

Spontanidrott med fokus på flickor och kvinnor

PM

Datum:
2022-09-06

Inledning

I möjligheternas Stockholm har alla goda möjligheter till motion, idrott och friluftsliv oavsett kön och bakgrund och funktionsförmåga. Stadens idrottsanläggningar ska finnas till för alla och tillgodose olika behov, i syfte att få fler invånare i rörelse.

Flickor ska ges samma förutsättningar som pojkar för god hälsa och staden ska vara fri från diskriminerande könsstereotyper och strukturella hinder som kan begränsa flickor och pojkar i sina val av fritidsaktiviteter. Vidare ska stadens verksamheter vara utformade så att de möter flickors och pojkars behov på likvärdiga sätt. Stadsmiljön ska upplevas trygg så att alla oavsett kön kan röra sig säkert i staden.

Stockholms stad ska arbeta för ett jämställt idrottande och motionerande där flickor och pojkar kan och vill nyttja spontanidrottsanläggningarna i lika stor utsträckning. Då staden inte har ett jämställt nyttjande av spontanidrottsytorna idag är det därför viktigt att strategiskt beakta och prioritera flickor/kvinnor vid investeringar i spontanidrottsanläggningar. Att arbeta för ett mer jämställt nyttjande av spontanidrottsanläggningarna bidrar till att flickor och kvinnor ges plats i det offentliga rummet och till ökad jämlikhet i hälsa.

Bakgrund

Nyttjandet av stadens spontanidrottsytor är idag inte jämställt. Idrottsnämnden fick därför i 2021 års budget uppdraget att i samråd med berörda nämnder ta fram en strategi för stadens spontanidrottsytor som ökar antalet deltagande från de prioriterade grupperna och skapar en mångfald av ytor för olika idrotter.

Ett förslag till strategi för ett mer jämställt och jämlikt nyttjande av spontanidrottsytorna godkändes i idrottsnämnden i april 2022 och förväntas bli beslutat i kommunfullmäktige under hösten 2022.

Vidare fick idrottsnämnden och stadsdelsnämnderna i 2022 års budget uppdraget att genomföra en översyn av stadens spontanidrottsytor med fokus på vad som kan tillföras platserna för att de ska bli mer attraktiva för flickor och kvinnor samt genomföra relevanta åtgärder. Detta PM svarar mot det uppdraget.

Utredningens syfte och mål

Utredningen syftar till att svara mot budgetuppdraget:

Idrottsnämnden och stadsdelsnämnderna ska genomföra en översyn av stadens spontanidrottsytor med fokus på vad som kan tillföras platserna för att de ska bli mer attraktiva för flickor och kvinnor samt genomföra relevanta åtgärder.

Utredningens mål är att identifiera spontanidrottsytor i samtliga stadsdelar som har behov av och förutsättningar för att förbättras för flickor och kvinnor, och bidra till ökad fysisk aktivitet för målgruppen. Förbättringsåtgärderna kan utöver flickor och kvinnor även fokuseras till andra målgrupper, exempelvis personer med funktionsnedsättning, personer med lägre socioekonomisk bakgrund och seniorer. Utredningen ger en samlad bild av stadens spontanidrottsytor och förbättringar som kan göras för att gynna flickors och kvinnors nyttjande av dessa.

De föreslagna åtgärderna ska genomföras under 2022 av respektive stadsdelsförvaltning. Åtgärderna finansieras av stadsdelsnämnderna genom utökningen av investeringsbudgeten till ”ny- och reinvesteringar i spontanidrottsytor”. I och med budgetuppdraget 2022 har stadsdelsförvaltningarna fått särskilda medel för att genomföra de åtgärder som föreslås i detta PM.

Utegym och fotbollsplaner är två av de anläggningstyper som är efterfrågade av flickor och kvinnor men används i liten utsträckning, läs mer under *Nyttjande och preferenser*. Med anledning av detta lägger utredningen störst vikt vid utegym och fotbollsplaner.

Utredningens upplägg

Idrottsförvaltningen har samordnat uppdraget i syfte hålla samman arbetet att då det berör både idrotts- och stadsdelsnämnderna. Samtliga stadsdelsförvaltningar har deltagit.

En styrgrupp har medverkat som representerats av idrottsdirektören, enhetschefer på idrottsförvaltningen, representant från fastighetskontoret samt representant från SLK

Nedan redovisas de steg som har arbetats igenom.

- Idrottsförvaltningen har tagit fram en åtgärdsbank i syfte att öka kunskap och ge inspiration till förbättringsåtgärder av spontanidrottsytor för flickor och kvinnor, se bilaga 1.
- Idrottsförvaltningen har hållit ett informationsmöte med stadsdelsförvaltningarna där aktuellt budgetuppdrag, åtgärdsbank och utredningens upplägg presenterades.
- Stadsdelsförvaltningarna har via en mall, se bilaga 2, rapporterat en eller flera identifierade anläggningar med behov och potential att förbättras för flickor och kvinnor samt tagit fram förslag på förbättringar som är avsedda att genomföras 2022.
- Idrottsförvaltningen har författat detta PM.
- Uppföljning görs av respektive förvaltning i kommande verksamhetsberättelse.

Nyttjande och preferenser

Enligt observationsstudier från idrottsförvaltningen år 2020 är könsfördelningen på Stockholms spontanidrottsytor 36 % flickor/kvinnor och 64 % pojkar/män.¹

Tabellerna nedan visar könsfördelningen för nyttjandet av spontanidrottsanläggningar uppdelat på ålder samt uppdelat på några befintliga anläggningstyper.

Könsfördelning per åldersgrupp (%)		
	Flickor/Kvinnor	Pojkar/Män
Under 7 år	38	62
7-12 år	26	74
13-19 år	29	71
20-39 år	40	60
40-64 år	42	58
65 år och äldre	47	53
Totalt	36	64

¹ Observationer genomförda av Idrottsförvaltningen under sommaren 2020. Totalt 2545 observationer genomförda måndag-fredag kl 9-15:30.

Könsfördelning per anläggningstyp (%)		
	Flickor 7-19 år	Pojkar 7-19 år
Badplats/Strandbad	53	47
Motionsspår	51	49
Friidrottsbanor	36	64
Utegyms	32	68
Basketplan	21	79
Fotbollsplan	20	80
Skatepark	18	82

Utifrån dessa tabeller kan konstateras att nyttjandet är som minst jämställt bland barn och ungdomar 7- 19 år, vilket är stadens prioriterade åldersgrupp vad gäller idrott och motion.

