och stiger uppåt, vilket nyttjas till naturlig ventilation istället för energikrävande mekanisk.**
- **Stora yttertak lämpar sig till solenergi eller hantering av dagvatten med växtbeklädda tak.**
- **Växtbeklädda tak bidrar till ökad biologisk mångfald.**
- **I idrottshallar är varmvattenanvändningen stor och kan försörjas av förnybar energi, genom solfångare och solceller.**
- **Varmt spillvatten från duschar kan värmeväxlas till nytt varmvatten.**
- **Närvarostyrd belysning i alla utrymmen sänker elkostnaderna. Även om nyttjandegraden på idrottshallar är stor förekommer det obokade tider och rutinerna att släcka efter ett pass är ofta bristande.**

Strategisk planering

Framtidens idrottshall är en del av kommunens strategiska planering, den svarar på det behov som är störst och skapas och utvecklas genom lokal förankring.

Det är viktigt att vara medveten om alla planprocessens skeden för att kunna arbeta med hallfrågan på ett strategiskt sätt och säkra att hallar planeras och placeras på ett samhällsnyttigt sätt. Annars är risken att behoven konstateras allt för sent i processen och förutsättningarna försämrats. Genom att koppla planeringen av hallar till ordinarie plan- och förvaltningsprocess möjliggörs samnyttjande och en tydligare kartläggning av behov och möjligheter i relation till kommunens övriga utveckling.

Inkluderande planering

För att erbjuda likvärdiga möjligheter för alla våra medborgare att tillgå hallaktiviteten och därmed öka samhällsnyttan av hallarna behöver man arbeta aktivt inkluderande även i planeringsprocessen. Nuläget behöver kartläggas och fokusgrupper behöver identifieras. För att skapa en inkluderande hall bör ett normmedvetet arbetssätt implementeras genom processens alla steg.

Att arbeta med brukargrupper för att komplettera den fackmannamässiga kunskapen är centralt för att nå ett

En utgångspunkt för att förändra ojämlikhet är att synliggöra hur ojämlikhet skapas och upprätthålls. Det innebär att titta på de normer som ligger till grund för den egna verksamheten och undersöka vilka villkor de skapar för brukare och invånare. Normer ramar in det som ses som normalt och naturligt. De är nödvändiga för att vi ska kunna samspela i samhället, men de kan också fungera som begränsningar. Ett normkritiskt arbete är ett förändringsarbete som tar sin utgångspunkt i den egna organisationen.

Normkritiskt arbete, SKL, 2011

inkluderande resultat. Medborgare kan göras delaktiga i beslut och processer på flera sätt och nivåer. För att hitta rätt form av delaktighet finns en särskild delaktighetstrappa som bland annat SKR har skrivit om att ta hjälp av. Ett annat verktyg som rekommenderas från bland annat SKR är att ta fram en konsekvensbedömning för att bedöma skillnader i hälsa i områden i samband med beslutsfattande.

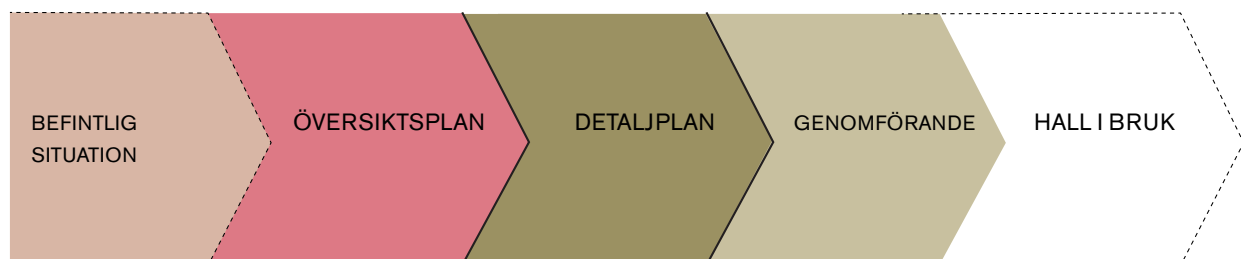
Översiktsplanen

Översiktsplanen formulerar strategier för kommunens långsiktigt hållbara utveckling med utgångspunkt i den politiska målbilden. Den anger en

långsiktig och övergripande utvecklingsstrategi och grunddragen i den avsedda användningen av mark- och vattenområden. Den hanterar frågor om allmänna intressen, riksintressen och om hur den byggda miljön ska användas, utvecklas och bevaras.

Idrottshallars utveckling sker till stor del kopplat till utveckling av nya skolor vilket ofta är en konsekvens av bostadsutveckling. Utvecklingsläget bör därför kartläggas och behov av nya hallar identifieras för att åstadkomma en strategisk och inkluderande placering av en ny hall.

