



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för landskapsarkitektur,
trädgårds- och växtproduktionsvetenskap

Aktivera rummen mellan rummen
-ett gestaltungs-förslag till mer fysisk aktivitet i Lund

Aktivera rummen mellan rummen- ett gestaltungsforslag for mer fysisk aktivitet i Lund
How to activate the urban landscape: a design proposal in Lund

Amanda Stridsberg

SLU, Sveriges Lantbruksuniversitet

Master's programme, EX0814 Master Project in Landscape Architecture, 30 hp Avancerad nivå, A2E
Fakulteten for landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap Institutionen for landskapsarkitektur, planering och förvaltning
Avdelningen for landskapsarkitektur, Alnarp

Handledare: Arne Nordius, institutionen for landskapsarkitektur, planering och förvaltning.
Huvudexaminator: Thomas Randrup, institutionen for landskapsarkitektur, planering och förvaltning.
Biträdande examinator: Stefan Lindberg, institutionen for landskapsarkitektur, planering och förvaltning.

Nyckelord: Byggd miljö, folkhälsa, fysisk aktivitet, platsanalys, spontanidrott, vardagslandskap, landskapsarkitektur.

Omslag: Illustrerat av författaren
Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>
Format:A4 skalor och upplösning är anpassat efter detta.

© 2019 Amanda Stridsberg
[Amandastridsberg@hotmail.com]
Om inget annat anges är författaren upphovsman till foton, skisser och diagram

FÖRORD- VART ÄR VI

Fysisk aktivitet utomhus är en av de roligaste och viktigaste aktiviteterna i mitt liv, så har de varit sedan jag var liten. Vare sig det var på baksidan av huset eller på lekplatsen i grannskapet så var den största leken den fysiska aktiviteten. Stadens uterum har det hänt någonting med, eller egentligen är det kanske det som är problemet. Det har inte hänt någonting alls. Den virtuella världen, där tekniken härskar över vår fritid, har skapat ett stillasittande samhälle. Det har blivit mer intressant för merparten av Sveriges och världens befolkning, där den idag konkurrerar med den fysiska miljön på fritiden.

Jag är medveten om hur fysisk aktivitet ute i naturen påverkar mig, hur det gynnar mitt psykiska och fysiska välmående men även att det ger mig ett friskare liv. Det finns oändligt många fler anledningar till att vara fysiskt aktiv utomhus: Det påverkar koncentration, minne, kreativitet och stresstålighet med mera. Så många fördelar att det vore dumt att inte testa. Idag skulle en stor andel av befolkningen behöva öka sin fysiska aktivitet då en stillasittande livsstil är en allvarlig negativ trend i vårt samhälle.

Jag vet att det är långt ifrån alla som känner som jag, att glädjas av att vara fysiskt aktiv. Men med väl utförd arkitektur och planering kan fler få möjligheten till rörelse genom lokala och lättillgängliga spontanidrottsplatser. Jag hoppas att kommuner och ansvariga förstår värdet av att planera för fysisk aktivitet tidigt i planeringsprocesserna. Att fysisk aktivitet blir en del av arkitekturen och inredningen av de urbana rummen och att den samtidigt blir lättillgänglig för alla. Jag önskar att alla kunde få känna som jag, oberoende av boende, ålder, kön eller socioekonomisk status. Samhället har mycket att vinna på det!

Detta examensarbete innebär slutet för mina studier på min master i Landskapsarkitekturprogrammet vid SLU Alnarp. Att få ta tillfället i akt att försöka påverka genom det som driver en som mest är ett privilegium.

Jag vill tacka min sambo Fredrik Gullberg och bästa vän Sara Persson för korrekturläsning och support när det emellertid varit tuffa perioder. Min dotter Soda Stridsberg som skiner upp min tillvaro med sin närvaro och glädje. Slutligen vill jag tacka min handledare Arne Nordius för engagerande vägledning under arbetsprocessen.

Stort tack!

SAMMANDRAG

Folkhälsan är ett högst relevant ämne att studera då den är av en eskalerande och nedåtgående trend i Sverige idag, både gällande fysisk och psykisk ohälsa. Detta hälsoproblem är utbrett hos stora delar av befolkningen samt det mest kostsamma samhällsproblemet idag. Dock är det konstaterat att detta går att råda bot på genom den byggda miljön. Forskning visar på att mer fysisk aktivitet och mindre stillasittande är nyckeln till ett hälsosammare liv och att det har klara samband mellan hur den byggda miljön är utformad.

Denna studie syftar till att få en bättre förståelse för hur den byggda miljön möjliggör för människan att vara fysiskt aktiv i staden. Detta har gjorts genom att undersöka och utveckla designverktyg som förbättrar de rumsliga förhållandena på de offentliga ytor för fysisk aktivitet, detta för att bidra med hälsofrämjande miljöer i människors närområden. Målet med studien har varit att visa hur den byggda miljön kan stödja fysisk aktivitet baserat på teoretisk forskning och undersökande platsanalys för att sedan redovisa detta genom ett gestaltungsförslag. Förslaget kommer att diskutera hur behovet av mer rörelse i vårt vardagsliv kan tillgodoses av stödjande design och arkitektur i närmiljö. Det syftar även till att visa hur platser kan understödja varandra och ge upphov till mer spontan aktivitet i stadsrummet och främja folkhälsan. En viktig aspekt är hur de så kallade friytorna i staden kan brukas.

För att förstå vilka miljöer som stödjer människan till att vara fysiskt aktiv i den byggda miljön har samtida teorier studerats. Litteraturstudien visar på att faktorerna närhet, tillgänglighet och användbarhet är de tre faktorer som mest stödjer människor till rörelse, men även faktorerna trygghet och estetik, så som bland annat grönska. Desto högre grad av dessa faktorer, ju mer fysisk aktivitet sker. Samt att ett dos-responsförhållande är rådande, vilket innebär att desto fler stöttande miljöer som omger människan desto större chans är det att människan är fysiskt aktiv.

Platsstudie har utförts av tre befintliga miljöer i Lunds östra innerstad, korsningen Skolgatan-Östra Vallgatan, Södra entrén till Östra kyrkogården samt Kapellvägen. De valda platserna har gemensamt att de utgör tre sargade friytor i staden som är i stort behov av upprustning, samt

att det är platser där lite fysisk aktivitet sker idag. Platsstudierna utgör egna observationer och analys genom verktyg. Genom platsstudierna identifierades platsernas karaktärer, kvaliteter och förutsättningar samt kontext.

Några lika problem som identifierades på platserna var:

- Avsaknaden av rumslighet
- Avsaknaden av trygghet
- Avsaknaden av vistelsemöjlighet
- Avsaknaden av fysisk aktivitet

Gestaltungsförslaget utgick ifrån resultatet av platsstudien samt litteraturstudien. Konceptet till gestaltungsförslaget har varit att binda ihop för att först nå de strukturella förändringarna på plats för att skapa en mer sammanhållen och attraktiva kopplingar mellan platserna som ska skapa mer gynnsamma förutsättningar för rörelse. Sedan togs koncept fram för att nå detaljer och rumslighet genom nyckelorden: *God vistelse, goda snitt, aktivera, rumsindelning* och *sammanfoga* på platserna så att programpunkterna på varje plats kunde uppnås för att stödja den fysiska aktiviteten. Målet med gestaltningen har varit att utnyttja platsernas egna karaktärer och försöka förstärka dessa för att locka till mer rörelse.

Avslutningsvis diskuteras hur viktigt det är att det skapas närmiljöer med en bättre tillgång med ytor till fysisk aktivitet. För att tillgodose människors olika behov är det viktigt att dessa ytor är flexibla för att skapa vida möjligheter för brukaren. Det är även av hög relevans att skapa en design som utgår från platsens egen karaktär och inte applicera en färdig design.

Strukturen som följer i arbetet är att i den indelade delen av arbetet presenteras en litteraturgenomgång av samtida teorier kring ämnet byggd miljö och folkhälsa. Därefter följs en presentation av platserna. Gestaltungsförslaget presenteras därefter samt följt av en sammanfattande diskussion om förslaget och arbetsprocessen.

ABSTRACT

Public health is a highly relevant subject to study as it is of an escalating and downward trend in Sweden today, both regarding to physical and mental health. This problem is also widespread among large parts of the population and the most costly social problem today. However, it has been established that this can be corrected through the built environment. Research shows that more physical activity is the key to a healthier life and that it has clear connection between how the built environment is designed.

This study examines how to gain a better understanding of how the built environment affects and enables us to be physically active in the city. It also intends to investigate and develop design principles that improve the spatial conditions on the public spaces for physical activity, in order to contribute with health promoting environments in people's neighbourhoods. The aim of the thesis has been to show how the built environment can support physical activity based on theoretical research and site analyzes. The result will be presented in a design proposal that will discuss how everyday activity can be added and supportive in the local area. It also aims to show how places for physical activity can support each other. An important aspect is how the free spaces in the city can be used.

In order to understand what affects and enables people to be physically active in the built environment has contemporary development theories been studied. The literature study shows that proximity, accessibility and usability are the three factors that affect people to movement. It also aims to show how places can support each other and give rise to more spontaneous activity in the urban space and promote public health. An important aspect is how the so-called free spaces in the city can be used but also factors such as safety and aesthetics, such as greenery. The higher the degree of these factors, the more physical activity occurs. And that a dose-response relationship prevails, which means that the more supportive environments that surround people, the greater the chance it is for people to be physically active.

Observations have been made of three existing environments in Lund's eastern inner city, the

intersection of Skolgatan – Östra Vallgatan, the southern entrance to Östra Kyrkogården and Kapellvägen. The chosen places have in common that they constitute three lined free areas in the city that are in great need of renovation and that there are little physical activity today.

Through the site studies the places character's, qualities, conditions and also the context were identified. Some similar problems that was identified at the sites where:

- The lack of spatiality
- The lack of security
- The lack of opportunity to stay
- The lack of physical activity

The design proposal was based on the results of the site study and the literature study. The concept of the design proposal has been to tie together to first achieve the structural changes in place to create a more cohesive and attractive links between the sites that will create a more favorable conditions for movement. Then concepts were developed to reach details and spatiality through the keywords: *Good stay, good cuts, activating, room division and joining* in places so that the program points in each location could be achieved to support the physical activity.



The aim of the design has been to utilize the site's own characters and try to strengthen them to attract more movement.

Finally, it is discussed how important it is to create local environments with better access with areas for physical activity. In order to meet people's different needs, it is important that these surfaces are flexible, in order to create wide opportunities for the user. It is also of high relevance to create a design that is based on the site's own character and not a finished design. The structure that follows in the work is that in the dividing part of the work a literature review of contemporary theories on the topic of built environment and public health is presented. Then a presentation of the sites is followed. The design proposal is then presented and followed by a summary discussion of the proposal and the work process.

INNEHÅLL

INTRODUKTION	10	STÖDJANDE STRUKTURER FÖR ETT AKTIVT LIV	34
Folkhälsa: Vår tids stora utmaning	12	Närhet	35
Fysisk aktivitet i den byggda miljön	14	Tillgänglighet	35
Motionsanläggningar för fysisk aktivitet i den byggda miljön	15	Användbarhet	36
Fysisk utomhusaktivitet i Lunds tätort	17	Estetiken som stödjer fysisk aktivitet	37
Personlig bakgrund	18	Barriärer och behov hos individen för fysisk aktivitet	38
PROBLEMFÖRMULERING	19	LYCKAD UTFORMNING AV SPONTANIDROTTSPLATS	42
SYFTE OCH MÅL	19	DESIGN FÖR RÖRELSE I DEN BYGGDA MILJÖN	44
FRÅGESTÄLLNING	19	Stimulans	44
TILLVÄGAGÅNGSÄTT & METOD	20	Trygghet	44
GENOMFÖRANDE	22	Tydlighet	44
GESTALTNING	23	Privat zon	44
Skissering	23	Social interaktion	44
Val av plats	24	Komfort	45
Platsstudie		Identitet	45
Litteraturstudie	25	JAN GEHL TEORIER OM AKTIVITET I DET URBANA RUMMET	46
Litteratur till analysstudie	26	Skydd	48
Källkritik	27	komfort	48
Avgränsningar och målgrupp	28	Njutbart	51
	29	SAMMANFATTNING AV LITTERATURGENOMGÅNG	52
LITTERATURGENOMGÅNG	30	LÄRDOM JAG TAR MED MIG FRÅN DEL 1	56
LANDSKAPETS BETYDELSE FÖR FYSISK AKTIVITET	32	Sammanfattande stödjande struktur för fysisk aktivitet	56
		Sammanfattande faktorer som skapar inbjudande rum för	57
		-fysisk aktivitet	
		Sammanfattande faktorer för hur en spontanidrottsplats bör-	57
		designas	

INNEHÅLL

	PLATSANALYS	58	Möjlighet till att se	79	
	LUND	60	Möjlighet till att höra och utbyta ett samtal	79	
	Närhet till spontanidrottsplats	61	Möjlighet till aktivitet och lek	79	
	Platsens kontext	62	Mänsklig skala i rummet	80	
	PLATSEN INOM EN DEFINERAD YTA	65	Möjlighet till njutning av positiva klimataspekter	80	
			Estetiska kvaliteter och positiva sinnesupplevelser	80	
	KORSNINGEN SKOLGATAN- ÖSTRA VALLGATAN	66			
	Summering av Skolgatan- Östra Vallgatan som jag tar med till gestaltning	68	KAPELLVÄGEN	82	
	Skydd mot trafik och olyckor	69	Summering av Kapellvägen som jag tar med till gestaltningen	84	
	Skydd mot våld och brott	69	Skydd mot trafik och olyckor	85	
	Skydd mot oönskade väder	70	Skydd mot våld och brott	85	
	Möjlighet till att gå och till att röra sig fritt	70	Skydd mot oönskade väder	86	
	Möjlighet till att stanna upp och vistas	71	Möjlighet till att gå och till att röra sig fritt	86	
	Möjlighet till att sitta	71	Möjlighet till att stanna upp och vistas	86	
	Möjlighet till att se	71	Möjlighet till att sitta	86	
	Möjlighet till att höra och utbyta ett samtal	72	Möjlighet till att se	87	
	Möjlighet till aktivitet och lek	72	Möjlighet till att höra och utbyta ett samtal	87	
	Mänsklig skala i rummet	72	Möjlighet till aktivitet och lek	88	
	Möjlighet till njutning av positiva klimataspekter	72	Mänsklig skala i rummet	88	
	Estetiska kvaliteter och positiva sinnesupplevelser	72	Möjlighet till njutning av positiva klimataspekter	88	
			Estetiska kvaliteter och positiva sinnesupplevelser	88	
	SÖDRA ENTRÉN KYRKOGRÅDEN	74	ATT TA MED SIG TILL GESTALTNINGEN FRÅN PLATSSTUDIER	89	
	Summering av Södra entrén kyrkogård som jag tar med till gestaltningen	76		GESTALTNING	90
	Skydd mot trafik och olyckor	77		PROGRAMFORMULERING	92
	Skydd mot våld och brott	77			
	Skydd mot oönskade väder	78		KONCEPT OCH GESTALTNINGSFÖRSLAG	93
	Möjlighet till att gå och till att röra sig fritt	78		Programpunkter för Skolgatan- Östra vallgatan	94
	Möjlighet till att stanna upp och vistas	78		Programpunkter för Södra entrén kyrkogården	95
	Möjlighet till att sitta	78		Programpunkter för Kapellvägen	96

INNEHÅLLSFÖRTCKNING

ILLUSTRATIONSPLAN	98
FÖRSLAG SKOLGATAN ÖSTRA VALLGATAN	100
FÖRSLAG SÖDRA ENTRÉN KYRKOGÅRDEN	104
FÖRSLAG KAPELLVÄGEN	110
DISKUSSION	118
SYFTE, FRÅGESTÄLLNING OCH SVAR	120
Syfte och mål	120
METOD	122
SLUTDISKUSSION	123
FORTSATT UNDERSÖKNING	126
KÄLLFÖRTECKNING	128
Bilder i arbete	130
Lagtext	130

INTRODUKTION

Brist på fysisk aktivitet är ett globalt problem och världshälsoorganisationen (WHO) beräknar att fysisk inaktivitet är den fjärde största riskfaktorn till att dö i förtid
(Boverket, 2013, s. 11)

Samhällsutvecklingen har i stort varit positiv för folkhälsan, vilket den ökande livs längden är ett bevis på. Men den ökande fetman och stillasittandet i samhället idag har nu lett till farhågor om att den uppväxande generationen blir den första som lever kortare än sina föräldrar.
(JO, H, HR, Wyatt & EL, Melanson, 2000)

Personer med en stillasittande livsstil eller som är otränade har en fördubblad risk att dö i hjärt-kärlsjukdomar, jämfört med mer fysiskt aktiva eller tränade jämnåriga.
(Elinder & Faskunger, 2006, s. 21)

Stillasittande är en stark riskfaktor för övervikt och fetma
(Elinder & Faskunger, 2006, s. 24)

BAKGRUND

Folkhälsa; vår tids stora utmaning

Idag dör fler människor av fetma än av svält i världen (WHO, 2018). Den sociala dimensionen av hållbar utveckling är någonstans bortglömd i dagens planering och är en utmaning, men det är klart bevisat att den spelar en avgörande roll. Ju mer du rör dig, desto friskare blir du. Och alla har något att vinna. Detta är de flesta forskare överens om idag. Men samhällsutvecklingen och fysisk aktivitet har under de senaste fyra decennierna riktats så att fysisk aktivitet har hamnat på individens eget initiativ och hänvisats till organiserad idrott, naturområden, arrangerade platser eller bestämda lokaler på bestämda tider. Detta försvårar för människan att röra sig och är en förklaring till varför större delen av befolkningen inte är tillräckligt fysiskt aktiv idag. Den moderna samhällsutvecklingen motiverar inte till rörelse utan uppmuntrar till en stillasittande livsstil. De flesta människor spenderar sin vakna tid framför skärmbaserad underhållning, motoriserade transporter eller vid skrivbordet. Som en följd av detta och tillsammans med dåliga matvanor är mer än hälften av Sveriges befolkning, mellan 16–84 år, överviktiga eller lider av fetma. Trots det ökade medvetandet bedömer forskning att nästan hälften av den vuxna befolkningen i Sverige är mycket stillasittandes eller inte tillräckligt fysiskt aktiv i förhållande till vad som anses som hälsofrämjande. Forskning på senare år visar att en ökad hälsorisk även är förhöjd hos de människor som faktiskt rör sig tillräckligt enligt vad som idag räknas en hälsofrämjande nivå, då den aktiva människan även den är stillasittande över en längre tid. Vilket menas på att den aktivitet som sker och räknas som hälsofrämjande ändå inte kompenserar för det stillasittande som sker över en längre tid. Behovet för att minska vårt stillasittande i vårt samhälle är där av stort!