När det kommer till spontanidrottsanläggningar är fotbollsplaner, strandbad, utegym och utomhusbassängbad de anläggningar som flickor i högstadieåldrarna främst tycker att staden ska satsa på. Gymnasieflickorna uppger att staden borde satsa på utegym, strandbad och fotbollsplaner. Ganska högt rankade är även basketplaner och beachvolleybollplaner bland flickorna i både högstadiet och gymnasiet. Pojkar i samma åldrar tycker också att staden ska satsa på fotbollsplaner och utegym, men röstar i hög grad även på anläggningar för parkour.^{2 3}

Dialog

Idrottsnämnden har 2021 genomfört gruppdiskussioner om spontanidrottsytor med flickor i årskurs 9 i syfte att stärka barnperspektivet och särskilt flickors perspektiv. Ett större dialogarbete med referensgrupper genomfördes även 2019 där cirka 30 flickor, 16-20 år, träffades vid ett flertal tillfällen och diskuterade kring fysisk aktivitet. Strategin för spontanidrottsytor bygger på resultatet från dialogerna.

Åtgärdsbanken, bilaga 1, som utredningen presenterar bygger på strategin för spontanidrottsytor. De förbättringsförslag som stadsdelsförvaltningarna har tagit fram bygger på åtgärdsbanken samt på förvaltningarnas tidigare dialoger och erfarenheter.

Nulägesanalys och inventering

Spontanidrottsytor anläggs och tas om hand av både stadsdelsförvaltningarna och idrottsförvaltningen. De ytor som ligger i anslutning till idrottsplatser är i regel idrottsförvaltningens ansvar och de som ligger inom parkmark ansvarar stadsdelsförvaltningen

² Vilka idrotts-, motions- och rekreationsanläggningar vill Stockholms stads invånare att staden ska satsa på? Åkesson. M, Blomdahl. U, Elofsson. S, 2015

³ Ung livsstil Malmö. En studie om levnadsvillkor, delaktighet och preferenser i åldersgruppen 10-19 år, Blomdahl. U, Elofsson. S, Bergmark. K, 2021

för. På stadens webbplats [motionera.stockholm](https://www.stockholm.se/motionera) finns idrottsförvaltningens och stadsdelsförvaltningarnas spontanidrottsanläggningar med information om placering, anläggningstyp och kort beskrivning av anläggningen.

Det finns totalt cirka 100 utegym i staden och ungefär lika många öppna bollplaner för spontanidrott. Spontanidrottsytorna ligger på olika typer av platser, bland annat intill motionsspår, parker och idrottsanläggningar. Utegyms utformning är varierande och erbjuder olika typer av användande. Likväl är bollplanerna varierande i sin utformning, det finns grus-, konstgräs- och asfaltplaner.

Nedan visas ett axplock av stadens utegym samt bollplaner för att presentera mångfalden och variationen som finns på befintliga anläggningar.





Hjorthagens utegym

- I Hjorthagsparken. Ropsten närmste t-bana.
- Redskap med kroppsviktsövningar. Bland annat armgång, bänkpress, axelpress, knäböj, upphopp och balansträning.



Kaknäs utegym

- I anslutning till motionsspår, fritidsanläggning och bollplaner.
- Träningsmaskiner för hela kroppen, bland annat mage, rygg, bröst, gångmaskin och crosstrainer.



Johannisdalsparkens bollplan

- Konstgräsplan intill lekplats och skatebana. Närhet till Mälarhöjdens skola och t-bana.
- Fotbollsmål.

Skärholmens puckelbollplan

- Konstgräsplan med puckelinspirerad yta och fotbollsmål framtaget av konstnär. Bollplanen är utformad med särskilt fokus på unga.
- I anslutning till park och i närheten av Vårbergs idrottsplats.



Bandängens bollplan

- Grusplan i Bandängens park med parklek och utegym.
- Fotbollsmål och basketmål.

Förslag på förbättringsåtgärder för flickor och kvinnor

Samtliga stadsdelsförvaltningar har identifierat spontanidrottsanläggningar med behov och potential att förbättras för flickor och kvinnor. Nedan presenteras de förbättringsåtgärder respektive stadsdelsförvaltning föreslår på den eller de utvalda anläggningarna.

Åtgärderna som stadsdelsförvaltningarna föreslår på de identifierade anläggningarna kan för kommande planering exemplifiera hur förbättringar kan göras på andra anläggningar i förhållande till förutsättningar, möjligheter och utmaningar på platsen.

Bromma: Blackeberg Utegym

Beskrivning av anläggningen

Stadsdelsförvaltningen har fått in ett flertal önskemål om ett utegym i Blackeberg.

Förslag på åtgärder

- Stadsdelsförvaltningen kommer 2022 att anlägga ett nytt utegym i Blackeberg med anpassade redskap för flickor och kvinnor. Stadsdelsförvaltningen ska fortsatt utreda exakt placering.

Enskede – Årsta – Vantör: Utegyms i Turingeparken

Beskrivning av anläggningen

I Turingeparken finns en hundrastgård, lekplats och gräsyta för fotboll. Mycket människor passerar genom området men platsen upplevs som otrygg då belysningen är dålig och människor inte uppehåller sig någon längre tid i parken. Förvaltningen har mottagit flertalet medborgarförslag på utegym och önskemål om att aktivera platsen på ett bättre sätt. Platsen kommer inte exploateras och passar bra för utveckling.

Förslag på åtgärder

- Stadsdelsförvaltningen har låtit bygga ett utegym med hinderbanedel i anslutning till befintlig lekplats och hundrastgård. Parken blir med detta mer multifunktionell där flera målgrupper kan vistas.
- Aktivering av ytan med PT/instruktör.
- Föra dialog med boende i området för att ta tillvara på ytan på bästa sätt.
- Skapa en tryggare och mer tillgänglig plats genom förstärkt belysning och förbättrad asfalt.



Figur 1. Kartbild samt foto och modell på platsen och den planerade anläggningen.

Farsta: Basketplan i Fagersjö

Beskrivning av anläggningen

Stadsdelen Fagersjö är det område inom Farsta stadsdelsområde som har störst socioekonomiska utmaningar med bland annat låg sysselsättningsgrad och låg utbildningsnivå. Farsta stadsdelsförvaltning har under flera år arbetat aktivt med boende

och aktörer i stadsdelen för att skapa bättre förutsättningar för boende.