Samtidigt bör nuläget kartläggas, befolkningsdata tas fram och analyse-



Kartlägg nuläge och hitta strategiskt viktiga hallsatsningar.

Skapa tillräckligt utrymme för hall och ytor runt hallen, säkerställ en inkluderande placering inom detaljplaneområdet.

Utforma tillsammans - Samverka med de lokala aktörerna för att skradda sy en hall som svarar på det lokala behovet och inkluderar fler.

Fortsätt att samverka för att utveckla verksamheten och nyttjandet av hallen.

ras och synliggöra skillnader i hälsa på lokal och regional nivå. Utan underlag vet man inte vilka skillnader man ska komma tillrätta med, risken är att man antar skillnader och samtidigt undanlåter att förändra rådande ojämlikhet.

I detta översiktliga skede har man också möjlighet att komplettera kommunens rörelseerbjudanden, för att möta flera behov och identifiera synergier mellan olika strategiska satsningar på hälsa.

Detaljplan

I detta skede fördelas marken inom ett avgränsat område till olika lämpliga användningar. Lämpligheten bedöms utifrån beskaffenhet, läge och behov. Planen tas fram enligt en väl definierad process för att säkra insyn för berörda och för att få fram ett bra beslutsunderlag som är möjligt och som går att förankra. I detaljplanen fördelas ytan mellan detaljplaneområdets olika funktioner. Här definieras skolgårdars yta och bostadskvarterutbredning, vilka stråk som har större eller mindre utrymme för gång, cykel, lek etc. I detta skede identifieras behov och möjligheter utifrån den specifika platsen, de lokala behoven och möjligheterna.

För idrottshallens del är det här viktigt att säkra att ytan och höjdan-givelser för hallen är tillräckligt stor och att hallens placering inom detalj-planeområdet gynnar rörelseglädje, rörelsefrihet och tillgänglighet för fler

enligt beskrivningen i kapitlet *Hallens placering*. Även ytor för parkering och angöring sätts i detaljplaneskedet och behöver bevakas

I detta skede bör det aktivt inkludera arbetet ske både genom förvaltningsöverskridande samverkan och genom uppsökande av både föreningsliv av olika slag och grupper som ofta står utanför föreningsidrotten.

Genomförande - Utforma hallen inför byggnation

Efter detaljplaneskedet fortsätter arbetet med utformningen av byggnaden. Utifrån de begränsningar i höjd och utbredning på mark som framkommit i detaljplaneskedet fortsätter arbetet med att utforma byggnaden i sin helhet och i sina olika delar. Ett arbete som vanligtvis sker i en projektgrupp bestående av arkitekter och andra teknikonsulter.

Även i detta skede finns mycket att vinna på ett samarbete utanför projektgruppen för att få till en lokalt förankrad normmedveten designprocess. Man kan antingen arbeta vidare med de grupper som identifierats redan i tidigare skeden eller söka upp identifierar kompletterande grupper. De grupper man väljer att arbeta med bör vara de som redan är aktiva i det lokala föreningslivet, såväl större som mindre grupper, men också grupper som står utanför föreningslivet. I såväl planeringen som genomförande och sökandet efter information och

”**Integrera och samordna planeringen av hallar i kommunens ordinarie planering redan i tidiga skeden!**

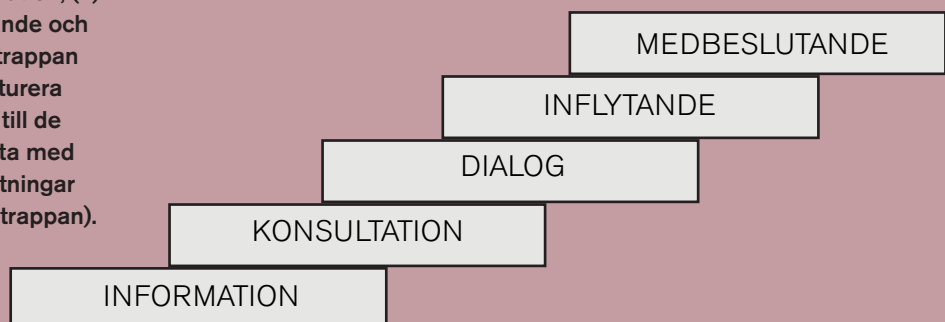
Mikael Franzen, Uppsala Kommun

svar skall också idrottsförbundens kunskap nyttjas, såväl de centrala som de mer lokala. Det är återigen viktigt att identifiera trappsteg på deltagande trappan och att låta rätt kompetens hålla i dialogen. I genomförandeprocessen finns stora fördelar i att vad gäller specifika aspekter eller lösningar prova sig fram, att i skala 1:1 testa och justera innan projektet står klart.