Anledningen till vikten av att minska vårt stillasittande är att fysisk aktivitet och inaktivitet har många effekter på människors hälsa. Människokroppen behöver rörelse för att

fungera optimalt genom livet och motverka sjukdomar. Att under en längre tid undvika fysisk ansträngning kan leda till att den fysiska funktionsförmågan samt kapaciteten i muskler, leder och skelett försämras. Kroppens styrka, kondition och rörlighet är direkt relaterad till omfattningen av den fysiska och motoriska aktiviteten. En stillasittandes livsstil ökar risken för ett stort antal sjukdomar och samtidigt är det vår tids vanligaste folksjukdomar idag såsom: hjärt- och kärlsjukdomar, psykiska sjukdomar, cancersjukdomar, skador, typ-2 diabetes, övervikt, fetma, högt blodtryck, benskörhet, kronisk sjukdom och tidig död m.m. Hjärt- och kärlsjukdom är även den sjukdomsgrupp som orsakar flest dödsfall i Sverige idag än någon annan. En annan utmaning i dagens urbana samhälle är att psykisk ohälsa, stressrelaterade sjukdomar och utmattningssyndrom är ett ökat problemhälsotillstånd och speciellt utbrett bland yngre människor. Den psykiska ohälsan är ett folkhälsoproblem som medför lidande hos individen så som utbrändhet, depression och värk i kroppen. Dessa åkommor räknas dock inte som ett medicinskt sjukdomstillstånd, men varje fall av psykisk ohälsa och sjukskrivning är en tragedi, i första hand för individen men även för samhället.

I *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet - En kunskapssammanställning för regeringsuppdraget* förklarar Johan Faskunger (2007) att det idag är känt att dessa folkhälsoproblem är starkt kopplade till fysisk inaktivitet och det kostar den drabbade och samhället stora belopp. Det är bevisat att inaktiva människor har markant högre sjukhuskostnader än aktiva människor, men också att en ökning av hälsofrämjande fysisk aktivitet hos tidigare inaktiva personer kan leda till stora besparingar för samhället (Faskunger, 2007, s. 29). I rapporten *More active people for a healthier world* går World Health Organisation (WHO) (2018) ut med en uppskattning om att fysisk inaktivitet kostar världen 54 miljarder dollar per år (WHO, 2018) och Folkhälsomyndigheten och livsmedelsverkets (2017) rapport visar att enbart fetma kostar uppskattningsvis cirka

70 miljarder kronor per år i Sverige (Folkhälsomyndigheten, 2017). Folkhälsan är alltså en av vår tids stora utmaningar, men mycket av ohälsan går att förebygga och åtgärda. Genom att bibehålla människors fysiska aktivitet genom livet skulle det bidra till att människor kan leva ett oberoende liv långt upp i åldern. Samtidigt är vetenskapen om hälsofördelarna och vinsterna med fysisk aktivitet många; bättre hälsa och välbefinnande. Det förebygger och kan i viss mån behandla vanliga sjukdomar så som bröstcancer, prostatacancer, hjärt- och kärlsjukdomar, benskörhet, Parkinsons sjukdom, diabetes, kronisk obstruktiv lungsjukdom, demens och depression. Fysisk aktivitet stimulerar även bildandet av hjärnceller och har därför positiv effekt på inlärningsförmågan hos både unga och äldre, förklarar Liselotte Schäfer Elinder och Johan Faskunger (2006) i studien *Fysisk aktivitet och folkhälsa* (Elinder & Faskunger, 2006, s. 8). Det finns alltså många vinster på flera nivåer med att arbeta för en högre fysisk aktivitet hos befolkningen för att nå en bättre folkhälsa.

Folkhälsomyndigheten framhåller i sin årsrapport *Folkhälsans utveckling* (2019) att befolkningens hälsa är resultatet av flertalet faktorer och kan ses som ett samspel mellan individen och samhället. När man definierar vad hälsa är delar man ofta upp det i de yttre bestämningsfaktorerna livsvillkor och levnadsvanor. Dessa ligger ofta till grund för flera olika hälsoutfall. Vi vet idag att den största sjukdomsörden i Sverige är en följd av våra levnadsvanor. Levnadsvanor är individuella men de påverkas delvis av hur livsvillkoren ser ut i samhället och möjligheterna till sunda levnadsvanor. Dock är det efter lång tids påverkan som sjukdomen visar sig. Idag är det känt att en vital del i detta är hur den byggda miljön är utformad eftersom den styr vårt vardagsliv, levnadsvanor och hälsa. Vi vet att den byggda miljön påverkar beteendet fysisk aktivitet och att de varierar beroende på hur bostadssituationen ser ut (Faskunger, 2007, s. 19). Men spelet där emellan är ett relativt ny-exploaterat forskningsområde, även om folkhäl-

soarbetet med att förbättra den byggda miljön för ökad hälsa och förbättrade levnadsförhållanden har en lång tradition. Det mest kända exempel på detta är arbetet med att bekämpa infektionssjukdomar på 1800-talet genom att förbättra levnadsförhållanden, boendestandard, sanitet och vattenkvalitet (Faskunger, 2007, s. 18). Restaurering och uppgradering av våra städer har dock skapat nya problem för individen gällande den byggda miljön och fysisk aktivitet. Ett problem är att den fysiska aktiviteten blev en frivillig fritidssysselsättning istället för en förutsättning för att kunna försörja sig. Fysisk aktivitet har sedan setts som individens egna initiativ och ansvar för en mer hälsosam livsstil, idag krävs det ett aktivt val för att vara fysiskt aktiv och det kräver en målmedvetenhet och en handlingskraft av individen själv. Ett annat problem är att vår byggda miljö har genom decennier präglats och styrts av bilens framkomlighet och ställning i samhället. Denna fysiskt utglesade struktur har skapat konsekvenser för människans levnadsvanor i samhället då bilen blir ett måste för att människors vardagslandskap har blivit geografiskt utspritt. De har fått längre avstånd mellan bostäder, målpunkter så som service, dagligvaruhandel, arbetsplatser och aktiviteter vilket har ökat behovet av motoriserad transport för att förflytta sig. Idag vet vi att den byggda miljöns utformning och graden av den fysiska aktiviteten samspelar med varandra och utformningen är en avgörande roll för hur den förhindrar eller främjar en fysiskt aktiv livsstil. För att fysisk aktivitet ska ske i våra samhällen idag ställer detta höga krav på att den byggda miljön är attraktiv för rörelse.

Folkhälsopolitikens övergripande nationella mål är att "skapa samhälleliga förutsättningar för en god och jämlik hälsa i hela befolkningen och sluta de påverkbara hälsoklyftorna inom en generation" (Folkhälsomyndigheten, 2018). Detta mål omformulerades och antogs på nytt i juni 2018 av riksdagen och samtidigt antogs åtta hållbarhetsmål som syftar till att tydliggöra bestämningsfaktorer som är avgörande för att uppnå målet.

Utöver dessa mål tillkom det ett delmål för att stärka det långsiktiga arbetet med matvanor och fysisk aktivitet, vilket är: "Ett samhälle som främjar ökad fysisk aktivitet och bra matvanor för alla" (Folkhälsomyndigheten, 2018). För att vårt övergripande nationella mål ska uppnås är det viktigt att genom tidiga och förebyggande åtgärder skapa goda livsvillkor, livsmiljöer och levnadsvanor. Dock finns det ingen lagstiftning för hur folkhälsopolitiken ska regleras i Sverige, detta styrs endast av målsättningar, program och policys som ska uppnås genom regelverk som Plan- och bygglagen (PBL) samt Miljöbalken (MB). Dock saknas begreppen folkhälsa och fysisk aktivitet i planeringslagstiftningen (SFS 2010:900 & SFS 1998:808) vilket gör att frågan inte förankras konkret i lagstiftningen. Folkhälsoansvaret anses vara allas ansvar i samhället, kommunalt, regionalt och nationellt. Kommuner ses dock som de med det största ansvaret för folkhälsa och fysisk aktivitet. Då kommuner ansvarar för planering, byggnad samt förvaltning av en byggd miljö som stödjer fysisk aktivitet (Boverket, 2013, s. 16). Vid planering utgår kommunerna utifrån bestämmelserna i PBL (SFS 2010:900) som ställer krav på att vid planläggning ska hänsyn tas till behovet av att det inom eller i nära anslutning till sammanhållen bebyggelse finns parker och andra grönområden samt lämpliga platser för lek, motion och annan utevistelse (2 kap.7§ 3 & 4 pkt PBL). Det tycks dock råda en osäkerhet hur stort behovet är och hur detta ska tillgodoses i den faktiska planeringssituationen.

Fysisk aktivitet i den byggda miljön

Fysisk aktivitet framhålls idag som ett överordnat begrepp för all form av kroppsrörelse som ger en ökad energiomsättning. Hälsoeffekten styrs av den totala energiförbrukningen, snarare än intensiteten av ansträngning per aktivitet. Det innebär all typ av muskelaktivitet exempelvis mindre ansträngande aktiviteter som promenader, hushålls- och

trädgårdsarbete, fysisk belastning i arbetet, friluftsliv, motion och träning inkluderas i hälsofrämjande fysisk aktivitet. Med hälsofrämjande fysisk aktivitet menas att aktiviteten utförs på minst måttlig intensitet och att hälsovinster ökar med stigande fysisk aktivitet fram till dess att skador börjar uppstå (Faskunger, 2007, s. 12). World Health Organisation (WHO)(2010) nämner i *Global recommendations on physical activity for health* att vuxna bör vara fysiskt aktiva i minst 30 minuter varje dag och barn 60 minuter (WHO, 2010). Folkhälsoinstitutet framhåller att fördelen med dagens rekommendationer på fysisk aktivitet är att den kan tilltala större delen av befolkningen och det kan lättare utföras under dagen. De hävdar dock att denna syn på fysisk aktivitet inte ersätter den äldre rekommendationen om mer högintensiv aktivitet tre gånger i veckan, utan att man ska se denna som ett alternativ som kan vara enklare att uppnå för de flesta människor i vardagen (Elinder & Faskunger, 2006, s. 16). Ytterligare hälsoeffekter kan uppnås om man ökar den dagliga mängden träning eller intensiteten av träning (Elinder & Faskunger, 2006, s. 32). Rekommendationerna för fysisk aktivitet har olika ideal genom tiderna. Under 60- och 70-talet förknippades fysisk aktivitet i hög grad med idrott och prestation. Detta inkluderade högintensiv träning och långa hårda pass, och endast dessa ansågs göra nytta för kroppen. Det var dock bara ett fåtal som förlikade sig med detta träningsideal och de som levde under denna tid och inte idrottade då kan fortfarande ha svårt att förlika sig med fysisk aktivitet. Detta genererar än idag till att många inte anser att de motionerar då de inte anser sig själva "tillräckligt sportiga". Med tiden växte kunskapen och under 1990-talet var man underförstådd med att all form av fysisk rörelse var förknippad med hälsovinster (Elinder & Faskunger, 2006, s. 16). Idag har fysisk aktivitet fått en annan innebörd än tidigare då trenden pekar bort från organiserad idrott och motion till ett mer självständigt utövande. Rene Kural (2010) bekräftar i artikeln *Changing space for sports* (2010) att det i en tysk studie visar sig att 50.3 % av deltagarna själva organiserar sin egen fysiska aktivitet i tillgängliga

offentliga utrymmen i städer och att det endas var 18.2 % som var medlemmar i en idrottsklubb eller liknande. Han förklarar även att detta är en trend som inte kommer att stagnera utan är fortlöpande och behöver stödjas med varierande aktiva ytor i staden (Kural, 2010). Likaså stämmer Boverket (2013) in att dessa nya lekfulla former av fysiska aktiviteter sker i Sveriges städer och att de behöver uppmärksammas och stödjas. De nämner lekfullheten som en faktor som måste mötas och de menar på att det inte bara är specifikt för barn utan även för vuxna (Boverket, 2013, s. 53). Rasmus B Andersen (2009) förklarar i *Aktiverende arkitektur og byplanlægning : 50 eksempler på udvikling af attraktive og aktive byrum* att individen vill träna idag, men att de vill ha det på sitt eget sätt där de själva kan välja var, när och hur de ska röra på sig oberoende av någon annan. Även han förklarar att fysisk aktivitet, lek och rörelse sker på många platser i staden idag och de sysselsättningar som sker är spontana, informella, kreativt och utforskande men svåra att definiera och kvalificera. Han beskriver att det gemensamma för aktiviteterna som kan skönjas är att de generellt är regelfria, kan utföras var som helst och kräver ingen specifik plats, bana eller storlek. Aktiviteterna kräver inte heller en dyr utrustning eller har bestämda tider. Dock förklarar han hur de aktiviteter som sker bör stödjas bättre än vad de gör i nuläget (Andersen, 2009). En liknelse till denna aktivitet beskrivs i boken *Spontanidrottsanläggningar och miljöer: En utmaning för samhällsplaneringen* av Faskunger (2011) under benämningen; spontan aktivitet. Den spontana aktiviteten beskrivs som en fysisk aktivitet som en naturlig del av andra vanliga företeelser som idrott, motion, lek, sport, träning och friluftsliv. Här förklaras spontan aktivitet som att ha två övergripande dimensioner; "lek" och "egenorganiserad". Han menar på att spontan fysisk aktivitet kan vara en idrottsliknande aktivitet, men som oftast inte följer alla regler idrotten hör till. Utan det är en aktivitet som utövas i ett annat syfte än den planerade idrotten. Spontan aktivitet kan vara motion men det behöver inte innebära att ett ombyte till träningskläder görs för att utföra aktiviteten.