En av de platser som uppmärksammats återkommande i tidigare dialoger är basketplanen i anslutning till Havsörnsgränd. Under 2021 genomförde tre unga kvinnor från Fagersjö en fördjupad studie om "Kvinnors otrygghet och brister i kopplingar i Fagersjö", i den uppmärksammades basketplanen som en otrygg plats som kvinnor och tjejer undviker. Det man efterfrågade var bättre belysning på platsen samt bättre synlighet och sikt på platsen. Även i dialogen "Bygg ett bättre Fagersjö" uppmärksammades basketplanen som en av de platser som upplevdes som otrygg. Några av planens brister är dålig belysning, skydd placering samt att den är i allmänt dåligt skick.

Förslag på åtgärder

- Förbättrad belysning med fyra belysningsstolpar och åtta belysningspunkter genomförs under 2022.
- Nytt modernt panelstängsel som ger bättre sikt in och ut från planen genomförs under 2022.
- Under 2022 alternativt 2023 planeras det anordning av aktiviteter på platsen som uppmuntrar flickor och kvinnor samt seniorer att ta plats på planen. Några förslag:
 - Samarbete mellan fritidsgården i Fagersjö och Hammarby IF Basket kring träning för tjejer.
 - Träning på platsen inom den öppna seniorverksamheten i Fagersjö.



Figur 2. Kartbild samt foto på basketplanen intill Havsörnsgränd, Fagersjö, Farsta.

Hägersten – Älvsjö: Fruängens utegym och lilla bollplan

Beskrivning av anläggningen

Fruängens utegym ligger vid Vantörsvägen nära Fruängens skola och anlades 2021. Intill finns en mindre bollplan med konstgräs, som stadsdelsförvaltningen sköter, samt en större bokningsbar bollplan som hör till idrottsförvaltningen. På utegymmet finns utrustning av stockar med bland annat armgång, ribbstolar, axelpress och bänkpess. Det finns även barr, lutande vägg, ryggdrag och stocklyft. År 2022 beviljades stadsdelsnämnden

trygghetsmedel för att sätta upp belysning på utegymmet och den lilla bollplanen.

Förslag på åtgärder

- Stadsdelsförvaltningen avser att sätta upp belysning vid utegymmet och den lilla konstgräsplanen under 2022.



Figur 3. kartbild samt foto Fruängens utegym och lilla bollplan.

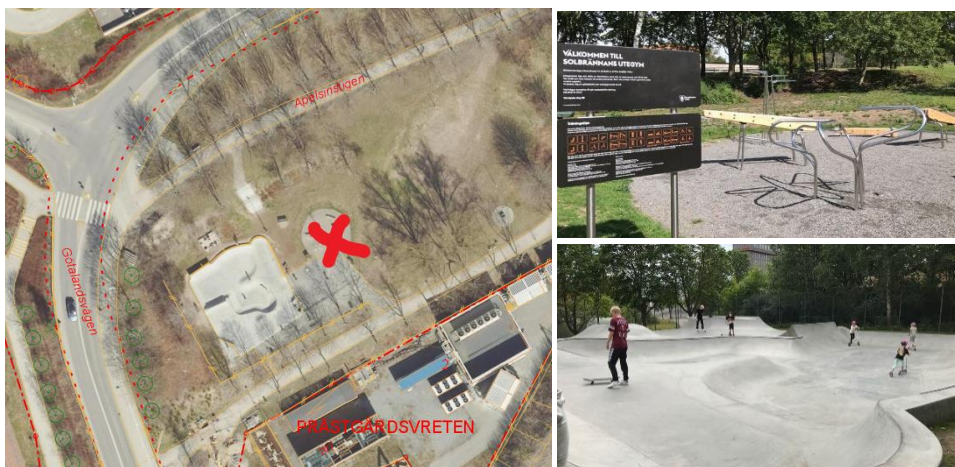
Hägersten – Älvsjö: Solbrännans utegym och skatepark

Beskrivning av anläggningen

Parken Solbrännan ligger vid gångstråket från Älvsjö centrum mot Solberga i hörnet Götalandsvägen-Folkparksvägen. Skateparken är gjuten i betong och anlades 2017. Skateområdet får användas för skateboard, kickbike och inlines. Utegymmet byggdes 2019 och erbjuder sju redskap varav två rörliga. Redskap finns för ryggdrag, marklyft, dips, pullups, situps, axelpress, knäböj, upphopp och armhävningar.

Förslag på åtgärder

- Arrangerande av särskilda aktiviteter för flickor i Solbrännans park under våren och sommaren 2022, bland annat tjejskate genom verksamheten ”Ungdomens Hus i Älvsjö”.



Figur 4. Kartbild samt foton på Solbrännans utegym och skatepark.

Hässelby – Vällingby: Grimsta motionsspår, utegym

Beskrivning av anläggningen

Inom Hässelby-Vällingby stadsdelsområde finns problem med bosättare, kriminella aktiviteter som exempelvis öppen droghandel och skadegörelse inom park- och naturområden. Förvaltningen bedriver ett löpande trygghetsarbete med investeringar för att skapa platsaktivering och ökad känsla av trygghet.

Den identifierade utegymsanläggningen ligger vid Grimsta motionsspår och utgör en av start- och målpunkterna för motionsspåret. Området betraktas som otryggt och arena för kriminella aktiviteter. Platsen är möblerad med anslagstavla, avfallskärl, en parksoffa, några slitna cykelställ och gymredskap och ligger inbäddad i naturreservatets täta vegetation som saknar genomsiktighet. Trots att platsen ligger i anslutning till ett motionsspår upplevs den som ödslig och instängd och har därför identifierats som en otrygg plats även dagtid. Förvaltningen har mottagit synpunkter från invånare och särskilt kvinnor att de inte vågar nyttja motionsspåret med hänvisning till att platsen upplevs som ödslig, instängd och otrygg.

Förslag på åtgärder

- Ytterligare belysning tillförs och viss vegetation avverkas för att öppna upp och skapa genomsiktighet, genomförs 2022.
- Tillföra funktioner som ger förutsättningar för en attraktiv mötesplats - sittplatser och bord samt ett utegym som är tillgängligt och anpassat för alla, genomförs 2022.

Sammantaget bedömer stadsdelsförvaltningen att åtgärdsförslagen skapar bättre förutsättningar för flickor och kvinnor samt ger utegymmet en ny utvidgad funktion. Det bidrar till att platsen kan befolkas av en bred målgrupp, motionärer likväl som idrottsutövare oavsett kön, vilket leder till en positiv platsaktivering och en tryggare miljö under fler av dygnets timmar.