Syftet med medskapande i denna process är att hitta platsspecifika konkreta behov och synergier så att gestaltningen på bästa möjliga sätt skapar förutsättningar att skapa en hall för fler.

Delaktighetstrappa

De olika trappstegen är (1) information, (2) konsultation, (3) dialog, (4) inflytande och (5) medbeslutande. Delaktighetstrappan ska ses som en hjälp till att strukturera medborgardialogen i förhållande till de beslut de förtroendevalda ska fatta med utgångspunkt i de lokala förutsättningar som råder. (SKRs beskrivning av trappan).



Vidare läsning

Strategi 2025

Riksidrottsförbundet

<https://www.strategi2025.se/>

Idrottens samhällsnytta –en sammanfattning

Riksidrottsförbundet

<https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/nya-dokument/nya-dokumentbanken/ovrigt/idrottens-samhallsnytta-kortversion.pdf>

Idrotten vill - Idrottens idéprogram

Riksidrottsförbundet

<https://www.rf.se/omriksidrottsforbundet/idrottsrorelsens-styrandedokument/idrottenvillidrottsrorelsensideprogram/>

Måttboken

SKR

Detaljerade mått för ca 70 olika idrotter.

<https://skr.se/skolakulturfritid/kulturfritid/idrottochanlaggningar/mattboken.1908.html>

Redskapshallar - För träning inom svensk gymnastik

Svensk gymnastik

Kompletterande information till Måttboken för gymnastik.

<https://www.gymnastik.se/forforeningar/traningsmiljoer-anlaggningar/stodmaterial/>

Läroplan LGR 11

Skolverket

Grundskolans läroplan och information om hur den används.

<https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan>

Gör jämlikt gör skillnad

SKR

Samling för socialhållbarhet minskar skillnaderna i hälsa.

<https://webbutik.skr.se/sv/artiklar/gor-jamlikt-gor-skillnad-.html>

Gör plats för barn och unga!

Boverket

<https://www.boverket.se/sv/om-boverket/publicerat-av-boverket/publikationer/2015/gor-plats-for-barn-och-unga1/>

Barn och ungas utemiljöer

Boverket

<https://www.boverket.se/sv/samhallsplanering/uppdrag/avslutade-uppdrag/barns-och-ungas-utemiljo/>

Planera för rörelse!

Boverket

<https://www.boverket.se/sv/om-boverket/publicerat-av-boverket/publikationer/2013/planera-for-rorelse/>

Parker och naturområden - riktlinjer för jämställdhetsarbete

Göteborgs stad, Park och natur

https://goteborg.se/wps/wcm/connect/7857827d-cb5c-4a37-a598-461e8fc9db6c/Parker+och+naturomraden_Riktlinjer+för+jämställdhetsarbete.pdf?MOD=AJPERES

Inkluderande Lär miljööer

ARQ/White arkitekter

Planeringsverktyg för inkluderande skolmiljöer.

<https://whitearkitekter.com/se/research-development/inkluderande-larmiljoer/>

Inkluderande skateanläggningar

White research lab

Rapport om att skapa inkluderande skatemiljöer.

<https://white.egnyte.com/dl/OjHBGVaNXL>

Orten i rörelse - jämställdhet och cykling

Haninge kommun

Exempel på Inkluderande process och implementering.

<https://www.haninge.se/bygga-bo-och-miljo/klimat-och-miljo/orten-i-rorelse-jamstallldhet-och-cykling/>

Skolans nya plats i staden

Boverket

Om planering av skolor och idrottshallar i stadsmiljö.

<https://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2017/skolans-nya-plats-i-staden.pdf>

Rörelseriks stadsutveckling

RF och Movium

Finns det plats för idrott och aktivitet när tätorten blir tätare?

<https://www.rf.se/contentassets/bee89d-0096b24191a6472c964648175b/rorelserik-stadsutveckling.pdf>

Kontakt:

www.gymnastik.se
www.basket.se
www.volleyboll.se
www.svenskhandboll.se
www.innebandy.se
www.whitearkitekter.com

Kontaktpersoner projektet Framtidens Idrottshall:

daniel.glimvert@gymnastik.se
niklas.singstedt@white.se



Framtidens idrottshall är ett konceptmaterial som utvecklar idrottshallen som en plats som uppmuntrar till rörelseglädje och främjar hälsa.

Den skall göra vardagsrörelse tillgänglig för fler genom att möta idrottsföreningars behov för träning, tävling och matcher på ungdoms- och motionsnivå liksom skolans behov för undervisning i idrott och hälsa.