Men spontan aktivitet behöver inte heller vara spontan, den kan vara en planerad handling och organiserad av personen i fråga. Spontan aktivitet kan ske i alla miljöer, allt i från hårdgjorda ytor i staden till miljöer för rekreation och natur. Begreppet är diffust och det ger utövaren en bred bild om vad spontan aktivitet kan vara (Faskunger, 2011, s. 25). Denna fysiska aktivitet ställer nya krav på arkitekturen och stadsbilden, där det behöver skapas flexibla rum för möjlighet till rörelse på människans eget initiativ. Detta tyder på att rum för fysisk aktivitet bör vara lättillgänglig, bekvämt och kul att utöva för att det ska ske. Efterfrågan på dessa rum behöver mötas på attraktiva och inbjudande

Motionsanläggningar för fysisk aktivitet i den byggda miljön

Faskunger (2011) beskriver i boken *Spontanidrottsanläggningar och miljöer: En utmaning för samhällsplaneringen* att den byggda miljön som existerar för fysisk aktivitet mestadels präglas av 70-talets ideal. Historiskt sett har kommunala anläggningar för motion och idrott med avsikt placerats i stadens periferi, avskilt från staden, bilberoende och i första hand inte planerat i kontakt med viktiga rörelsestråk. Anläggningarna har oftast begränsad tillgänglighet då de i första hand abonneras till idrottsklubbar och föreningar samt att de är avgiftsbelagda. När kommunen planerar att etablera nya inomhusanläggningar och aktivitetsytor utomhus tenderar även dessa att placeras i periferin på grund av brist på plats inne i stadskärnorna, samt billigare markområden. Förr etablerades även motionsanläggningar inne i stadens parker och grönområden vilket gjorde att många av dessa senare byggdes bort. Det händer även att anläggningar som placerades i stadens periferi som med tiden blivit centrala oftast hotas att ersättas av andra mer intressanta investeringar för kommunen såsom bostadsbyggande och kommersiella fastigheter. Om dessa anläggningar ersätts med nya så etableras de ofta även de i utkant av staden eller utanför tätort och samlokaliseras med redan existerande

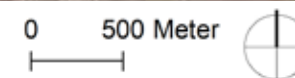
idrottsverksamhet då kommunerna ser denna strategi som god då de får stordrifts-fördelar. Med tiden har idrotten trängts ut allt mer i periferin och strategin om sam-lokalisering lockar inte till liv och rörelse. Samlokaliseringen har ökat avståndet mellan bostäderna och idrotten vilket har fått stora negativa konsekvenser för tillgängligheten. Samt att för många anläggningar som ligger i periferin har utsatts för klotter och ned-skräpning vilket inte skapar dragningskrafter till platserna. Detta sker möjligt för att platserna är placerade i utkanten av staden utan kontakt med viktiga rörelsestråk och övriga funktioner och faciliteter (Faskunger, 2011, s. 30). Samtidigt vet vi att denna trend med fortsatt utglesning av våra städer är en återvändsgränd som är förknippad med en rad negativa konsekvenser för folkhälsa och miljö, ändå är den fortlöpande. Strategin för hållbar stadsbebyggelseutveckling är förtätning av våra städer, men paradoxalt kan en ökad satsning på att förtäta staden generera en risk av negativa konsekvenser för vissa samhällsgruppers möjlighet till fysisk aktivitet. Till exempel är det vanligt att grönområden, parker och lekplatser tas i anspråk för exploatering, vilket har stor inverkan på fysisk aktivitet hos de boende i närområdet (Faskunger, 2007, s. 11). Vid förtätning är det vitalt för en hållbar stadsutveckling att det finns plats för lek, motion och annan utevistelse. Dock nämner Boverket (2013) att det ofta saknas platser för fysisk aktivitet i nyexploaterade områden, vilket tyder på att fysisk aktivitet inte har en viktig och tydlig roll i planeringsprocessen (Boverket, 2013, s. 14). En annan aspekt är att vi blir fler invånare i städerna och trycket på de parker som finns idag kommer samtidigt bli än högre med tiden. I stadskärnan ryms det idag mycket och mer ska in. Vart ska de boende i städerna få uppehålla sig i framtiden?

Fysisk utomhusaktivitet i Lunds tätort

I Idrottspolitiskt program för Lunds kommun (2012) framkommer det hur kommunen vill främja fysisk aktivitet i stads- och tätortsnära miljöer för att gynna folkhälsan och bidra till en socialt hållbar utveckling. De menar på att genom att planera platser och ytor gagnar folkhälsan utav mer rörelse men även att det bidrar till den sociala integrationen då det blir en plats där personer med olika bakgrunder kan mötas på ett otvunget sätt. Lunds kommun (2012) nämner för en socialt hållbar utveckling är det viktigt att det skapas en infrastruktur av sammanhängande stadsrum och ytor där människor kan mötas, rekreatera sig eller delta i andra fritidssysselsättningar. Ytorna kommunerna säger sig tillhandahålla och investera i ska vara ändamålsenliga miljöer för fysisk aktivitet och idrott, vare sig det är spontant eller organiserat. De förklarar även att en god tillgång till spontanidrottsplatser för idrott och fritidsaktiviteter bör vara väl sammanlänkade och strategiskt placerade i närheten av bostäder, skolor, arbetsplatser och föreningsliv, detta för att så många som möjligt ska få direkt tillgång. Spontanidrottsplatserna ska även vara tillgängliga oavsett rörelse- och orienteringsförmåga. De förklarar att ett sådant sammanhängande nätverk med fördel kan kopplas samman med kommunens gröna infrastruktur där multifunktionaliteten skulle kunna stimulera rörelse, idrott, aktivitet och avkoppling och bidra till att flera behov kan tillfredsställas på en begränsad yta. De anlagda miljöerna ska även vara säkra, trygga och miljöanpassade (Lunds kommun, 2012). I Lunds tätort finns idag 12 stycken spontanidrottsplatser som tillhandahålls och sköts av Lunds kommun (Lunds kommun). De är av en varierande sort med få aktivitetsmöjligheter på varje plats men aktiviteterna riktar sig generellt inte till den breda gruppen. Dessa anläggningar är många av de samlade kring redan fasta anläggningarna mestadels i utkanten av staden (se figur 1). De aktiviteter som finns i Lunds tätort är: sex utegym, två beachplaner, två discogolfbanor och en bana för parkour. Även en blouder tillsammans med en skatepark, ett löparspår, bågskytte samt en ungdomsplats (Lunds kommun).



Figur 1. Karta visar Lund stad och 12 befintliga spontanidrottsplatserna. På underlag: Ortofoto © Lantmäteriet



Personlig bakgrund

Jag har länge rört mig i och runt Lunds stadskärna, löpandes eller gåendes då jag var student och bodde i centrala Lund. Jag rörde mig alltid runt samma sträcka för att avsaknaden av gröna miljöer eller aktivitetsytor var enligt mig hög. Jag attraherades då till det som existerade och rörde mig därför alltid samma runda. Samtidigt började jag min praktik på Park- och naturkontoret på Lunds kommun och även de nämnde avsaknaden av näridrottsplatser och att intresset var stort från deras sida att infoga flera i staden, men de saknade en plan för hur detta skulle ske. Jag tog på mig ansvaret att komma fram till idén för hur dessa näridrottsplatser skulle kunna adderas i den täta staden. Kommunen önskade en startegi för hur dessa platser bör passa in i stadsbilden samt hur gestaltningen för dessa platser bör utformas. Som nämns ovan har Lunds kommun idag 12 etablerade spontanidrottsplatser i staden med någon form av inriktning på fysisk aktivering. Dock lockar inte dessa aktiviteter den större gruppen människor och skapar därför inte upphov till rörelse i en större uträkning. Det skulle alltså krävas fler näridrottsplatser inne i Lunds stadskärna som lockar en bredare grupp människor så fler människor blir fysiskt aktiva, samt att det krävs en annan strategi än den vi tillämpar i dagens planering för att kunna motverka den nedåtgående trenden av den rådande folkhälsan. Jag skulle därför undersöka, analysera och presentera ett strategiförslag och gestaltungsförslag. För att kunna göra detta krävs ett synliggörande av de möjligheter vi har i vårt samhälle och söka med ljus och lykta efter fler platser i den förtätade staden. Ostörda, undanskymda perifera lägen borde lyftas fram ur sin slummer som nya potentiella mötesplatser. Platser borde ges flexibla gestaltade lösningar som samutnyttjas för olika ändamål. Det krävs även att se de behov människan har idag för att kunna skapa nya attraktiva miljöer för "en större grupp" människor. Detta kräver en djupare förståelse för hur människors beteenden och preferenser för rörelse och vistelse i vardagslandskapet är. Detta måste göras för att det ska kunna vara möjligt att främja spontan fysisk aktivitet i vardagslandskapet.

PROBLEMFÖRMULERING

Lunds innerstad har idag mycket högt tryck på förtätning och samtidigt breddas staden ut på värdefull åkermark. Detta innebär att bostadsnära natur och de offentliga vardagsrummen för människorna krymper med tiden. Därför är det ett måste att hitta ny plats i staden för människan att vara aktiv på, detta då de offentliga rummen tenderar att försvinna. Området jag har valt att studera är Lunds innerstad där bebyggelsen är hög och de offentliga ytorna att vistas på är få. I området finns det utbud, service och målområden. Där är även hög puls och rörelse då området är i anknytning till Lunds cykelstråk, löpspår samt bilväg. De tre platser jag har valt att jobba med i området är av olika karaktär, men det som platserna har gemensamt är att de är slumrande friytor i staden. Dess nuvarande utformning kan ha varit ett försök till att skapa en publik plats, alternativt har ytan glömts bort och med tiden växt igen för att sedan ha fått en slumpmässig karaktär. Alternativt har platsen ett syfte men kan ha ett bättre markutnyttjande och skapa förutsättningar för de förbipasserande och boende i området. Ofta passeras dessa platser idag utan att de läggs märke till, vilket är ett ineffektivt markutnyttjande som det går att råda bot på. Dessa platser och deras kontext behöver därför analyseras i syfte att ta fram en utformning som kopplar ihop med varandra och omgivande miljöer. De behöver få en mer självklar och ny mening i staden där arkitekturen stödjer människors fysiska aktivitet. Detta för att bygga bort stillasittandet och bidra till en bättre folkhälsa och mer rörelse.

SYFTE OCH MÅL

Arbetet syftar till att få en bättre förståelse för hur den byggda stadsmiljön möjliggör för människan att vara fysiskt aktiv. Målet är att skapa ett gestaltungsförslag baserat på teoretisk forskning och undersökande platsanalys. Jag kommer att diskutera förslaget hur behovet av mer rörelse i vårt vardagsliv kan tillgodoses av stödjande design och arkitektur i närmiljö. Det syftar även till att visa hur platser kan understödja varandra och ge upphov till mer spontan aktivitet i stadsrummet och främja folkhälsan. En viktig aspekt är hur de så kallade friytorna i staden kan brukas.

FRÅGESTÄLLNING

- Hur kan den byggda miljön skapa goda förutsättningar till spontan fysisk aktivitet i Lunds uterum?

För att svara på huvudfrågan har jag formulerat följande delfrågor:

- Vad utgör stödjande strukturer för en god bebyggd miljö som främjar spontan fysisk aktivitet?

- Vad är det som påverkar människan till att vara fysiskt aktiv i den byggda miljön?

TILLVÄGAGÅNGSÄTT & METOD

Här nedan presenteras min arbetsprocess.
Vilka metoder jag tillämpat samt hur de användes och genomfördes.

GENOMFÖRANDE

Två huvudmetoder har varit grundande för sammanställning av studien; litteraturstudie och designstudie. Litteraturstudien har varit teorier, skrivande, studerande av referensobjekt samt analys vid platsbesök. Designstudien har varit skissande, digitalt arbete och gestaltningsarbete. Dessa två metoder har kompletterat varandra för att sedan resultera i ett gestaltningsförslag av den valda platsen.

Denna uppsats grundar sig på en designprocess, vilket Elen M. Deming och Simon Swaffield (2011) beskriver i *Landscape Architecture Research : Inquiry, Strategy, Design* som en samlande och explorativ metod vid sökandet efter ny kunskap (M. Deming, E. & Swaffield, S. 205). Då det fanns luckor i min kunskap inom ämnet folkhälsa och fysisk aktivitet i byggd miljö är min studie av denna samlande metodik för att inledningsvis hämta så mycket information som möjligt inom kunskapsområdet, för att sedan kunna belysa ett område allsidigt. Detta görs genom en litteraturstudie och studerande av referensobjekt. Patel och Davidson (2003) beskriver i *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning* hur dessa undersökningar oftast syftar till att nå kunskap som ligger till grund för vidare studier (Patel och Davidson, 2003, s. 12). Syftet med denna obundna metodik är att öppna upp för kreativa och experimentella metoder. Genom detta tillvägagångssätt har min egen kreativitet och skapande främjats som den huvudsakliga beståndsdel i designprocessen.

Studien är en kvalitativt inriktad studie som tar fasta på textmaterial som jag nämnt ovan men även platsbesök och platsanalys. Jag utför en kvalitativ studie för att skaffa mig en djupare kunskap inom området. Genom kvalitativ kunskap måste man införskaffa en bred grund över hela det kvalitativa forskningsfältet och då detta fält är i ständig utveckling kräver det ständig reflektion (Davidson och Patel, 2003, s. 118). Arbetet sammanställs genom ett deduktivt tillvägagångssätt som utgår ifrån bedömningar

grundade på mina tolkade analyser (Patel och Davidson, 2003, s. 9). Med detta menas att jag med mina antaganden samt omdöme som studerande landskapsarkitekt och observerad fakta från valda teori tror mig veta svaret på min fråga genom ett subjektivt perspektiv. Med tillämpande av stöttande designverktyg för vistelse och aktivering resulterar min studie sedan i ett gestaltningsförslag som grundar sig på en sammanställning av mina teorier samt mina undersökningar som blir subjektiva upplevelser, vilket indikerar att resultatet hade kunnat vara annat om någon annan utförde observationerna, vilket bör tas med vid granskning av förslaget. Med litteraturstudien i grunden som arbetats om till designverktyg som brukats för att skapa gestaltningsförslaget är jag medveten om att designen ibland bryter mot litteraturen. Genom den kreativa processen har gestaltningsverktyget tillämpats för att skapa det slutgiltiga gestaltningsförslaget, men samtidigt har jag brottats med litteraturens krav genom gestaltningsverktygen i gestaltningen av platsen och med tiden har jag märkt att följa litteraturen undergivet är omöjligt genom hela designen. Teorier samt gestaltningsverktygsverktyg kommer att ge vika för andra teorier i den slutgiltiga designen. Detta har jag med tiden, under arbetes gång, blivit medveten om och fått acceptera för att komma vidare i min design och tillslut till mitt slutgiltiga resultat. Trots att bästa möjliga gestaltning var målbilden för min uppsats är ett idealförslag omöjligt att uppnå i designen. Om någon annan hade gjort studien hade gestaltningsverktyg möjligt valts och andra gestaltningsverktyg lämnats där hän och inte blivit presenterade i förslaget. Ett subjektivt resultat är omöjligt att undvika vid gestaltning grundat på litteraturen med det mänskliga antagandet. Till exempel som att skapa öppna platser som går att överblicka för att känna sig trygg samtidigt som man vill ha undanskymda platser utan insyn när man utför aktiviteter för att inte känna sig iakttagen av omgivningen. Hur går dessa att konstruera tillsammans?

GESTALTNING

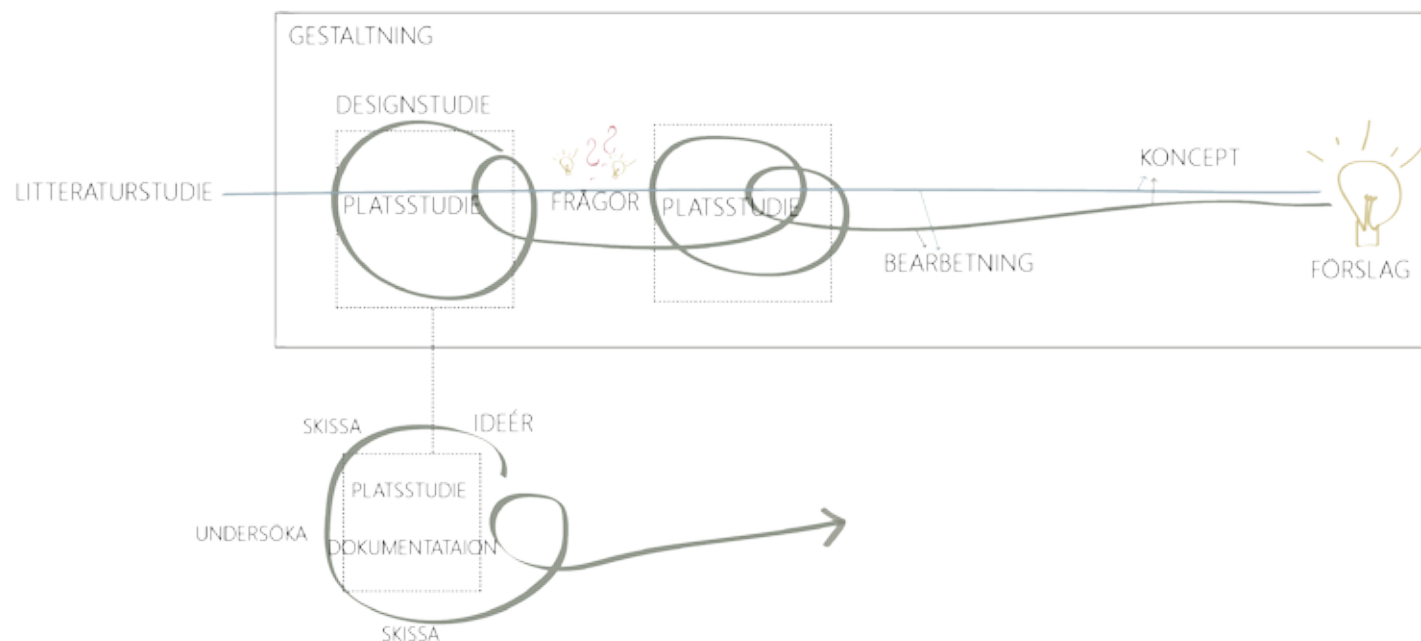
Nedan beskrivs metoder och verktyg som används i gestaltungsprocessen och motiverar valen för dessa.