Figur 5. Kartbild samt foto på utegymmet vid Grimsta motionsspår.

Kungsholmen: Broparkens utegym (Stora Essingen)

Beskrivning av anläggningen

Kungsholmens stadsdelsförvaltning har identifierat en plats med behov för ett nytt utegym på Stora Essingen där förvaltningen märkt av en stor efterfrågan på utegym. Platsen ligger i Broparken på öns östra sida i anslutning till vattnet. Platsen nås genom en promenadslinga som går runt ön. Två trappor leder ner mot platsen där utegymmet planeras att anläggas 2022. En bredare asfalterad väg med brant lutning ansluter också Broparken med Essingeringen.

Stora delar av Broparken är idag ett hundrastningsområde och det finns få förutsättningar för längre vistelse vilket kan leda till att platsen på vissa tider av dygnet uppfattas obefolkad. Parken har heller inte direkt eller synlig kontakt med bostadskvarter.

Anslutningar till platsen är relativt goda och det går att nå platsen från flera olika väderstreck. Trappor som leder ned till parken gör att tillgängligheten är något begränsad, tillfartsväg från Essingeringen är enda anslutningen utan trappor.

Inför val av placering och anläggning av utegymmet genomfördes en öppen digital dialog i enkätform. Broparken valdes av majoriteten utifrån tre olika alternativa platser på Stora Essingen. I dialogen framkom att trygghetsaspekten upplevdes viktig att ta hänsyn till. Likaså ansågs det viktigt att utrustningen skulle vara anpassad för olika personers förutsättningar.

Förslag på åtgärder

- Anläggning av utegym under 2022 på en plats där det är efterfrågat intill befintligt parkstråk. Vid utformning av

utegymmet har jämställdhetsaspekten tagits i åtanke genom val av utrustning och trygghetsskapande åtgärder. I valet av utrustning har stor vikt lagts vid flexibilitet och träning med den egna kroppsvikten. Pullup-stänger i olika höjder, dipsstänger i metall med lagom breda greppmått samt ett trädäck för fri träning/yoga/stretch ska anläggas.

- Röjning av buskage och beskärning kring platsen för att öka överblickbarheten.
- En ny belysningsstolpe med bättre spridning av ljuset tillkommer också.
- För att öka användbarheten planeras för enkla träningsinstruktioner vid utegymmet i form av skyltning.
- Utegymmet kommer att läggas upp på stadens webb motionera.stockholm med information om utegymmets utbud. Vid publicering av bilder på utegymmet ska bilder där flickor och kvinnor är representerade användas.
- En invigning av utegymmet planeras ske med ett särskilt fokus på flickor och kvinnor för att locka till fortsatt användning av platsen

Stadsdelsförvaltningen bedömer att ett utegym i Broparken kan skapa synergieffekter och att utegymmet kan hjälpa till att locka människor till längre vistelse i parken vilket kan skapa en tryggare känsla i parken överlag.



Figur 6. Kartbild samt foto på platsen det nya utegymmet föreslås i Broparken på Stora Essingen.

Normalm: Blekholmsterrassens utegym

Beskrivning av anläggningen

Normalm's stadsdelsförvaltning har identifierat en plats i parken Blekholmsterrassen med behov för ett nytt utegym som särskilt kan gynna flickor och kvinnor. Behovet av ett utegym i parken kommer från dialog med allmänheten som gjordes 2020 där ett flertal personer önskade just den typen av anläggning i parken. Förutom att skapa bättre möjlighet till motion ska utegymmet syfta till att göra parken till en bättre målpunkt och ge en ökad trygghet.

Förslag på åtgärder

- Anläggning av ett nytt utegym planeras att byggas under 2022. Utegympet är i mindre omfattning eftersom det finns begränsat utrymme samt ett större vid Kungsholmens strandstig en bit bort, på andra sidan vattnet.
- Utegympet kommer att bestå av fyra redskap med målgruppsanpassad utrustning för ökad användbarhet. Två är av typen bänk/pall att hoppa upp och ned ifrån, en hög och en låg. Vidare kommer det finnas en slags planka med byglar vars primära träning rör armar, ben, bål och stretching. Det kommer också finnas ett redskap för dragövningar som exempelvis chins och pullups, redskapet har tre olika höjder och två olika greppjocklekar för att passa fler målgrupper.
- Stadsdelsförvaltningen ska vidare utreda om plats för skylt med instruktioner till utegymmet kan inpassas vid utegymmet för att göra det lättare för fler att förstå vad redskapen kan användas till.
- Utegympet kommer att läggas upp på stadens webb [motionera.stockholm](https://www.motionera.stockholm.se) med information om utegymmets utbud samt använda bilder på utegymmet där unga tjejer är representerade.
- Stadsdelsförvaltningens fritidsenhet kommer under sommaren 2022 att ha pop-up aktiviteter i olika parker där jämställdhetsfokus finns.
- Stadsdelsförvaltningen utreder möjlighet att ha aktivitet för tjejer på en tillfällig skateyta som skapas vid Norrtull.

Stadsdelsförvaltningen bedömer att projektet med att tillskapa utegymmet också innebär att strandpromenaden intill får bättre belysning och gångvägar får ökad trygghet och tillgänglighet.



Figur 7. Kartbild för identifierad plats för nytt utegym.

Rinkeby – Kista: Hinderstorpsparken utegym

Beskrivning av anläggningen

Hinderstorpsparkens utegym är placerat mellan parkleken hinderstorpsparken "Hinken" och den närliggande fotbollsplanen. Utegygmet betraktas som relativt outnyttjat. Bedömningen görs utifrån det begränsade slitaget som går att finna. Inga identifierade brister på själva anläggningen eller identifierad skadegörelse.

Föreningarna Löparakademin och Healthy Women använder den intilliggande fotbollsplanen och mer sällan utegymmet för uppvärmning och särskild träning. Grundskolorna i området använder också den intilliggande fotbollsplanen frekvent.

Förslag på åtgärder

Stadsdelsförvaltningen konstaterar att det råder generell kunskapsbrist bland invånare i hur utegym används. Särskild kunskapsbrist finns bland socioekonomiskt svaga grupper. Förvaltningen anser vidare att det är kännedom och nyttjandegraden lokalt är låg i Rinkeby.

Stadsdelsförvaltningen föreslår och planerar flera åtgärder för att skapa bättre förutsättningar för flickors och kvinnors nyttjande av anläggningen. Målen med de satsningar som presenteras nedan är att skapa kännedom bland flickor och kvinnor och att få flickor och kvinnor att våga komma till platsen. Därtill är målet att visa på hur träningsredskapen på utegymmet används i en nivå som möter kunskapsnivån samt att visa på upplägg som är möjliga att genomföra utifrån egen förmåga/träningskunskap.

- Stärkt informationsarbete specifikt mot utegym och spontanidrottsytor för både personal som möter invånare (till exempel på ungdomsgårdar) samt direkt mot målgruppen i syfte att öka kännedomen om Hindertorpsparkens utegym samt hur det kan användas.
 - Information via webbplatsen samt sociala medier
 - Särskild insats under sommaren. Specifikt mot Rinkeby men också brett mot andra områden.
 - Webbplatsbilder på anläggningen kommer att justeras för att möta målgruppen bättre. Feriearbetande ungdomar tar bilder som kommunikatörer använder.
- Föreningssamverkan. Under 2022 kommer kommunikation och information ske mot de föreningar som ingår inom ramen för IOP så att dessa inkluderar aktiveringar mot spontanidrottsytor i den mån som bedöms vara möjlig, med speciell riktning mot Rinkeby.
- Tydligare skyltning till Hindertorpsparkens utegym kommer installeras utifrån erhållna budgetmedel.
- Platsaktivering. Framtidens hus i Rinkeby kommer specifikt, i den interna idrottsansvarsgruppen, rikta organiserad träning avsedd för målgruppen flickor/kvinnor 16-19 år under sommar och höst 2022 för att stimulera till ökad användning och göra en utvärdering av insatsernas effekt under slutet av september.
- Utöver ovan åtgärder lyfter Rinkeby – Kista stadsdelsförvaltning att det planeras en multisport-arena relativt nära Framtidens hus. I denna satsning kommer dialoger med feriearbetande ungdomar genomföras. I dialogarbetet kommer idrottsförvaltningens åtgärdsbank kring spontanidrottsytor användas som referensunderlag i diskussioner inför den fortsatta utvecklingen av platsen. Stadsdelsförvaltningen avser att använda åtgärdsbanken som ett underlag i fortsatta investeringar avseende spontanidrottsytor.



Figur 8. Kartbild samt foto på Hindertorpsparken utegym.

Skarpnäck: Skarpaby park

Beskrivning av anläggningen

Parken Skarpaby i Skarpnäck är en lekpark med oregelbunden struktur, det finns lekytor framför och bakom husen i naturmarken. I mitten finns en öppen plan yta med ett stort klätternät, vattenlek och en plaskdamm. Plaskdammen används under sommarlovet och är tillgänglighetsanpassad med en sluttande ramp och räcke ned i vattnet. I en inhägnad avdelning finns sandlåda, klätterlek, småbarnsgunga och två däckgungor. I skogsdungen finns en kulle med släntrutschkana, linbana, skateramper och en basketplan. Alla lekredskap står i sandytor som saknar kanter. Det finns många sittplatser och bänkar.

Flera av de viktiga sammanhängande parkstråken i stadsdelsområdet löper genom parken. Lekparken är stor och erbjuder möjlighet till olika sorters spontanidrott, lek, picknick, mötesplats med mera. Parken ingår i habitatnätverk för barrskogsfåglar, eklevande insekter och groddjur. Delar av parken är kärnområde i den gröna infrastrukturen. Parken är till största delen öppen och lättöverskådlig och parkvägarna är plana med jämna underlag. I parken finns volleybollplan, sandfotbollsplan, gräsplan samt tennisbana i närheten som kan nyttjas.

Fritidsledare vid förvaltningens fritidsgårdar har haft dialog med flickor 13-17 år som besökt verksamheten. Fritidsledarna har samtalat med flickorna om vilka platser de kan tänkas besöka samt vad de önskar göra i form av fysisk aktivitet. Flickorna har önskat att genomföra aktiviteter i Parken Skarpaby.

Förslag på åtgärder

- Flickorna som deltagit i dialog och bidragit med önskemål kommer tillsammans med förvaltningens fritidslotsar vara i parken och göra olika aktiviteter i enlighet med önskemålen, exempelvis badminton, fotboll, volleyboll, brännboll, frisbee och kubb.
 - Aktiviteterna kommer genomföras tillsammans med målgruppen med start våren 2022 för att sedan utvärderas.
 - Platsaktivering i parken och närvaro av fritidslotsar kan bidra till att sänka tröskeln till aktivitet och att målgruppen får stöd i hur anläggningen kan användas.



Figur 9. Kartbild och foto på Skarpaby park.

Skärholmen: Skådebanan utegym

Beskrivning av anläggningen

Söder om Slättgårdstigen finns en grusad bollplan anlagd vid en öppen gräsyta i ett långt sammanhängande övergripande parkstråk som är drygt en kilometer långt. Parkstråket är ett strukturerande element och en ryggrad i Bredäng. Stråket ansluter till Ängen i Bredängs centrum, och i öster till pulkabacken "Ängen" i Hägersten. Området nyttjas främst för promenader och av hundägare och rullskidåkare.

Miljön runtomkring bollplanen upplevs idag som något skymd och outnyttjad. Bollplanen behöver öppnas upp och ges mer innehåll. Hela parkstråket upplevs ödsligt under kvällstid.

Förslag på åtgärder

- Skärholmens stadsdelsförvaltning föreslår att ett nytt utegym ersätter den grusade bollplanen i syfte att öka trygghet och attraktivitet för kvinnor och personer med funktionsnedsättning. Utegymmet kan också betraktas som ersättning för det utegym som tidigare fanns på Sättra IP.
- Utegymmet ska utrustas med målgruppsanpassad utrustning och varierande storlek på handtag och tyngder
- Nedtagande av sly
- Anpassad markbeläggning för ökad tillgänglighet



Figur 10. Kartbild samt foto på plats för nytt utegym - Skådebanan utegym.

Spånga: Spånga by parklek

Beskrivning av anläggningen

En av Tenstas mest populära parker är Spånga by. I parken finns mycket som lockar flickor på dagtid. På anläggningen finns flera typer av lekutrustning, bollplaner, pingisbord, basketkorgar och även en minigolfbana. Andra sociala ytor ingår också, så som bänkar, grillar och en plaskdamm. Platsen är således utrustad för att locka besökare från flera åldersgrupper. På platsen fanns det tidigare en 4H-gård. De ytor som tidigare nyttjades till djurhagar bör fyllas med annat innehåll.