Skissering

Skissering har skett parallellt med litteraturstudien från det att första platsbesöket utförts har den skapandeprocessen skett löpande genom hela arbetet (se figur 2). Skissering är landskapsarkitektens verktyg och brukas för att föra ner idéer via handen till paper. Metoden skisseringen har varit en tankeprocess samt undersökande i sig, genom denna har tankar fallit på plats och med tiden har nya tankar fötts genom bearbetning. Skissering har gjorts både för att förstå platsen samt kommunicera platsen. Skisseringen har även varit ett tillvägagångssätt för att omsätta designverktygen i olika sammansättningar och varianter på de olika platserna. Att omsätta alla verktygen i samma skiss har

inte varit möjligt, men skissen har varit en metod för att finna vilka som validerar med varandra på de olika platserna. Målet har varit att så många som möjligt ska korrelera med varandra för att hitta den optimala lösningen på varje plats, både för trivsel och fysisk aktivitet. Med tiden har skisserna bearbetats digitalt för att sen resultera i det färdiga gestaltungsförslaget som är baserat på slutsatser som gjorts efter analys och litteraturstudie. Genom metoden skissering blir informationen en subjektiv upplevelse. Skissering och information i sig blir subjektiv då det är den som ritar som väljer ut sin information som anses av värde eller vad man vill visa. På grund av detta kommer även gestaltungsförslaget bygga på subjektiva värderingar och slutsatser.

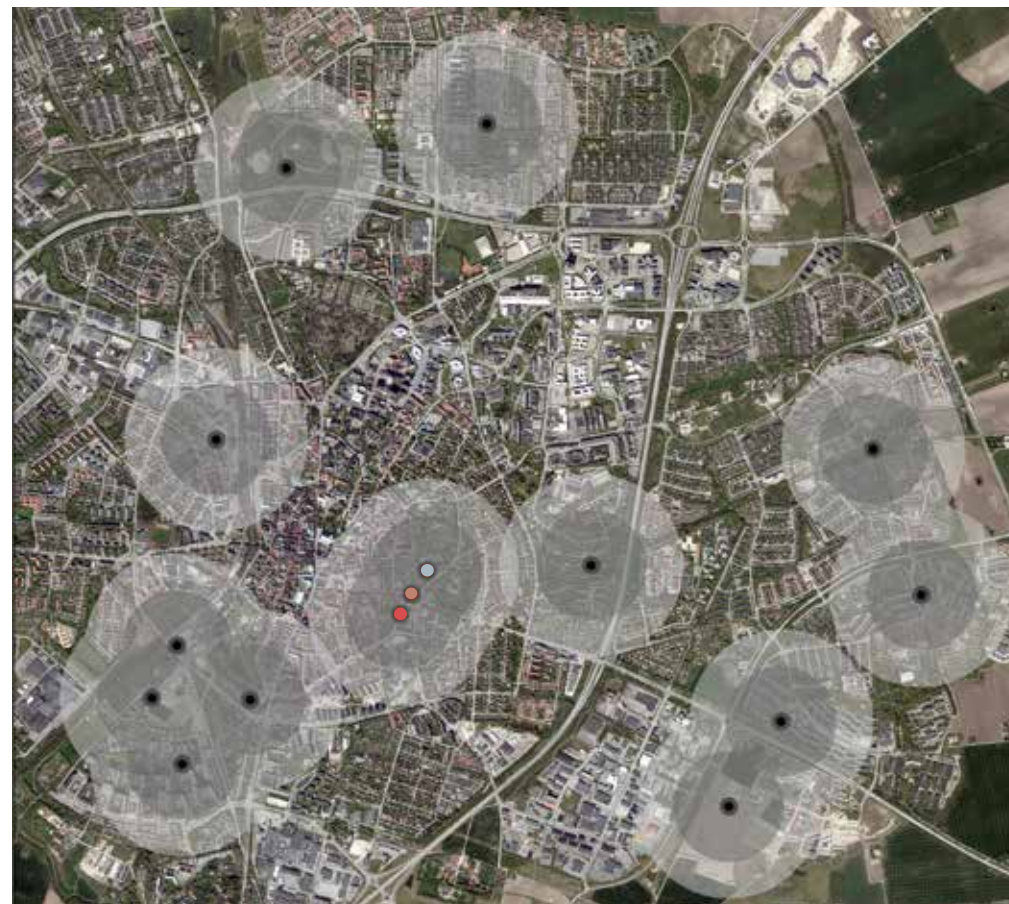
DESIGNPROCESS



Figur 2. Schematisk illustration över arbetsgång

Val av plats

Val av platser har gjorts ut efter nedan valda faktorer som är relevanta för mitt val av studie. Lunds kommun önskade ett sammanhängande nätverk av spontanidrottsplatser med strategisk placering i närhet av bostäder, skolor, arbetsplatser och föreningsliv med syfte att dessa ytor ska nå så många som möjligt. Därför valdes platser inne i den tätbebyggda staden då det är här som mest folk är i rörelse och flest människor går att nå (se figur 3). Platsernas gemensamma nämnare är även att det är i den tätbebyggda staden som människan är som mest begränsad till rörlighet av barriärer, få friytor och långt ifrån grönområden. Därför är detta den mest avgörande faktorn för mitt val av studieområde. Här var även platsernas läge avgörande då lunds kommun önskade ett sammanhängande nätverk samt att genom litteraturen bekräftades att en faktor att säkerställa för att uppnå en stödjande struktur är om tre platser finns nära inom avstånden 50, 300 och 500 från hemmet. Genom att säkra denna distansen på spontanaktivitetsplatser kan aktivering underlättas för brukaren. Där av är avstånden av hög relevans att säkerställa. Ytterligare en faktor som avgjorde placeringen på spontanidrottsplatserna är då Lunds kommun föredrog om spontanidrottsplatserna kopplas samman med kommunens gröna infrastruktur där multifunktionaliteten skulle kunna stimulera både till rörelse, idrott, aktivitet och avkoppling då flera behov kan tillfredsställas på en begränsad yta. Det som även gjorde det ytterligare intressant att ta dessa platser i anspråk är att de valda platsernas inte brukades i en högre utsträckning samt att de är generellt sargade i både material och är att de alla är i behov av att rustas upp. Platserna är även tydliga i sina gränser, vilket underlättade för mig i min gestaltning.



Figur 3. Kartan visar mina valda spontanidrottsplatser med färgade punkter samt deras upptagningsområde med avstånden 50, 300 och 500 meter från hemmet. Här visas även befintliga spontanidrottsplatser i Lund med upptagningsområden. Ritningsunderlag Lunds kommun.

Platsstudie

Under mina platsbesök har syftet varit insamling av information och att läsa in platsen. Att hitta platsernas karaktärer, kvaliteter och förutsättningar men även för att förstå platserna i sin kontext. Jag har även studerat hur gång- och cykelstråk binder samman platserna, samt hur de kopplar samman till sin omgivning. Dokumentation av tillåtna hastigheter och trafik i området har gjorts samt att jag har studerat flödet till och från platserna. Jag har även studerat vilka brukare som uppehåller och rör sig i området för att förstå vilket behov som behöver tillgodoses. Observationer har gjorts för att förstå platsens skala och volymer.

Dessa platsbesök har dokumenterats vid varje besök genom fotografering, samt genom att skriva ner mina tankar och skisserat. Denna insamling av information ligger till grund inför den slutliga analysen och gestaltningsförslaget. Platsbesöken har gjorts löpande tre gånger under våren och sommaren 2019. Under besöken har jag fått ny kunskap varje gång då nya problem och möjligheter identifierats. Detta har efter varje platsbesök lett mig närmare till mitt gestaltningsförslag. Davidson och Patel (2003) förklarar löpande platsbesök som effektivt, då det direkt kan ge vidare idéer om hur forskningsarbetet ska fortlöpa då ny och oväntad information kan berika undersökningen (Patel och Davidson, 2003, s. 118).



Figur 4. Karta över Lund stad med vy över mina tre valda platser. På underlag: Eniro.

Litteraturstudie

Min studie har som syfte att besvara frågan: *Hur kan den byggda miljön skapa goda förutsättningar till spontan fysisk aktivitet i Lunds uterum?* För att kunna besvara denna måste två delfrågor besvaras genom litteraturstudien: *Vad utgör stödjande strukturer för en god bebyggd miljö som främjar spontan fysisk aktivitet?* och *- Vad är det som påverkar människan till att vara fysiskt aktiv i den byggda miljön?* För att kunna besvara dessa två frågor berör litteraturen hur vår byggda miljö är utformad idag samt vilken struktur och innehåll som stöttar människan till rörelse. Litteraturen berör även vilka faktorer som påverkar människan till rörelse samt hur det kan möta människors preferenser för aktivitet i det urbana rummet.

Uppsatsens tema är komplext och berör frågor inom flera akademiska discipliner. För att förklara hur den byggda miljön påverkar människans hälsa har det varit viktigt att förstå de bakomliggande orsaker till människors beteenden och varför våra urbana miljöer som vi lever i har påverkat oss och våra liv vi lever idag. I ett initialskede läste jag statliga rapporter och forskningsgenomgångar från statens folkhälsoinstitut om rådande hälsotillstånd, fysisk aktivitet och inaktivitet i Sverige. För att få en förståelse om hur fysisk aktivitet kan och bör planeras samt hur den kan gestaltas i staden läste jag aktuella kommunala planeringsdokument och statliga rapporter. Jag har undersökt Lunds kommuns rådande planeringsdokument i syfte att få information om dagens Lund och min valda plats, men även för att samla information kring Lunds utförda insatser samt nutida planering för fysisk aktivitet på kommunnivå. Detta för att få en lägesbild av vart Lund står i frågan kring fysisk aktivitet. Avslutningsvis i litteraturstudien låg fokus på faktorer för stödjande miljöer för fysisk aktivitet i byggd miljö, samt individens preferenser och behov för vistelse och aktivitet i rummet. För att hitta litteratur har sökandet liksom tidigare varit en explorativ process där den ena relevanta artikeln har lett till en annan relevant artikel för mitt studieområde. Jag har använt mig av SLU:s sökmotor

PRIMO med sökord som: Spontanaktivitet, physical activity, landscape, outdoor environment, hälsa, exercise, rörelse, arkitektur och built environment.

De referenser som har fått störst tyngd i uppsatsen presenteras nedan:

Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet är en metaanalys som är sammanställd av Johan Faskunger (2007) med uppdrag från folkhälsoinstitutet och tillämpas i ett initialskede då denna behandlar den rådande situationen inom ämnet.

Boverkets (2013) rapport *Planera för rörelse! - en vägledning om byggd miljö som stimulerar till fysisk aktivitet i vardagen* har brukats för att få ett övergripande bild om hur den byggda miljön kan stimulera till fysisk aktivitet i vardagen, bidra till en bättre hälsa och ökad social sammanhållning.

Statens folkhälsoinstitut (2010) har i sin rapport *Aktivt liv i byggda miljöer manual för kommunal planering* redovisat övergripande dimensioner för en stödjande byggd miljö för ett aktivt liv vilket de framhåller är; *Närhet, tillgänglighet och användbarhet*. Dessa tre begrepp kommer jag använda som utgångspunkt för vad de anser som stödjande miljöer för ett aktivt liv. Jag kommer dock inte utgå slaviskt ifrån deras exempel på indikatorer, så som avstånd till aktivitetsområde då jag utgår ifrån den rådande situationen i det valda studieområdet. Jag kommer inte heller att tillämpa specifika utvärderingsverktyg utan kommer använda teorierna generellt, då de beskriver stödjande miljöer för fysisk aktivitet.

Jag tillämpar boken *Spontanidrottsanläggningar och miljöer: en utmaning för samhäll-*

splaneringen som är skriven av Johan Faskunger (2011) för att få ett grepp om vad spontanidrott är och hur spontanidrottsplatser bör vara utformade samt placerade i staden.

Jag har tillämpat boken *Aktiverende arkitektur og byplanlægning 50 eksempler på udvikling af attraktive og aktive byrum* skriven av Rasmus B. Andersen (2009) på Center for Idræt og Arkitektur i Köpenhamn, där sambanden studeras mellan idrott, fysisk kultur, arkitektur och planering. Främst har jag tillämpat boken för att hämta inspiration men även till underlag för hur fysisk aktivitet kan frambringas på en plats. Den förespråkar flexibla men robusta lösningar som ska locka den större gruppen människor till rörelse.

Publikationen *Arkitektur, kvinder og idræt* skriven av Laura Munch, Mette Mogensen og Kirsten Kaya Roessler (2007) tillämpas då den visar på forskning om miljökrav vid rörelse. De tar upp sju begrepp som kan skapa fysiska förutsättningar i miljön som lockar till rörelse. Dessa tillämpas som ett gestaltningsverktyg för att forma platsen. Publikationen berör inomhusmiljön men främst gestaltning av idrottshallar vilket är ett intressant perspektiv då delar är applicerbara på utemiljön.

Litteratur till analysstudie

För att finna platsernas kvaliteter, karaktärer och förutsättningar för att möta människors preferenser för vistelse i det urbana rummet har jag använt mig av Jan Gehl som är en dansk arkitekt och professor i urban design och har skrivit boken *Life between Buildings- Using public space* (2010) och *Cities for people* (2010) som i stort handlar om hur det offentliga rummet bör vara gestaltat för att frambringa ett myllrande stadsliv samt en stimulerande miljö som människor vill vistas i. Författaren går när-

mare in på samspelet mellan den fysiska miljön och människan, hur den fysiska miljön uppmuntrar till aktivitet i varierande grad. Detta gällande aktiviteter utomhus och de fysiska förhållandena som framkallar och uppmuntrar till dessa handlingar. Hur människan brukar det offentliga rummet och vilka preferenser samt behov människan har för att vilja uppehålla sig på platsen. Han beskriver i detalj vilka attribut det är som stimulerar till denna användningen och förklarar dessa som 12 nyckel kvaliteter som bör tas med i planeringen och gestaltningen av det offentliga rummet. Dessa 12 kvalitetskriterier kommer jag att tillämpa vid platsanalys och vid framtagning av gestaltning för att möta människors preferenser för vistelse i det urbana rummet. Vid platsanalys brukas dessa 12 kvalitetskriterier som en checklista för vad ett rum bör ha för att erbjuda en god vistelse i utomhusmiljö för människan. Detta benämns under kriterierna skydd, komfort och njutning. För varje punkt görs en kvalitativ bedömning på en skala mellan god, måttlig och dålig. Den kvalitativa bedömningen utgår ifrån människan och dennes förmåga att uppfatta den byggda miljön genom sinnen. Genom denna metod kan platsernas karaktärer, kvaliteter, brister och förutsättningar läsas av men även för att förstå platserna i sin kontext. Dessa ger sedan stöd till det slutgiltiga designförslaget. Gehl baserar oftast mätbara element som ger konkreta förslag vilket gör att det är lätt att förstå hans tankar kopplat till verkligheten. Men jag kommer inte att förhålla mig "slaviskt" till de exakta måttangivelser han nämner då en plats måste anpassas efter den befintliga strukturen.

Källkritik

Ur ett kritiskt perspektiv är de flesta svenska källor skrivna av samma forskare, Johan Faskunger. Likaså grundar många dokument sig och refererar till samma studie; *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet. En kunskapssammanställning för regeringsuppdraget Bygga miljö och fysisk aktivitet (2007)* som är en metaanalys och sammanställd av Johan Faskunger. Den i sin tur grundar sig på studien *Fysisk aktivitet och folkhälsa (2006)* framtagen av Liselotte Schäfer Elinder och Johan Faskunger på uppdrag av statens folkhälsoinstitut nuvarande folkhälsoinstitutet.

Rapporter nämnda nedan grundar sig eller refererar till studien; *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet. En kunskapssammanställning för regeringsuppdraget Bygga miljö och fysisk aktivitet (2007)*.

Aktivt liv i byggda miljöer – manual för kommunal planering (2010) skriven av Johan Faskunger för Statens folkhälsoinstitut.

Samhällsplanering för ett aktivt liv – fysisk aktivitet, byggd miljö och folkhälsa (2008) Skrivna av Johan Faskunger för statens folkhälsoinstitut.

Planera för rörelse - en vägledning skriven av Boverket (2013)

Motivation för motion: hälsovägledning för ökad fysisk aktivitet (2014) (Faskunger & Nylund).

Studier kring endast ämnet Folkhälsa finns det gott om men då endast folkhälsa inte är mitt område har jag istället bestämt trovärdigheten i litteratur och inte vridit och vänt på begreppen. Om detta hade varit en annan studie hade detta kunnat diskuteras närmre.

Mitt valda studiefält och ämne känns som om det skulle kunna studeras långt vidare, dock på grund av tidsbrist kommer vi inte närmare i denna studie än de teorier som valts ut till studien.

Avgränsningar & målgrupp

Lunds kommun är vald för fallstudien då kommunen saknar en plan för hur de aktiva rummen ska planeras idag och är där av även min intressent för arbetet. Uppsatsens fokus är att undersöka övergripande spatiala, materiella och immateriella kvaliteter på platserna i relation till deras kontext för att sedan mynna ut i en strategi och gestaltungsförslag för aktiverande rum i staden.

Undersökningen avgränsas geografiskt till området Lunds stad, samt att mitt gestaltungsförslag kommer att avgränsas till kommunens allmänna platsmark på kapellvägen, Södra entrén vid Östra kyrkogården och hörnet i korsningen Skolgatan Östra vallgatan, samt runtomliggande gång- och cykelbana. Gestaltungsförslaget kommer att presentera en strategi samt designförslag för platserna och kommer inte att fokusera på att presentera tekniska lösningar och detaljer. Arbetet utgår även ifrån rådande förutsättningar i det aktuella studieområdet och möjligheter till aktivitet.

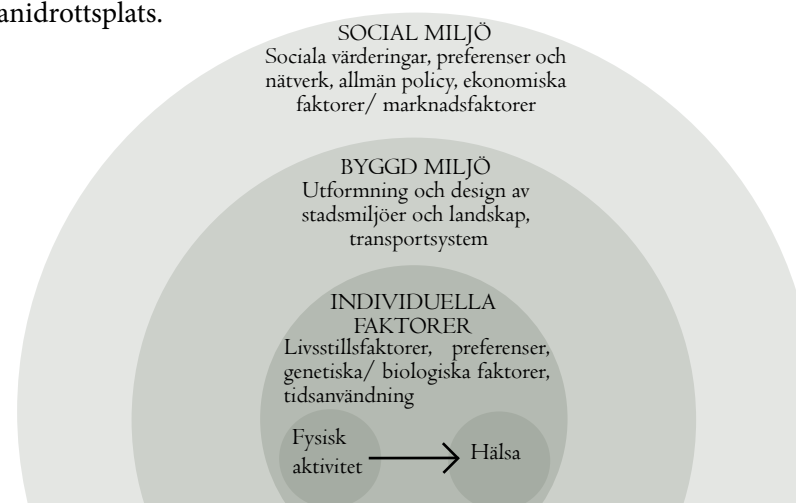
Jag har valt att inte fokusera på en specifik grupp men jag väljer att nämna den övergripande problematiken med att planera i byggd miljö för den breda gruppen både för vistelse och fysisk aktivitet. Människor har olika utgångspunkter och rörelseförmåga, därför väljer jag att inte välja målgrupp. Jag har valt att fokusera på att finna en design för alla då jag anser att en bra design kan vara attraktiv för alla grupper trots olika syften, samt att mellanrummen i staden bör vara attraktivt för alla. Min utgångspunkt i uppsatsen är att den byggda miljön kan påverka förutsättningarna för fysisk aktivitet hos individen (Faskunger, 2010, s. 130).

Faskunger beskriver hur sambanden mellan den sociala miljön, byggd miljö och påverkan på individens fysiska aktivitet inte är lika etablerat men att det är här möjligheterna finns till störst påverkan till fysisk aktivitet. I figur 5 kan man avläsa resterande faktorer

som påverkar till fysisk aktivitet och hur den byggda miljön förhåller sig (Faskunger, 2007, s. 24).

Fokus i arbetet ligger på Spontan fysisk aktivitet på fritiden vilket Johan Faskunger (2011) förklarar är en fysisk aktivitet men som kan vara en planerad eller en impulsiv handling med varierande intensitet. Spontan aktivitet kan ske i alla miljöer, allt i från hårdgjorda ytor i staden till miljöer för rekreation och natur. Begreppet är diffust och det ger utövaren en bred bild om vad det kan vara (Faskunger, 2011, s. 25).

Källorna jag valt att utgå ifrån använder uttrycken; aktivitetsyta, näridrottsplats och spontanidrottsplats. Dessa platser definieras i texterna med dessa olika begrepp men avser samma syfte och funktion. Men i uppsatsen har jag valt att använda mig av ordet spontanidrottsplats.



Figur 5. Konceptuell översiktsmodell över faktorer som påverkar fysisk aktivitet på olika nivåer. Illustrationen är skapad av författaren men inspiration och orginalkällan är hämtad från (Transportation Research Board & Insitute of Medicine of the National Academies, 2004, s. 4; Faskunger 2007, s.24). (Special report 282. Does the built environment influence physical activity? Examining the evidence).

LITTERATURGENOMGÅNG

Här presenteras hur den byggda miljö är utformad idag samt för vilka hinder och möjligheter den utgör för fysisk aktivitet i vår vardag. Sedan undersöks vilka faktorer och indikatorer som utgör stödjande strukturer i den byggda miljön till fysisk aktivitet. Vidare diskuteras vad som påverkar individen till att vara fysiskt aktiv samt varför den bör uppmuntras. Där efter förklaras hur en lyckad spontanidrottsplats bör utformas för att locka till fysisk aktivitet. Sist beskrivs ingående hur den byggda miljön kan skapa möjligheter till aktivitet i det urbana rummet.

EN GOD BYGGD MILJÖ FÖR FYSISK AKTIVITET

En god byggd miljö ska alltid eftersträvas vid planering. Det som innefattar byggd miljö är städer, markanvändning, transportsystem, bostadsområden och platser (Faskunger, 2007, s. 27). Hur vidare den rumsliga fördelningen av den byggda miljön är ordnad, konstruerad och utformad är avgörande och påverkar människors livskvalitet, hälsa och välbefinnande (Boverket, 2013, s. 21). En vital aspekt i begreppet en god byggd miljö är att den ska stimulera till aktivitet och rörelse, då det är avgörande för befolkningens välbefinnande, hälsa, utveckling och sociala samvaro. Dock kan den byggda miljön både skapa möjligheter för människan att upprätthålla en fysiskt aktiv livsstil men även hämma den genom dess utformning (Faskunger, 2007, s. 19). En barriär för att uppnå en god byggd miljö i våra samhällen är att bilen har fått en självklarhet till framkomlighet. Detta är ingen hållbar planering och Boverket (2013) menar på att kunna röra sig till fots eller cykel borde vara det självklara färd sättet för hur vi tar oss fram i vår närmiljö och framför allt hur våra städer borde byggas (Boverket, 2013, s. 14).

En förutsättning för att stimulera gående, cykel och en fysiskt aktiv livsstil är att avstånden mellan målpunkter inte är för långa (Boverket, 2013, s. 21). Faskunger (2007) förklarar att områden som är promenadvänliga i sin struktur är de områden som stimulerar till mer rörelse både för gående och cyklister, men även för att människan ska kunna upprätthålla en fysisk aktiv livsstil (Faskunger, 2007, s. 7). Han menar på att promenadvänliga områden har en viss utformning, innehåll och struktur. Utbud, service och målpunkter finns inom promenadavstånd samt att infrastrukturen binder samman området och är utformad för trygg och säker promenad, vilket han menar är väl underhållna och sammanhängande breda trottoarer med säkra övergångsställen och god belysning. Han förklarar även att valmöjligheten av färdväg för den som rör sig till fots ska vara hög för att nå en målpunkt. Dessa faktorer har en stor positiv påverkan på promenadbenägenheten och fysisk aktivitet för de boende i området. Inte

nog med det så bidrar även promenad- och cykelvänliga städer och tätorter till bättre social hälsa, ökade sociala kontakter och ökad medborgaranda (Faskunger, 2007, s. 20). Han nämner även att skillnaden i fysisk aktivitet mellan områden där det är lätt att gå och cykla än mer bilorienterade bostadsområden kan vara upp till 70 minuter mer i veckan av hälsofrämjande fysisk aktivitet för vuxna. Att främja fysisk aktivitet genom att skapa promenadvänliga stadsområden kan även bidra till ett ökat socialt kapital och engagemang för närmiljön samt främja sociala relationer och integration vilket i sin tur har visat sig minska risken för kroniska sjukdomar och mental ohälsa (Faskunger, 2007, s. 7). Promenadfientliga områden kännetecknas precis av det motsatta alltså av; områden som har långa promenadavstånd eller är bilberoende för att nå utbud, service eller målpunkter. Bristfällig tillgänglighet till kollektivtrafik och en byggd miljö som är anpassad efter bilens behov. Även områden som har undermålig standard eller brist på trottoarer med ett hierarkiskt vägnät och låg boendetäthet med majoriteten enfamiljshus (Faskunger, 2007, s. 49). Vägar och byggnaders lokalisering kan även verka som barriärer som skapar omvägar, vilket inte gynnar den fysiska aktiviteten och promenadvänligheten (Boverket, 2013, s. 21). Om platser uppfattas otrygga med en hög trafikvolym och höga hastigheter, bristfällig belysning, oro för våld och brott bildar dessa barriärer för människan för om fysiska aktivitet ska ske eller ej (Faskunger, 2007, s. 20).

Som beskrivs ovan har våra städer samt olika delar av städer skilda strukturer och uppbyggnader, vilket har uppkommit med tidens olika trender och ideal, detta genererar till olika förutsättningar för de boende att upprätthålla en fysisk aktiv livsstil (Faskunger, 2007, s. 40). Faskunger (2007) förklarar att områden som har en hög täthet har större chans till att vara mer promenadvänliga och att områdets grad av tätbebyggelse har tydliga samband med vardagsaktivitet och högintensiv fysisk aktivitet. Med hög täthet

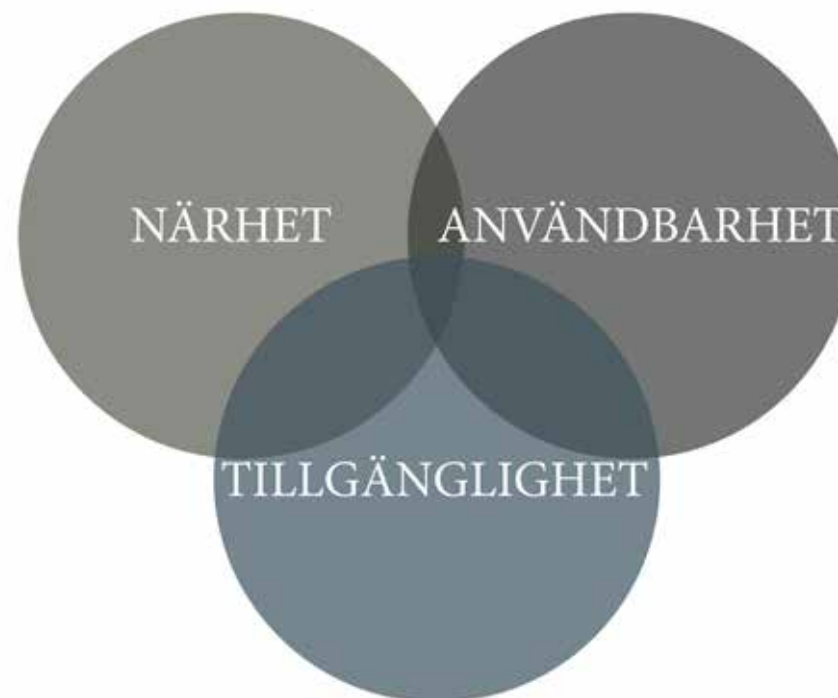
inkluderas en hög förbindelse av vägnät med många korsningar då detta ger många val av färdvägar till målpunkt och stimulerar den som rör sig (Faskunger, 2007, s. 38). Han påstår att det oftast är områden som är utformade enligt rutnätsstruktur som har denna fördel (Faskunger, 2007, s. 135). Desto tätare och mer finmaskig struktur ett område har, gör det mer tillgängligt för människor till att vara mer fysiskt aktiva. Till detta ska även tilläggas att en högre täthet i allmänhet betyder ökat underlag för service, handel och kultur. Detta genererar till ökad närhet samt ökade resurser för investeringar i den offentliga miljön av parker, gångvägar och motionsanläggningar (Faskunger, 2007, s. 7).

Boverket (2013) förklarar att utformningen av stadsnätet kan separeras med olika begrepp som förklarar strukturen på gatunätet. Dessa parametrar är genhet, orienterbarhet, maskvidd och konnektivitet. De kan skapa varierande rörelsemönster för människan genom ett område samt är avgörande för den fysiska aktiviteten (Boverket, 2013, s. 25). Genhet är en faktor som en smart förbindelse för den som rör sig genom landskapet. En förblindelse som gör att den som rör sig inte behöver gå längre än vad som behövs vilket gör det mer attraktivt för gående eller cyklisten att röra sig genom landskapet. Detta skapar kortare restid och avstånd vilket kan vara avgörande för den som överväger gå eller cykel framför bilen (Boverket, 2013, s. 25). Konnektivitet menas med hur många kopplingar ett stråk har gentemot andra stråk och desto fler kopplingar ett stråk har till närmiljöer desto högre konnektivitet. Beroende på hur stråken ligger i förhållande till målpunkter påverkar detta i hög grad hur människan rör sig i landskapet gåendes eller med cykel. En bättre konnektivitet kan skapa mer trygghet i ett område då det går att välja fler färdvägar för ett mål. Stråk som har en högre konnektivitet får naturligt en högre puls och flöde av människor, vilket skapar trygghet (Boverket, 2010, s. 21). Orienterbarhet i den offentliga miljön är viktig för att lokalisera sig i omgivningen och en bättre orienterbarhet bidrar till att det är lättare att läsa av

sin närmiljö samt att identifiera sig med den. I ett offentligt rum är vyer och siktlinjer viktiga för att kunna överblicka platsen då det genererar i en tryggare plats och en mer attraktiv färdväg. Men vyer och siktlinjer har även betydelse för att koppla ihop viktiga stråk med målpunkter i staden men de underlättar även för människan att orientera sig i den byggda miljön (Boverket, 2010, s. 21). Maskvidd är avståndet mellan korsningar i ett vägnät där stor maskvidd innebär långa avstånd till nästa länk eller stråk och ett vägnät med liten maskvidd innebär att det är korta avstånd mellan länk och stråk. Ett finmaskigt vägnät erbjuder gott om möjligheter till en variation och valfrihet som skapar ett större intresse för människan att röra sig i landskapet (Boverket, 2010, s. 21). För att uppnå denna finmaskiga stadsväv förklarar Boverket (2012) i *Samhällsplanering som stimulerar till fysisk aktivitet* att det är centralt att använda förtätning vid bebyggelseutveckling, då ett effektivt markutnyttjande tillämpas och som i sin tur genererar till mer promenadvänligt, cykelvänligt och som skapar närhet mellan målpunkter som i sin tur är stöttande för den fysiska aktiviteten. Men de betonar också att det måste innebära möjlighet till förtätning av kvaliteter i den byggda miljön. Med kvaliteter menar Boverket (2012) utrymmen för lek och motion eller annan utvistelse och måste kunna tillgodoses, som kan stimulera till en fysisk aktiv livsstil (Boverket, 2012, s. 13). De framhåller faktorer som bebyggelsens struktur, innehåll och utformning är direkt avgörande för om aktivitet ska ske. Genom en bra utformad och välplanerad miljö kan förutsättningar skapas för rörelse i vår vardag. Detta sker genom goda lokaliseringar av bostäder och målpunkter.