Stadsdelsförvaltningen har en löpande dialog med invånarna via flera kanaler så som fältassistenter, tyck till applikationer och trygghetsinventeringar. Spånga by hanteras av enheten för kultur och fritid som via sina medarbetare har en ständig dialog med barn och unga som nyttjar anläggningen

Förslag på åtgärder

- Bygga om en del av parken för att locka fram positiv social närvaro så att barnfamiljer och invånare vill besöka och vistas i parken. Att ytterligare aktivera platsen med spontanidrott och en ökning av flickors/kvinnors närvaro ses som ett viktigt steg mot detta ändamål.
 - Ytorna som idag är djurhagar kommer att avvecklas och ge öppen plats för idrott och spontanidrott.
 - Genom att öka tillgängligheten med fler ytor för spontanidrott ges en större målgrupp utrymme att utöva fysisk aktivitet. En ökad närvaro bidrar till en högre upplevd trygghet som gagnar inte bara anläggningen utan även dess närområde.
 - Ytterligare ser stadsdelsförvaltningen att ytorna bör kunna användas som spontana mötesplatser för unga och föräldrar för att motverka utanförskap och ensamhet.
- För att aktivera omkringliggande ytor vid Spånga by föreslås att ett fritidsbibliotek inrättas på platsen med syfte att stärka barn, flickors och deras föräldrars möjligheter till en aktiv och omväxlande fritid. Lämplig inriktning på satsningen är sport och motion.
 - Det bedöms att det är lämpligt att driva ett fritidsbibliotek där barn och unga kostnadsfritt kan låna sport- och idrottsutrustning i de befintliga lokalerna i Spånga by. Lokalernas omformning är under planering i samarbete med fastighetskontoret.
- För att tilltala kreativitet och delaktighet i platsen vill stadsdelsförvaltningen anlägga en yta som lämpar sig bra för

målning med krior. En sådan kan anordnas med asfalt eller betong. Krior och målning kan då vara en del av parklekens verksamhet. Målningar kan anses öka platsens estetiska attraktion och tilltala flera åldrar.

- För att motverka otrygghet på platsen behöver ljus tillföras vid skymning och mörker. Platsen har i dagsläget strålkastarbelysning men för att stärka trygghetskänslan behöver belysning med "mysfaktor" tillföras.
- Stadsdelsförvaltningen önskar anlägga blomsterbäddar på platsen i syfte att förbättra mjuka och kulturhistoriska värden som anses speciellt tilltala flickor och kvinnor. En ökad attraktion till platsen anses bidra till ökad närvaro som i sin tur leder till mer aktivering och ökad trygghetskänsla.
- Stadsdelsförvaltningen har även ett kommande uppdateringsarbete med en på platsen befintlig minigolfbana där ungdomar involveras i både gestaltungsarbetet och det praktiska arbetet med att förverkliga de gestaltningar barn och ungdomar tar fram i dialog och samverkan med områdets och parklekens unga.



Figur 11. Kartbild och foto på Spånga by parklek.

Södermalm: Sickla park bollplan

Beskrivning av anläggningen

Den befintliga bollplanen i Sickla Park är placerad i den centrala delen av lekplatsen. Förvaltningen har uppmärksammat att planen till största del används av pojkar. Bollplanen är omgärdad av flera olika typer av lekaktiviteter men det finns få ytor vid sidan om där personer kan uppehålla sig. Bollplanen upplevs störande för omgivningen samt att bollspelare blir störda av andra parkbesökare på grund av dess placering mitt i lekplatsen. Avsaknad av tillräcklig avskärmning gör att bollar ofta hamnar utanför bollplanens yta.

Studier visar att en av de viktigaste funktionerna vid bollplaner är att det ska finnas så kallade "hängytor" vid sidan av som möjliggör för exempelvis flickor att känna sig trygga/bekväma med att uppehålla sig eller aktivera vid platsen. Det finns då möjlighet att välja mellan att delta i bollspelet eller att bara vistas vid planen.

upprustningar av parker och grönområden som stadsdelsförvaltningen genomför.

Platsen är väl upplyst och är belägen i ett högt och öppet läge med stort genomflöde av människor i närområdet. Förvaltningen gör utifrån platsens förutsättningar en bedömning att den är lämplig för spontanidrottsaktiviteter, särskilt för flickor och kvinnor.

Förslag på åtgärder

- Byta ut den befintliga och mycket slitna balansleken till en anläggning som är mer anpassad för flickors och kvinnors önskemål. Anläggningen är i större grad utformad så att den kan användas för olika balansövningar.



Figur 14. Kartbild och foto på motorikbana i Lumaparken.

Östermalm: Humlegårdens utegym

Beskrivning av anläggningen

Humlegårdens utegym färdigställdes 2018 och utformades i samband med en upprustning av miljön omkring "Humlanhuset" där ungdomsverksamhet pågår flera kvällar per vecka. Utegympet utformades av en landskapsarkitekt, tillika personlig tränare, i nära dialog med flickor och pojkar från Östermalms ungdomsråd.

I valet av utrustning har stor vikt lagts vid flexibilitet och träning med den egna kroppsvikten. Belysningen och överblickbarheten är god. Utegympet har skyltar med instruktioner. Utegympet fungerar väl och är välänvänt av ungdomar och vuxna.



Figur 15. Kartbild samt foto på Humlegårdens utegym.

Förslag på åtgärder

- Utveckla informationen på stadens webb motionera.stockholm samt byta ut bilderna på utegymmet så att flickor är representerade på dessa.
- Höja kantstenen som avgränsar gymmet från gångvägen för att bättre hålla kvar fallunderlaget i gymmet och undvika att det sprids till den intilliggande gångvägen i syfte att förbättra användarbarheten och göra att platsen ser mer omhändertagen ut och på så sätt öka trivseln och tryggheten.

Idrottsförvaltningen

Idrottsförvaltningen arbetar löpande med jämställdhetsperspektivet för att få fler flickor och kvinnor fysiskt aktiva. Det gäller såväl verksamhetsmässiga insatser som planering och underhåll av både nya och befintliga spontanidrottsytor. Förvaltningen bevakar också nyttjandet av spontanidrottsytorna ur ett jämställdhetsperspektiv genom observationsstudier. Under 2022 färdigställs strategin för ett mer jämställt och jämlikt nyttjande av stadens spontanidrottsytor som kommer vara ett stöd för förvaltningens fortsatta arbete med spontanidrottsytor.