ATT SKAPA STÖDJAND ESTRUKTURER FÖR ETT AKTIVT LIV

Som nämnts är vårt landskap konstruerat och strukturerat av bebyggelse, gator, transportsystem och grönområden. Den rumsliga fördelningen av vårt landskap är avgörande för hur vi upplever det och hur vi rör oss i vardagen. Inom folkhälsoforskningen används begreppet stödjande miljöer för de miljöer som stödjer den aktivitet som utförs. Stöttande miljöer kan uppmuntra till ökad utomhusvistelse och trivsel, samt att stöttande miljöer är mycket betydelsefulla för att stimulera till fysisk aktivitet i vardagen (Boverket, 2013, s. 20). Statens folkhälsoinstitut (2010) framhåller vikten av att planera, bygga och förvalta vår byggda miljö med noga avvägning då detta påverkar våra livsvillkor och levnadsvanor. Dock finns det flera olika forskningsresultat som förespråkar olika typer av strukturella planeringsstrategier för fysisk aktivitet men Statens folkhälsoinstitut (2010) menar på att människor är mer benägna att leva ett aktivt liv om de har nära till platser som främjar fysisk aktivitet samt om dessa platser är tillgängliga och användbara. Med dessa menar statens folkhälsoinstitut att dessa tre tillsammans verkar som övergripande dimensioner för en stödjande byggd miljö för ett aktivt liv (Statens folkhälsoinstitut, 2010, s. 25). Faskunger (2007) stämmer in och menar att det är starkt bevisat att dessa tre faktorerna tillsammans är extremt viktiga för fysisk aktivitet (Faskunger, 2007) Nedan beskrivs dessa närmare.



Figur 6. Illustrationen visar stöttande faktorer som påverkar den fysisk aktivitet

Närhet till en plats för fysisk aktivitet betyder inte nödvändigtvis hög tillgänglighet, och närhet och hög tillgänglighet innebär inte automatiskt att platsen är särskilt användbar och attraktiv för liv och rörelse. Oftast behövs förbättringar inom alla tre dimensionerna för att underlätta ett aktivt liv.

(Statens folkhälsoinstitut, 2013 s. 24)

Närhet

Med närhet definierar Statens folkhälsoinstitut hur långt det är eller hur lång tid det tar att ta sig till en bestämd plats. Detta kan beräknas fågelvägen eller det faktiska avståndet via gång- eller cykelväg. De förklarar att det faktiska avståndet till viktiga målpunkter är avgörande för ett fysiskt aktivt liv. Närhet som till parker, lekplatser, motionsanläggningar och busshållplatser. Det finns klara bevis på att anläggningar och platser som är nära bostaden eller arbetsplatsen bli mer regelbundet använda (Statens folkhälsoinstitut, 2010, s. 25). Faskunger förklarar även att desto fler anläggningar som ligger nära varandra desto högre intensitet har brukare vid varje tillfälle (Faskunger, 2007, s. 56). Han förklarar att våra närmiljöer är våra viktigaste utomhusarenor för fysisk aktivitet, då det är här livet händer och det är här vårt vardagsliv pågår (Faskunger, 2007, s. 7). Med närmiljöer menar Faskunger (2014) bostadsområden, och dess omgivande landskap. Det är dessa rum som bör tas tillvara på som en "arena" där majoriteten av människors motionsutövande äger rum. Att det ska finnas goda möjligheter till organiserad idrott, motion och spontanidrott (Faskunger, 2014, s. 18). Det finns tydligt olika angivelser för hur närhet definieras i avstånd. Statens folkhälsoinstitut (2010) har indikatorer för hur ytor för utomhusaktivitet borde planeras för att vara nära för alla inom 50 meter, 200 meter och 2,5 kilometer verkligt gångavstånd från hus. De menar på att detta är indikatorer som kan tillämpas vid planering men det är inget krav (Statens folkhälsoinstitut, 2010, s. 8). Faskunger (2011) förhåller sig liknande gällande indikatorer för närhet. Han förklarar att från bostad ska det finnas flera olika sorters anläggningar på avstånden: 50, 200, 500, 1000 och 2500 meter. Jan Gehl (2010b) nämner i boken *Life between buildings* att 400–500 meter är vad människor vanligtvis är beredda att vandra för att utföra en vardaglig aktivitet. För äldre, barn och funktionshindrade är det betydligt kortare avstånd (Gehl, 2010b, s. 137). Han förklarar även att barn oftast inte rör sig längre än 50 meter från deras hem. Vilket han förklarar är direkt avgörande för hur den bostadsnära

miljön är utformad för barns rörelse och lek (Gehl, 2010b, s. 115).

Tillgänglighet

Definitionen tillgänglighet indikerar på hur lätt och tryggt det är att ta sig till en målpunkt. Om det finns trafikbarriär, kuperad terräng eller avsaknaden av information kan detta försvåra för brukaren att ta sig "till den valda platsen". Statens folkhälsoinstitut (2010) förklarar även att tillgänglighet kan uppfattas olika beroende på ens fysiska förutsättningar men även mentala upplevelser, hur och när man färdas samt mellan vilka destinationer. Trygghet och säkerhet nämner de även som två vitala faktorer spelar roll för tillgängligheten till en plats (Statens folkhälsoinstitut, 2010, s. 25). De förespråkar för ett friare och säkrare rörelse på vägar med hastigheten 30 km / timmen, säkrare korsningar, bra belysning och separerade gång- och cykelbanor (Statens folkhälsoinstitut, 2010, s. 8). Boverket (2013) bekräftar detta och nämner hur tillgänglighet är sammankopplat med trygghet och trafiksäkerhet. Faktorer som är avgörande är gaturummets bredd och utformning, körbanans och vägrenens bredd samt omfattningen av biltrafik och hastighet (Boverket, 2013, s. 22). Vägar som har hög hastighet skapar en orolig miljö att röra sig i och för barn blir de stora barriärer att ta sig över. För barn och ungdomars rörelse förespråkas lägre hastigheter, eller allra helst bilfritt (Boverket, 2012, s. 37). Gehl (2010b) utvecklar att om bilisters hastighet sänks kommer rummet automatiskt att fyllas med mer folk och aktivitetsnivån kommer att öka på platsen (Gehl, 2010b, s. 77). Framkomligheten till fots och cykel i den byggda miljön och det omgivande landskapet är starkt begränsad på grund av prioriteringen av biltrafiken. Vägar som byggs som skapar barriärer för de gående eller cyklister blir direkt avgörande för om rörelse kommer ske eller ej. De förespråkar ett fint förgrenat sekundärt vägnät där möjligheterna för gående och cyklister ges möjligheter till tillgänglighet och framkomlighet (Boverket, 2013, s. 23). Faskunger (2007) förklarar sambanden mellan tillgängligheten till

stödande miljöer för fysisk aktivitet så som anläggning, eller liknande plats, för fysisk aktivitet har stor betydelse om människor är regelbundet fysiskt aktiva eller inte. Han menar på att det är extremt viktigt att platser för motion och rekreation är lättillgängliga och inte upplevs av brukaren som svåra att nå för att uppmuntra en fysiskt aktiv livsstil. Han bekräftar detta genom att människor med god tillgång är 43 procent mer benägna att motionera nästan dagligen jämfört med människor som har bristfällig tillgång till anläggningar (Faskunger, 2007, s. 56). Han menar på att den låga tillgängligheten till näridrottsplatser sannolikt har begränsat människan till att vara fysiskt aktiv och bidragit till att många grupper inte motionerar regelbundet och är tillräckligt fysiskt aktiva idag (Faskunger, 2011, s. 40). Han förespråkar tillgången till minst tre anläggningar för motion då det enligt forskning är förknippat med regelbunden fysisk aktivitet (Faskunger, 2007, s. 56). Andersen (2009) nämner även att det är viktigt att platser för fysisk aktivitet binder samman med varandra för att platserna ska bli brukade. Här förespråkar han säkra gång- och cykelstråk som binder faciliteterna med varandra och tillsammans skapar ett tryggt vägnät som garanterar tillgång till aktivitetsytor. Med detta menar han att tillgängligheten skapar ett ökat användande av platserna. Han förespråkar gröna stråk mellan dessa aktivitetsytor i staden då han menar på att det gröna aktiverar brukaren (Andersen, 2009). Parks et al. (2003) stärker Andersens (2009) tes och beskriver i den amerikanska studien *Differential correlates of physical activity in urban and rural adults of various socioeconomic backgrounds in the United States* att människors aktivitetsnivå verkar följa ett dos- responsförhållande. De menar på att desto fler stödande miljöer, platser och anläggningar det finns i bostadsområdet eller lokalsamhället desto högre sannolikhet är det att de som bor i området är regelbundet fysiskt aktiva. Ju fler platser och faciliteter i området desto högre sannolikhet är det att de boende är regelbundet fysiskt aktiva och desto högre sannolikhet att de boende når rekommendationen för vad som är en hälsofrämjande nivå av fysisk aktivitet (Parks et

al. 2003). Ur en ekonomisk synpunkt framhåller Riksidrottsförbundet (2002) att det är klokt att bygga mindre och fler anläggningar istället för fåtalet stora då detta når ut till fler brukare. Genom detta tillvägagångsätt kan variationen på utbud variera och då locka förstagångsutövare om det finns något som tilltalar de (Riksidrottsförbundet, 2002, s. 24). Roj J Shepard (1997) förklarar i studien *What is the optimal type of physical activity to enhance health?* att platser med fördel kan uppmuntra till en måttlig intensiv aktivering med en hög tillgänglighet och som är kostnadsfri, då dessa platser lättare lockar människor med en stillasittande livsstil (Shephard, 1997). Vilket indikerar på att alla platser inte behöver vara lika aktiverande i lika hög intensiv grad.

Användbarhet

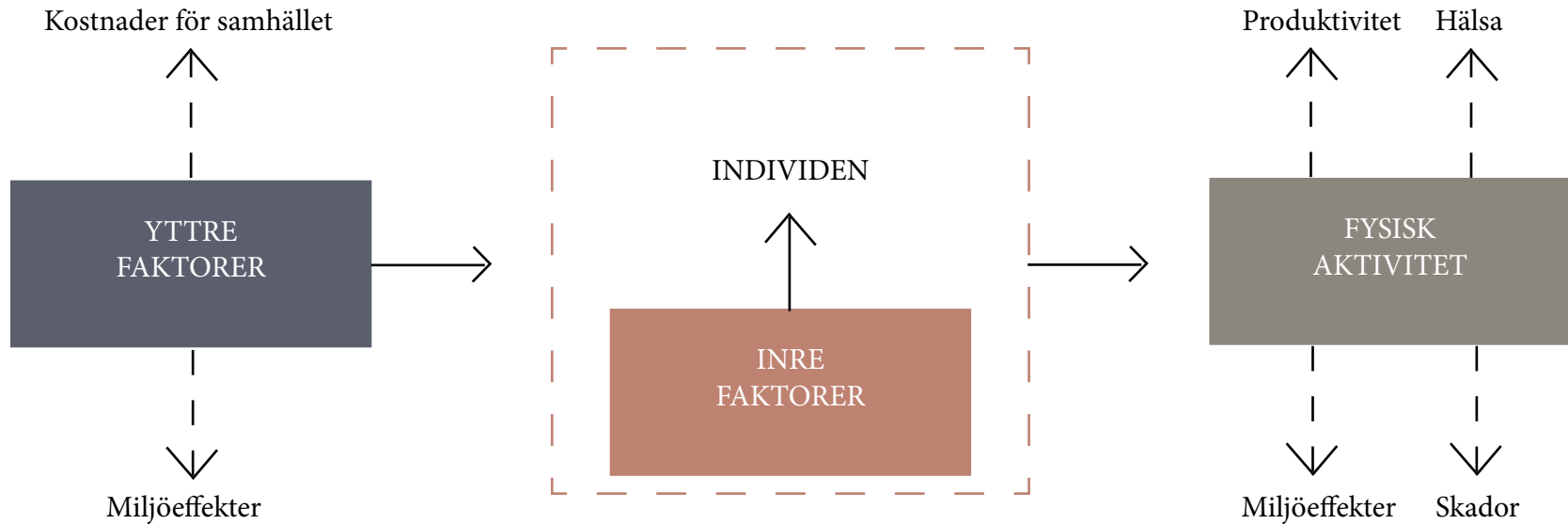
Med användbarhet förklaras hur en plats, målpunkt eller en anläggnings funktion, kvalitet, skick och skötsel är. Platsen måste vara av gott skick för att en fysisk aktivitet ska ske. Dock förklarar Statens folkhälsoinstitut (2010) detta som en svår dimension att undersöka eftersom dessa värden inte går att fånga med objektiva verktyg utan är direkt beroende av observatörens uppfattningar och tolkningar av miljön (Statens folkhälsoinstitut, 2010, s. 26). Faskunger (2007) pekar på att det inte bara är antalet anläggningar eller platser i ett bostadsområde som avgör om man är fysisk aktiv utan även anläggningarnas utseende, kvalitativa egenskaper samt oroligheter runt platser (Faskunger 2007, s. 58). För att en spontanidrottsplats ska ha en hög användbarhet menar han att platserna måste ha ett gott skick och att den attraherar många olika sorters användare. Platsen ska gå att överblicka samt att där finns belysning för alla dygnets timmar så att den upplevs trygg, men även att den är trygg och säker i sin utformning (Faskunger, 2011, s. 44). Faskunger (2007) nämner att människor är 25 % mer fysiskt aktiva om det skapas eller förbättras närbelägna platser och anläggningar för motion och rekreation (Faskunger, 2007, s. 8). I en idrætslegeplads skal ligge i vejen! förklarar Schytte (2004) att det är

avgörande för hur näridrottsplatser upprustas eller skapas. Om platserna standardiseras och alla likriktas i utformningen tenderar de att bli oattraktiva och inte brukade i samma grad. Han förklarar detta som negativa tendenser som kommuner lätt kan ta till i brist på tid. Detta försvårar varierande aktivitetsmöjligheter för de brukare och boende om platserna standardiseras (Schytte, 2004). Andersen (2009) beskriver detsamma, för att få en lyckad etablering av dessa ytor framhåller han vikten av att ta hänsyn till rummets karaktär. Ett enskilt projekt måste anpassas till staden och den valda platsen och dess villkor. Han menar på att anläggningen måste vara rätt placerad, samt att val av funktion och design är avgörande för att det ska bli en bra etablering av aktivitetsytan. En bra design som är rätt utformad kan utveckla aktiviteter som tillfredsställer alla behovsriktningar och åldrar. Genom enkla medel och en kreativ bearbetning kan de offentliga rummen i staden transformeras till ett aktivt stadsrum som täcker en bredd av aktiviteter och är attraktiva för fysisk aktivitet för alla (Andersen, 2009).

Estetiken som stödjer fysisk aktivitet

En annan faktor som stödjer fysisk aktivitet är när närmiljön är estetiskt attraktiv. Faskunger (2008) förklarar att människor tenderar att använda sina närmiljöer i högre utsträckning på fritiden för rekreation och motion om de uppfattas estetiskt attraktiva. Dessa miljöer har visat sig inneha en högre nivå av fysisk aktivitet hos invånarna. Här inkluderar han parker, grönområden och annan bostadsnära natur som är estetiskt tilltalande för människan. Områden som har er lättillgängliga parker och grönområden har också en större andel människor som promenerar och cyklar i högre utsträckning (Faskunger, 2007, s. 17). För ytterligare fysisk aktivitet förklarar han att gröna parker med träd längs promenadstigar stimulerar fysisk aktivitet mer än vad stora öppna gräsytor gör, samt att kuperad terräng även ökade benägenheten att vara mer fysiskt aktiv (Faskunger, 2007 s. 24). Boverket (2013) stämmer in hur bebyggelsens gröna om-

råden är de främsta och viktigaste platserna för att främja fysisk aktivitet. Här inkluderas gröonstruktur som alla bebyggelsens grönområden, allt ifrån bakgård till stadspark oavsett storlek. De förklarade även att den främsta aktivitet som sker i parker är motion (Boverket, 2013, s. 23). Faskunger nämner även miljömässiga faktorer som verkar öka fysisk aktivitet som är om omgivningen är njutbar eller om man o a ser andra motionera. Han menar på att personer som motionerar i park eller bostadsområde kan fungera som förebilder för andra i området att röra sig (Faskunger, 2007, s. 53). Inte nog med att grönområden ses som estetiskt attraktiv så framhåller Gladwell et al. (2013) att fysisk aktivitet både förbättrar fysisk och psykisk hälsa om det utförs utomhus och med fördel i grönområden då de gröna värdena öppnar upp för en ny dimension av upplevelse och mervärde för individen. Han menar på att motivationen ökar hos individen om man är i kontakt med grönt (Gladwell et al. 2013). De gröna värdena har ett så mycket högre värde och utdelning vid rörelse utomhus än att röra sig inomhus. Faskunger (2007) nämner hur kontakten med naturen har hälsofrämjande effekt på människor (Faskunger, 2007, s. 54). Han nämner att kombinationen av fysisk aktivitet och naturupplevelser har stor potential för förebyggande och behandlande arbete när det gäller att främja mental hälsa (Faskunger, 2007, s. 8). Forskning vid Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp har visat på att fysisk aktivitet i grönområden och natur har en läkande effekt hos människan. Den minskar upplevelsen av stress samtidigt som den kan motverka och behandla sjukdomar som fetma, schizofreni och depression. Detta kommer Matilda Annerstedt (2011) fram till i sin studie Aspects of Promotion, Prevention, and Intervention (Annerstedt, 2011). Naturen har framför allt en stor inverkan på lekens rörlighet utomhus, både som fysisk aktivitet och fantasiliv (Boverket, 2013, s. 52).



Figur 7. Konceptuell översiktsmodell över faktorer som påverkar vår fysiska aktivitet och exempel på möjliga aspekter knutna till dem.

Illustrationen är skapad av författaren men inspiration och originkällan är hämtad från Peter Schantz (2006).

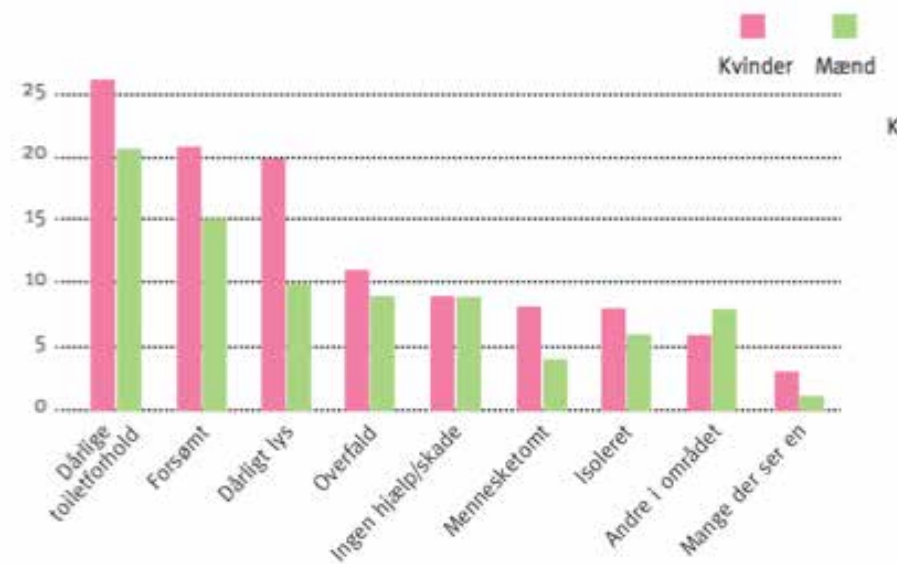
Barriärer och behov hos individen för fysisk aktivitet

Människan har en kropp och den är anpassad till att vara fysiskt aktiv. Detta är människan medveten om, men ofta upplevs barriärerna som tyngre än vinsten av att utföra den fysiska aktiviteten. Barriärer eller upplevda barriärer, är alla de faktorer som försvårar utförandet trots att motivation och förmågan att utföra den fysiska aktiviteten är hög (Troost et al 2002; Brassington & King 2004). Peter Schantz (2006) förklarar i artikeln Rörelse, hälsa och miljöutmaningar i en ny tid, individens vilja till att vara fysiskt aktiv är beroende av både inre- och av yttre faktorer som kan verka som barriärer för individen (se figur 7). Med inre faktorer menar han faktorer som är knutna till individen själv och att yttre faktorer påverkar individens val till att vara fysiskt aktiv. Han benämner att inre faktorer kan ha betydelse för nivån av fysisk aktivitet såsom intressen, motivation,

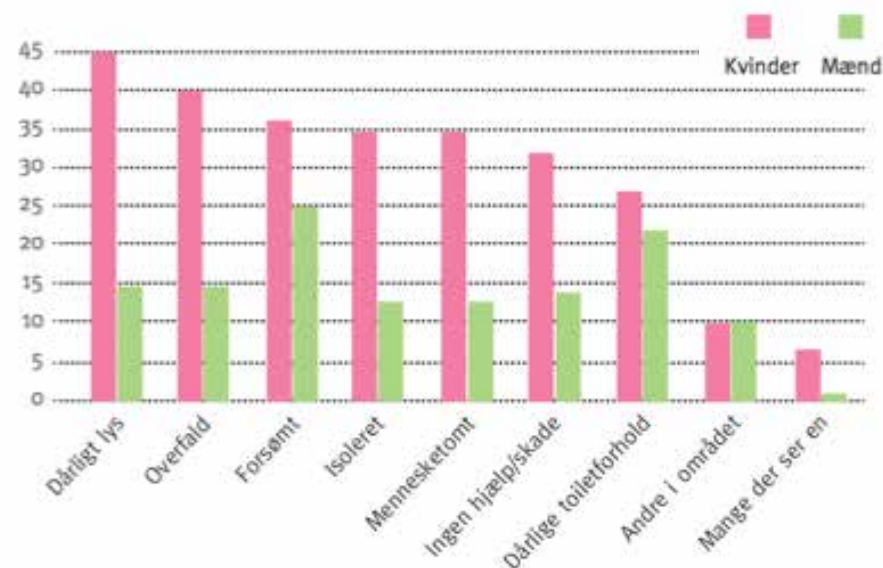
kunskap, kön, ålder och fysisk kapacitet. Med yttre faktorer menar han att närheten till arenor eller plats och miljöer som är möjliga att utföra fysisk aktivitet. Tid, tillgänglighet och kostnader är andra yttre faktorer som påverkar. Han framhåller även vikten av att de yttre faktorerna är stödjande för att de på längre sikt kan påverka individens inre faktorer. Detta är ett komplext problem där det är många faktorer som spelar roll om den fysiska aktiviteten ska ske för individen (Schantz, 2006). Johan Faskunger och Kamilla Nylund (2014) beskriver i *Motivation för motion: hälsovägledning för ökad fysisk aktivitet* att de vanliga barriärerna till bristande motionsutövning är tidsbrist, ont om lokaler, dåligt väder, det kostar mycket eller att man inte har någon att motionera med. Men de förklarar att olika grupper i samhället har olika möjligheter och barriärer för aktivitet (Faskunger & Nylund, 2014, s. 60). En allmän barriär och en faktor som är relevant att diskutera vid studier av stadens mellanrum i den offentliga miljön är up-

oplevelsen av trygghet. Nationalencyklopedin definierar trygghet detsamma som en upplevd känsla av att vara trygg. De definierar säkerhet som ett samlat resultat av åtgärder eller egenskaper som minskar risken för att olyckor eller andra oönskade händelser ska inträffa. Boverket (2013) framhåller framförallt hur viktigt det är att människan känner sig trygg för att vilja vistas och bruka en plats och är framförallt en avgörande faktor för om fysisk aktivitet ska ske eller ej (Boverket, 2013, s. 18). Elinder och Faskunger (2006) förklarar att aspekter som rör trygghet och säkerhet kan utgöra allvarliga hinder för att en miljö ska upplevas som stödjande för fysisk aktivitet och måste beaktas som viktiga faktorer. De beskriver att en förbättring av bostadsområdets trygghet kan leda till en ökning av den fysiska aktiviteten med nästan 50 minuter per vecka, medan en minskning av ”sociala oroligheter” i området ökar den fysiska aktiviteten med 30 minuter per vecka (Elinder & Faskunger, 2006, s. 112). Boverket (2010) nämner några faktorer som gör att en plats upplevs trygg såsom om platsen är befolkad, om den går att överblicka samt om det är lätt att orientera sig på plats. Om platsen är i kontakt med omgivningen samt där det är blandat med vägar och bebyggelse upplevs den platsen som mer trygg. Om en plats är välskött och underhållen är även detta en viktig faktor för om vistelse ska ske. De menar på att det är genom den byggda miljön och en god design en möjlighet att förbättra uppfattningar och upplevelsen av en plats som är säkra att vistas och uppehålla sig på (Boverket, 2010, s. 9).

Munch et al. (2007) nämner att tryggheten förhåller sig olika mellan grupper när det kommer till fysisk aktivitet på offentlig plats och trygghet. Vissa grupper undviker att vara fysiskt aktiva om de känner sig iakttagna och betraktade av andra. De nämner att sju gånger så många kvinnor än män upplever åskådare som en barriär för utomhus-träning (se figur 8). Studien visade även att sju av tio kvinnor kände en begränsning och en barriär för att vara fysiskt aktiv på en spontanidrottsplats utomhus om platsen låg



Figur 8. Tabellen visar olika barriärer för män och kvinnors utomhusträning tillsammans med andra (Munch et al. 2007, s. 36).



Figur 9. Tabellen visar olika barriärer för män och kvinnors utomhusträning ensam (Munch et al. 2007, s. 36).

avsides (se figur 9). Dock påverkades inte män alls i lika stor grad som kvinnorna då de nämner att sex av tio män inte ansåg det som besvärade i sig (se figur 8 & 9). Kvinnor är den grupp i samhället som generellt är mest rädda för utevistelse på grund av rädslan för att utsättas för brott eller övergrepp. Boverket nämner att 25 % av kvinnorna och 7 % av männen upplever en otrygghet vid utevistelse. Detta är en stor andel som upplever otrygghet och som därför kräver stödjande miljöer för att kunna leva ett fysiskt aktivt liv (Boverket, 2013, s. 18).

Boverket (2013) beskriver hur bostadsområdena är extra viktiga för barnen. I staden anses denna grupp som extra utsatt då deras rörelsemönster inte är långt ifrån hemmet och kräver en yta nära bostaden för lek och rörelse (Boverket, 2013, s. 18). Barns fysiska aktivitet består till mesta dels av lek och har många positiva effekter hos barnet. Inte minst leder leken till glädje, utan minskar även stress och stärker barnets motivation till att utforska världen. Barns fysiska aktivitet har även en stor betydelse för deras kroppsuppfattning, psykosociala- och motoriska utveckling, kognitiva förmåga samt att de muskulära funktionerna utvecklas (Faskunger, 2007, s. 78). Nybildningen av hjärnceller är en annan anledning till att vara fysiskt aktiv vilket har en positiv inverkan på inlärningsförmågan oavsett ålder (Statens folkhälsoinstitut, 2011). Som nämnts bör barn vara fysisk aktivitet 60 minuter om dagen, men mycket tyder på att barnens fysiska aktivitet har minskat och att stillasittande aktiviteter lockar mer än att röra sig (WHO, 2010). Peter Schantz (2006) benämner de yttre faktorerna som ett stort hinder för barn att vara fysiskt aktiva i staden. Barnen är en utsatt grupp då deras rörelsefrihet och möjlighet för fysisk aktivitet i egen regi i stadslandskapet har krympt, detta skapar ett utslutande ur staden då barns rörelsemönster begränsas. Samtidigt är detta en fortgående process där de offentliga ytorna för utevistelse, lek och fysisk aktivitet i staden minskar med tiden på grund av inflyttning och stadsutveckling, vilket bygger bort närheten och till-

gängligheten och skapar ännu sämre villkor för barnen (Schantz, 2006). Faskunger har genom sin metaanalys identifierat fyra former av yttre hinder för att barn ska använda anläggningar för fysisk aktivitet; Kostnader för hinder, det geografiska avståndet, brist på trygga och säkra transportsätt till anläggningar samt brist på utbud i lokalsamhället (Faskunger, 2007, s. 58).

Ungdomar är en grupp som är i stort behov av fysisk aktivitet. Vid denna ålder brukar det egna initiativet av idrottande på fritiden avta och kompenseras sedan inte till någon annan fysisk aktivitet på fritiden. Boverket (2013) förklarar staden som en plats där de unga har ett särskilt behov av att bruka den för sitt identitetsskapande och specifikt de centrala och de mer sociala delarna där det händer någonting. Ofta har dock ungas krav och aktiviteter svårt att accepteras men även att få utrymme i staden. Men unga kräver friytor i staden, ostörda och publika (Boverket, 2013, s. 52).

Äldre är en sårbar grupp i samhället när det gäller fysisk aktivitet och utevistelse men den är direkt avgörande för de äldre för att upprätthålla en god hälsa. Den byggda miljöns utformning är direkt avgörande för äldres utomhusvistelse, fysiska aktivitet och för att kunna leva ett oberoende liv. Då de äldre ofta har begränsad rörelseförmåga är det mycket relevant att ha tillgång till anläggningar, parker och annat utbud som affärer och service på bekvämt avstånd från den egna bostaden. För de äldre är det även av högsta relevans att det har mötesplatser i närmiljön som främjar och upprätthåller ett socialt liv. Utomhusvistelser kan begränsas om miljön är undermålig så som att det finns ojämnheter och kanter på trottoarer och gator, samt om miljön är bullrig med hög trafikvolym och luftföroreningar. Om en plats är isolerad utan sittplatser eller bänkar för vila kan detta spela stor roll för om en utomhusvistelse går att genomföra då många äldre är beroende av vila och rörelse. Trygghet är även en viktig faktor då de äldre ofta

är oroliga för att drabbas av våld, även om tillgängligheten till parker och anläggningar är på bekvämt avstånd från den egna bostaden och underlättar till rörelse (Faskunger, 2007, s. 10).

Personer med funktionsnedsättning är inte en enhetlig grupp. Funktionsnedsättning kan skilja från person till person i mycket stor omfattning och kan både vara av kroppslig eller psykisk funktionsnedsättning. Därför är det komplext att definiera gemensamma behov eller gemensamma svårigheter i gruppen. Det är svårt att säga hur stor gruppen är eftersom det beror på hur funktionsnedsättning tolkas. År 2008 beräknades 1 miljon svenskar ha någon form av funktionsnedsättning med en eller era funktionsnedsättningar. Därav kan det vara svårt att anpassa en design som gör att en plats blir tillgänglig för alla men att vid skapande av plats se till den stora gruppen ur ett tillgänglighetsperspektiv (Boverket, 2013, s. 27).

LYCKAD UTFORMNING AV SPONTANIDROTTSPLATS

Boverket (2013) förklarar spontanidrottsplatser som en offentlig yta, miljö eller anläggning som är utformad för många olika former av fysisk aktivitet. De nämner hur dessa anläggningar inte har en bestämd yta för etablering utan de kan vara på mark, vid vatten eller under tak (Boverket, 2013, s. 52). Riksidrottsförbundet (2002) förklarar i *Näridrottsplats - för fysisk aktivitet i boendemiljö* hur spontanidrottsplats inte har en bestämd design. Platsens storlek, utformning, säkerhet och kvalitet kan variera och är helt beroende av den valda platsens storlek och vad områdets kontext har att erbjuda. Kontexten bestämmer vad som bör infogas på den valda platsen och för vad som passar att infogas i stadsbilden. De framhåller att en bra spontanidrottsplats är byggd så att den kan användas till flera olika aktiviteter. Men det ska också finnas utrymme för att skapa nya, inte förutbestämda aktiviteter. Ytorna ska alltså vara flexibla ytor som hos befolkningen kan få stöd med att använda sin kreativitet till rörelse (Riksidrottsförbundet 2002, s. 16). Här instämmer Andersen (2009) in att den viktigaste aspekten på en bra spontanidrottsplats är att den är öppen för flertalet aktiviteter. Med detta menar han att anläggningen bör ha öppna flexibla och inbjudande ramar som skapar kreativitet hos brukaren och som inte sätter stopp vid användandet av platsen. För att dessa spontanidrottsplatser ska bli en lyckad etablering måste hänsyn till rummets karaktär tas där varje enskild etablering måste anpassas till den valda platsen och dess villkor. Han menar på att anläggningen måste vara rätt placerad, samt att val av funktion och design är avgörande för att det ska bli en bra spontanidrottsplats. Framförallt framhåller han hur en bra design som är rätt utformad kan utveckla aktiviteter som tillfredsställer alla behovsriktningar och åldrar (Andersen, 2009). Faskunger (2011) påstår även att anläggningar som uppmuntrar till flera olika fysiska aktiviteter har goda förutsättningar att främja ett myllrande stadsliv och stimulera till möten mellan människor i olika grupper i samhället. Han nämner att dessa anläggningar kan agera som en social katalysator för integration samt stärka sociala relationer (Faskunger 2011, s. 5

s). Andersen (2009) påpekar dock problematiken med att designa dessa öppna och fria spontanidrottsplatser med att de lätt kan uppfattas kalla och tomma, vilket gör de inte uppfattas som inbjudande. Detta kan i sin tur leda till att dessa platser är lätta att gå förbi för att de inte har några bestämda funktioner. Med detta menar han att platsen även måste ha en ytterligare dimension, nämligen att vara robust. Den måste vara robust men samtidigt ha flexibla ramar för att platsen ska kunna bemöta skiftande funktioner. Det kräver därmed en precis planering och design av rummet. Han menar på att dessa ska kunna möjliggöra olika aktiviteter av varierande användning så att så många som möjligt kan dra nytta av platserna.