Exempel på åtgärder under 2022 kopplat till spontanidrottsytor:

- Ungdomsdialog med tonårsflickor på Spånga IP i syfte att utveckla både verksamhet och den fysiska platsen. Exempelvis vad vill flickor träna där? Vilka önskemål om kompletteringar av utbudet på aktivitetstytan finns?
- Utegymsinstruktioner på ett antal utegym runt om i staden med fokus på seniorer, ungdomar och flickor.
- Prova-på träning och dialog med tonårsflickor på Björkhagens utegym.
- Anläggning av nytt utegym vid Hjulsta bollplan. Utformat för en bred målgrupp (äldre, yngre och personer med funktionsnedsättning). Vid utformning har hänsyn tagits till belastning på övningarna samt tillgänglighet.
- Anläggning av nytt utegym på Hagsätra IP. Vid utformning har hänsyn tagits till belastning på övningarna samt tillgänglighet.

Bilaga 1 – Åtgärdsbank med förbättringsåtgärder med fokus på flickor och kvinnor

Bakgrund

Idrottsnämnden och stadsdelsnämnderna fick i 2022 års budget uppdraget att gemensamt genomföra en översyn av stadens spontanidrottsytor med fokus på vad som kan tillföras platserna för att de ska bli mer attraktiva för flickor och kvinnor samt genomföra relevanta åtgärder.

Åtgärdsbankens förslag på förbättringsåtgärder är generella och tänkta att ge inspiration och vägledning när respektive stadsdelsförvaltning tar fram specifika förbättringsförslag som sedan kan genomföras på sina anläggningar. Underlaget kan också användas för inspiration till idrottsförvaltningen och fastighetskontoret vid andra tillfällen. Åtgärdsbanken bygger på förslag hämtade från strategin för ett mer jämställt och jämlikt nyttjande av spontanidrottsytor, dialog med tonårsflickor, tidigare dialoger kopplat till utegym samt från stadens erfarenheter.

Introduktion

Vid ny- och reinvesteringar i spontanidrottanläggningar ska principen om universell utformning tillämpas. Alla spontanidrottsytor staden erbjuder ska genomsyras av trygghets-, tillgänglighets- och jämställdhetsperspektiv. Det är viktigt att skapa tillgängliga spontanidrottsytor för personer med funktionsnedsättning, men är även viktigt med hänsyn till att antalet äldre personer i staden ökar.

Platser med flera funktioner och aktivitetsmöjligheter skapar synergieffekter, exempelvis spontanidrott i anslutning till en lekplats där föräldrar har möjlighet att motionera samtidigt som barnet leker. En annan synergieffekt genom samlokalisering av olika typer av idrottsanläggningar är möjlighet att prova olika typer av aktiviteter, i synnerhet i ung ålder. En samlokalisering kan också underlätta för skötsel och drift. Ytorna bör vara flexibla och multifunktionella för att vara användbara för flera målgrupper som kan samsas på samma yta.

För att attrahera flickor och kvinnor till spontanidrottsytor krävs ett tydligt fokus på målgruppen vid planering, utformning och underhåll. Målgruppspecifika dialoger, tidigare erfarenheter samt strategier och forskning kan användas för att ta reda på målgruppens

behov, önskemål och förutsättningar, vilket ska vara styrande i utveckling av spontanidrottsytor.

Åtgärdsbank med fokus på flickor och kvinnor

Nedan presenteras förslag på åtgärder som fokuserar på målgruppen flickor och kvinnor. Åtgärderna kategoriseras utifrån aspekter som i dialog med målgruppen visat sig vara särskilt efterfrågade och viktiga. Åtgärderna som presenteras är förslag och kan kombineras, anpassas och utvecklas utifrån behov.

Platsaktivering

Även om spontanidrottsytorna i första hand är tänkta för just spontanidrott framkommer en önskan om organiserade aktiviteter och vuxennärvaro tydligt i samtal med tonårsflickor. Det är därför av stor vikt att Stockholms stad arbetar aktivt med platsaktivering och samverkan kring aktiviteter på spontanidrottsytorna. Verksamhet ska planeras utifrån målgruppens behov och önskemål och det är många gånger en fördel om ungdomar involveras i processens alla steg, från planering till genomförande och utvärdering. Verksamheterna ska ha ett inkluderande förhållningssätt så att så många som möjligt kan delta. För att uppnå önskad effekt behövs även riktade aktiviteter, exempelvis verksamhet enbart för flickor. Platsaktivering och närvaro av instruktörer kan sänka tröskeln till aktivitet för flickor och kvinnor oavsett ålder eller förutsättningar genom att de kan få stöd i hur anläggningen kan användas. Platsaktivering kan ske genom att underlätta nyttjande av anläggningen genom att erbjuda uthyrning eller utlåning av utrustning och material.

Exempel på konkreta åtgärder:

- Ta fram en långsiktig plan för organiserade aktiviteter/drop-in verksamhet på anläggningen så att aktiviteter inte stannar vid invigningsceremonin.
- Ledarledd aktivering av anläggning. Förslagsvis genom skola, fritidsgård, lokala föreningar/organisationer eller idrottsförvaltningens instruktörer.
- Ledarledda aktiviteter för olika målgrupper som tonårsflickor, kvinnor, pensionärer eller personer med funktionsnedsättning. Exempelvis utegymsinstruktioner, pass i utegymmen, fotbollsturnering, gå-fotboll eller andra idrotter/lek/spel på fotbollsplan.
- Utlåning eller hyrning av utrustning och material. Exempelvis bollar, rack/klubbor, kläder.

Motivation och kunskap

Tröskeln till aktivitet vid spontanidrottsytor kan sjunka genom att skapa motivation och kunskap hos målgruppen. Det är därför viktigt att ha insikt i målgruppens motivations- och kunskapsnivå för att hitta lämpliga åtgärder. Det kan handla om exempelvis målgruppens kännedom om anläggningens läge, hur den kan användas, lustfylldhet i själva aktiviteten eller kunskap om hälsoeffekter av rörelse.

Motivation och kunskap kan skapas på olika sätt, bland annat genom informationskampanjer eller innovativ utformning med hjälp av exempelvis ljud, ljus och digitala lösningar som vägleder och coachar. Motivation att vara aktiv kan skapas genom förebilder och igenkänning. Staden ska arbeta aktivt med att undvika stereotypa framställningar av kvinnor och män vid spontanidrottsanläggningar. Det kan vara exempelvis bilder, reklam eller statyer. Sådana framställningar kan bidra till att platsen upplevs otrygg och ojämnställd.

Exempel på konkreta åtgärder:

- Ledarledd aktivering av anläggning. Se mer under rubriken *Platsaktivering*. Förslagsvis genom skola, fritidsgård, förening eller idrottsförvaltningens instruktörer.
- Information på skyltar eller rörlig information via QR kod och sociala medier. Exempel på information är förslag på uppvärmning och övningar, alternativa sätt att aktivera sig på fotbollsplanen eller fakta om hälsoeffekter av rörelse.
- Uppdaterad utformning av utrustning tillsammans med målgruppen, exempelvis målning, identitetsskapande gestaltning, kulturinslag eller innovativ ljussättning.
- Interaktiv teknik som coachar övningar och träningsupplägg såsom intervalltempo, takt, tid, motiverande ord. Till exempel genom musik, röst, signaler eller ljus/belysning.
- Klocka för tidtagning eller mätning av exempelvis hastighet, höjd, tid.
- Se över stereotypa framställningar och addera innehåll som speglar stadens befolkning.
- Projicering av poesi, film, bilder eller tema.

Orienterbarhet, läge och överblickbarhet

Stadens webb [motionera.stockholm](https://www.stockholm.se) är en informationskanal där läge, typ och egenskaper för staden spontanidrottsytor finns. Webben behöver hållas uppdaterad för att annonsera anläggningarna till allmänheten. För att allmänheten ska hitta och kunna ta sig till spontanidrottsytor kan anslutningsvägar behöva ses över i relation till dess upptagningsområde. Stråk till anläggningen ska vara utformade så att de möjliggör god tillgänglighet för alla.

Exempelvis gående, cyklister, personer med barnvagn och personer med funktionsnedsättning.

För att skapa överblickbarhet och trygghetskänsla är det viktigt att anläggningen likväl som omgivningen är belyst. Därtill behöver siktlinjer ses över för att skapa god överblickbarhet och orientering samt för att undvika prång, gömda eller mörka platser. God sikt behöver finnas mot anslutningsvägar, eventuell parkering, intilliggande lekplats eller liknande. Kartor eller bilder vid anläggningen kan komplettera orienterbarhet och överblickbarhet om exempelvis en skog eller byggnad skymmer omgivningen.

Exempel på konkreta åtgärder:

- Uppdaterad information om typ av anläggning, läge och egenskaper på stadens webb [motionera.stockholm](https://www.stockholm.se/motionera)
- Vägbeskrivning till anläggningen utifrån olika färdsätt.
- Tillgänglighetsanpassningar på anslutningsvägar och stigar.
- Skyltning till anläggningen från exempelvis tunnelbana, skola, stora arbetsplatser.
- Ny belysning av anläggning och/eller omgivningen.
- Rörelseaktiverad belysning av såväl anläggning som omgivning.
- Rensa sly och undervegetation.
- Justera placering på fysiska föremål såsom soptunnor och cykelparkering.
- Karta vid anläggningen som skapar överblick över vad som finns omkring anläggningen.

Användbarhet och flexibilitet

Det är avgörande för nyttjande av anläggningen att den passar målgruppens förutsättningar och behov så att anläggning och utrustning fungerar för olika målgrupper. Exempelvis anpassning till seniorer eller personer med funktionsnedsättning samt små och stora händer. För utegym kan det handla om exempelvis tjocklek, bredd och höjd på handtag och grepp samt den fasta utrustningens rörelsebana. Det kan även handla om möjlighet till justering av belastning på utegym eller möjlighet att använda fotbollsplaner till annat än traditionell fotboll.

En ökad användning av anläggningar kan nås genom att skapa flexibla anläggningar såsom redskap som kan nyttjas på olika sätt eller att årstidsanpassa anläggningar så att de kan användas under större del av året. Stadens mål är att spontanidrottsytor ska kunna nyttjas av fler personer och tillgodose fler önskemål från stockholmarna.

Exempel på konkreta åtgärder:

- Målgruppsanpassad utrustning för ökad användbarhet. Exempelvis genom varierande storlek på handtag, tyngd på viker och höjd på plattformar.
- Addera utrustning med fria vikter såsom skivstång, fästen för gummiband och rep.
- Information om hur en fotbollsplan kan nyttjas som en plats för annat än traditionell fotboll.
- Anpassad markbeläggning eller höjder för att öka tillgängligheten. Likväl som marklutning och kanter såsom trösklar.
- Anlägga ispist på bollplaner för aktivitet på vinterhalvåret.

Läs mer:

- Skapa tillgängliga aktiviteter – så går det till. Myndigheten för delaktighet, mfd.se
- Plats för trygghet - Inspiration för stadsutveckling, Boverket, 2010
- Tillgängliga natur- och kulturområden, en handbok för planering och genomförande av tillgänglighetsåtgärder i skyddade utomhusmiljöer, Naturvårdsverket, Riksantikvarieämbetet, Handisam, 2013

Bilaga 2 – Rapporteringsmall

Mall - förbättringsåtgärder flickor och kvinnor

Varje stadsdel lämnar in sitt material genom ifylld tabell nedan, i word-format. Bilder ska vara i bra upplösning och bifogas som separata filer i jpg/png.

Om dialog hålls biläggs resultatet.

Mall att fylla i

Stadsdel	<i>Ex Bromma</i>
Anläggningens namn	<i>Ex Bollparkens plan</i>
Anläggningstyp	<i>Utegyms/bollplan</i>
Ortofoto med markering	<i>Infoga bild+ bifoga separat jpg/png</i>
Foto på anläggningen	<i>Infoga foto + bifoga separat jpg/png</i>
Beskrivning av anläggningen	<i>Här beskrivs anläggningens förutsättningar, egenskaper och kvaliteter likväl som identifierade brister och behov. Aspekter som bör vara med är tillgänglighet, funktioner/aktiviteter, målgrupp, trygghet, lokalisering och omgivning. Vilka nyttjar eller inte nyttjar anläggningen idag. Har det tidigare gjorts dialog som kan knytas till anläggningen beskrivs det. Ytterligare beskrivning som stadsdelen vill lyfta.</i>
Förslag på åtgärder	<i>Här beskrivs förslag på åtgärder som fokuserar på målgruppen - flickor och kvinnor, samt eventuell särskilt fokus mot tillgänglighet, seniorer, socioekonomisk status. Beskriv vilka åtgärder som föreslås och varför. Fokusera på sådana åtgärder som ni bedömer är rimliga att genomföra. Om stadsdelen har hållit dialog med målgruppen beskrivs det.</i>