Boverket (2013) har som krav att spontanidrottsplatser bör vara tillgängliga för alla människor oavsett, åldrar, kön samt olika behov. För att alla ska ha rätt till rörelse och oberoende av socioekonomisk ställning ska spontanidrottsplatserna varken vara avgiftsbelagda eller möjliga att reservera för föreningsdriven träning och tävling. Spontanidrottsplatserna ska helst ge goda möjligheter till fysisk aktivitet året runt vilket kräver bra lösningar för vistelse i ur och skur (Boverket, 2013, s. 52). Riksidrottsförbundet (2002) uttrycker det som "året-runt-bruk", att det ska så långt som möjligt strävas efter att anläggningar ska kunna brukas på olika tidpunkter året runt. De nämner även att belysning här är en viktig komponent för att vistelsen ska kunna utföras året runt. (Riksidrottsförbundet, 2002, s. 17). De menar också att andra lämpliga komponenter som bör ingå i en spontanidrottsplats är berge, aktivitetsyta, lekanordning, viloplats, regnskydd eller vindskydd. De förklarar hur dessa kan komponeras efter behovet, önskemål och resurser. Med berge menar de en aktivitetsyta som har ett hårt underlag så som asfalt eller gummigranulat som uppmuntrar till snabba aktiviteter så som exempelvis bollsporter. Berget bör kantas av väggar som kan ha korgar, eller nät infästa i anordningen. För att stödja leken bör det på banytan målas med olika linjer för de aktiviteter

som kan tänkas förekomma i bingen. Dock bör inte bingen utgöra riktiga mått som är reglementsensliga tävlingsmått då platsen så långt som möjligt inte ska bli upptagen av de som redan är verksamma inom den organiserade idrotten. (Riksidrottsförbundet, 2002, s. 17).

Boverket (2013) nämner att lokalisering på spontanidrottsplatser är avgörande för om aktivitet ska ske. De menar på att spontanidrottsplatser ska finnas nära bostäder eller på platser där många människor dagligen befinner sig. Anläggningar för spontanidrott kan med fördel anläggas nära arbetsplatser, nära hållplatser för lokaltrafiken, i centrum eller vid populära utflyktsmål strax utanför tätorten (Boverket, 2013, s. 52). Andra bra placeringar för spontanidrottsplatser är där det redan är strövområden och parkområden för att ha möjligheten att ansluta spontanidrottsplatsen eller för möjlighet till utbyggnad (Riksidrottsförbundet, 2002, s. 17). Andersen (2009) framhåller dock problematiken med att fysisk aktivitet inte bör lokaliseras till egna zoner utanför staden då han menar på att dessa inte är nära eller tillgängligt för brukaren (Andersen, 2009, s. 12). Faskunger (2011) nämner att det finns ett ytterligare behov och efterfrågan på anläggningar och miljöer för egenorganiserad spontanidrott bör vara nära bostaden och inte på utglesade marker. Problemet är dock att många av dessa anläggningar som planeras för egenorganiserad idrott i själva verket är belägna i utkanten av staden eller utanför tätorten. Han menar att dessa inte är stödjande till en fysiskt aktiv livsstil då det försvårar för människor att nå dessa platser till fots, på cykel eller med lokaltrafiken (Faskunger, 2011, s. 5). Andersen (2009) förklarar att denna planering med etablering av anläggningar i utkanten av staden är en trend som måste få ett stopp. Att etablera sport och idrott i separata zoner i stadens utkant, långt ifrån våra bostadsområden inte är en hållbar struktur. Han pekar på att rörelse, motion och idrott bör vara en naturlig del av vår dagliga miljö och omgivning. Dessa spontanidrottsplatser måste hänga sam-

man med vår vardag och våra dagliga aktiviteter, och att vår närmiljö bör vara en arena för fysisk aktivitet, lek och idrott. Han menar att detta kan etableras mer yteffektivt än det forna idealet. Efterfrågan och behovet av fler nya aktiviteter och sysselsättningar mer lättillgängligt placerat mellan de dagliga faciliteterna och aktiviteterna, såsom mellan hem, skola eller jobb, stödjer de lustbetonade aktiviteterna i närområdet. Genom att skapa dessa ytor i närområdet skapas det goda möjligheter och säkrar en kroppslig utveckling och möjlighet till en livslång idrott. Denna metod kan säkerställa att fysisk aktivitet blir något naturligt i medborgarens vardag. Han menar på att genom att upgradera städernas faciliteter, utbud och stadsrum kan det skapa nya rum och platser i staden att vistas i (Andersen, 2009).

DESIGN FÖR RÖRELSE I DEN BYGGDA MILJÖN

I publikationen Arkitektur, kvinder og idræt (2007) skriven av Laura Munch, Mette Morgensen och Kirsten Kaya Roessler beskriver de människans 7 grundläggande behov för rörelse i förhållande till den byggda miljön. Dessa punkter är framtagna från de senaste 30 årens forskning på rörelse i byggd miljö. De förklarar dessa som de mest centrala behoven när det gäller att få människor till rörelse (Munch et al, 2007, s. 19).

Stimulans

Munch et al. (2007) nämner hur människan kräver stimulans för att utvecklas och inresseras. Detta gäller både från andra människor och från den byggda miljön. De menar på att människans tankar, känslor och sinnen kan stimuleras genom ordningen av rummet, estetiken och materialet. Samt hur ljud och ljus är placerat i rummet även är avgörande för om aktivering ska ske. De menar på beroende på hur bra stimulerade människan blir kan det i sin tur leda till ett intresse hon människan som kan leda till fysisk aktivitet (Munch et al, 2007, s. 19).

Social interaktion

Vissa aktiviteter och individer kräver social kontakt och den sociala interaktionen är viktig att tillmötes gå vid rumslig planering. Rummets disponering kan styra möjligheterna till interaktion mellan människor. Beroende på vilken aktivitet som sker styr det även vilken social interaktion som önskas från andra. Till exempel vid träning önskar generellt kvinnor att inte bli iakttagna. I andra fall kan individer uppskatta åskådare på ett behagligt avstånd om en match pågår. Dock nämner Munch et al. (2007) att det är fortfarande är vitalt att utövaren inte känner sig ensam eller påträngd. Detta kan styras genom god planering av det urbana rummet (Munch et al, 2007, s. 20).

Privat zon

Munch et al. (2007) avbildar den sociala distansen för kommunikation genom uppdelning av olika zoner. Genom uppdelningen av olika zoner förklarar författarna att de påverkar upplevelsen av känslan av att vara otrygg, obekvämt och ensam. De förklarar även att med indelning av zoner kan ett rum regleras. Zonerna är uppdelade med olika avstånd som kan gälla från människa till människa eller avståndet mellan människa och tillgränsande ytor. Intima zonen 0- 45 cm från personen. Den personliga zonen sträcker sig 0.50- 1.30 meter. Den sociala zonen mellan 1.3- 3.75 meter och den offentlig zonen är från 3.75 meter mätt från människan och vidare. De förklarar genom att tillämpa dessa mått kan man skapa zoner så som privat zon, halvoffentlig och offentliga rum och generera i en trygghet för den som vistas och brukar rummet. Dessa zoner förklarar de kan vara avgörande för rörelse (Munch et al, 2007, s. 20)

Komfort

Munch et al. (2007) förklarar att en välarbetad design och en hög komfort har en stor inverkan på människors trivsel och uppehälle på en offentlig anläggning. Ju bättre design och komfort desto bättre och längre vistelse för människan i rummet. De menar även på att vi idag ställer höga krav på utformningen av plats och utrustning, men om den inte är tillräckligt bra och i gott skick brukas den inte. Redskapen som finns på en anläggning ska även vara ergonomiskt utformade och sköna att bruka (Munch et al, 2007, s. 21).

Trygghet

För att känna sig trygg måste man uppfylla behovet säkerhet. Upplever människan sig trygg i ett rum kan den helt fokusera på uppgiften den skulle utföra, men om behovet inte är tillfredsställt blir det svårt att utföra. Munch et al. Förklarar att detta i stor grad

hänger ihop med kvinnor och rädslan av att bli överfallen. Därför spelar det stor roll om människan kan vara fysiskt aktiv i ett öde område eller nära bostaden (Munch et al, 2007, s. 19).

Tydlighet

Munch et al, (2007) beskriver hur ett rum ska vara lätt att överblicka lätta att orientera sig i samt lättillgängliga. Om rumsligheten är förstådd är det lättare att förstå vart man kan uppehålla sig i rummet och att det är först då brukaren kan slappna av och med ro fokusera på uppgiften (Munch et al, 2007, s. 20)

Identitet

Munch et al. (2007) förklarar att det är viktigt att en facilitet har en identitet, detta för att brukaren av en anläggning ska känna sig hemma och bruka den. De menar på att brukaren måste kunna identifiera sig själv med sin egen självbild med anläggningen och dess träningsform och dess utrustning. Samt om en facilitet är tråkig, intetsägande eller svår att förstå i sin identitet och design är den svår att uppskattas och kommer då inte brukas i den grad det är möjlig. Därför är det av stor relevans att brukaren förstår platsen och dess identitet. De menar att facilitetens identitet kan skapas av den fysiska aktiviteten som utförs på platsen. Men att vi medvetet genom design och utformning av den enklaste facilitet kan visa på uttryck och formgivning som signalerar olika värden. Materialval, designen men även inventarier kan visa på vilken motionsform som kan utövas på plats. Till exempel om en facilitet ska rikta sig till en kvinna bör den innehålla kvaliteteter som privata zoner, trygghet och med en högre komfort. Genom att medvetet tänka på dessa uttryck kan användandet av plats stärkas (Munch et al, 2007, s. 21).

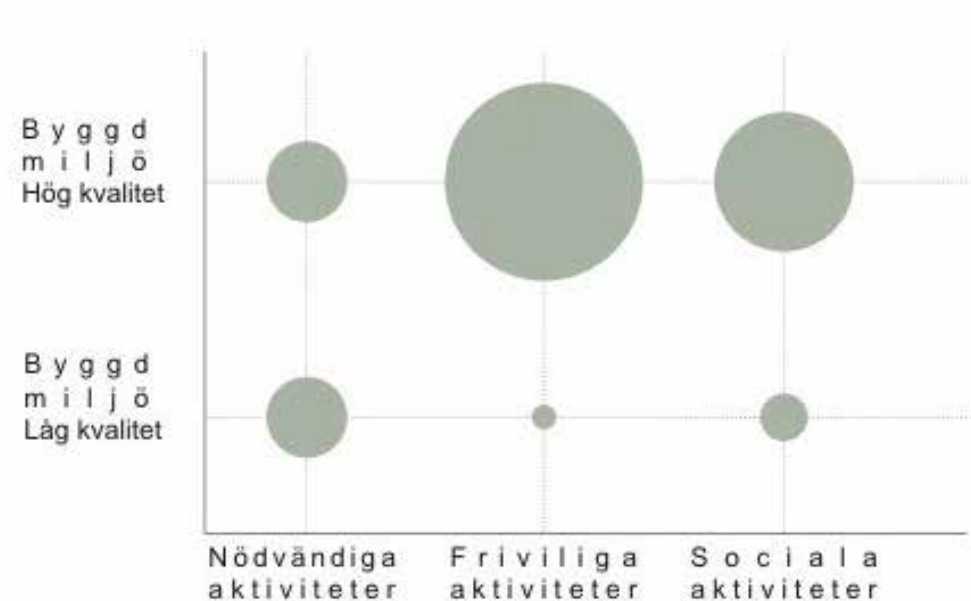
JAN GEHL TEORIER OM AKTIVITET I DET URBANA RUMMET

Stadskärnan i Östra Lund har ett naturligt flöde mellan de vardagliga rutinerna i skolor, service och handel. Dock betyder inte det att en plats befolkas. För att befolka en plats krävs det att den har en attraktionskraft som människor lockas till och som gör att det offentliga rummet blir brukat en längre stund. Detta diskuterar professorn Jan Gehl i böckerna *Life between buildings- Using public space* (2010) och *Cities for people* (2010). Gehl är en dansk arkitekt och professor i urban design som framhåller teorier om hur det offentliga rummet bör vara gestaltat för att frambringa ett myllrande stadsliv. För att förklara detta går han närmare in på hur människan använder offentliga rum samt vilka behov och preferenser människan har för att vilja uppehålla sig på en plats. Han förklarar hur den byggda miljön kan möta dessa behov och hur den kan uppmuntra till utomhusaktivitet i varierande grad. Han presenterar dessa genom tolv kvalitetskriterier för vistelse och grad av aktivitet i det urbana rummet (se figur 10). Jan Gehl (2010b) förklarar hur olika aktiviteter har olika krav på den fysiska miljön. Han menar på att det sker tre olika typer av aktiviteter i det offentliga rummet och att alla är beroende av den fysiska miljön. Men att olika stadsrum uppmuntrar till aktivitet i varierande grad. Han benämner dessa aktiviteter som: Nödvändiga aktiviteter, valfria aktiviteter och sociala aktiviteter (se figur 11). Nödvändiga aktiviteter är de aktiviteter som bygger mönster i våra liv. Aktiviteter som är mer eller mindre påtvingade att utföras, som att t.ex. att gå till jobb och skola. Då aktiviteterna i denna kategori är nödvändiga utförs de nästan oberoende av den fysiska omgivningens miljö, utformning samt oberoende av väder och vind. Dessa aktiviteter påverkas mycket lite av den byggda miljös utformning (Gehl, 2010b, s. 9). Valfria aktiviteterna är näst intill alla rekreativa aktiviteter så som att ta en promenad i parken, sola på en bänk eller sitta och läsa tidningen. Dessa aktiviteter uppstår om man vill och har lust med det. Däremot sker dessa aktiviteter endast om den byggda miljön är god och stödjande. Omgivningar som bjuder in till vistelse för även med sig fler möten mellan människor då fler tenderar att uppehålla

sig där, vilket skapar mer hållbara miljöer. Dessa platser har möjlighet att gynna sociala samspel mellan människor, som ofta är en spontan aktivitet som infaller när någon av de ovan nämnda aktiviteterna utförs. De sociala aktiviteterna stöttar de valfria och de nödvändiga. Dessa aktiviteter inkluderar all sorts av kontakt och aktivitet mellan människor och är beroende av att andra människor är i närheten. Det är aktiviteter så som att barn leker med andra barn eller människor växlar ett eller annat ord med varandra. Den mest vitala sociala aktiviteten är passiv kontakt, att se och höra andra människor. Dessa aktiviteter infaller när människor vistas och rör sig i det offentliga rummet och ju längre människor vistas ute desto fler möten uppstår och fler samtal skapas (Gehl, 2010b, s. 11).

SKYDD	Skydd mot trafik & olyckor	Skydd mot våld & brott	Skydd mot oönskade väder
KOMFORT	Möjlighet till att gå och till att röra sig fritt	Möjlighet till att stanna upp & vistas	Möjlighet till att sitta
	Möjlighet till att se	Möjlighet till att höra & utbyta ett samtal	Möjlighet till aktivitet & lek
NUJUTNING	Mänsklig skala i rummet	Möjlighet till njutning av positiva klimataspekter	Estetiska kvaliteter & positiva sinnesupplevelser

Figur 10. Bilden visar Gehls 12 kvalitetskriterier. När samtliga av kriterierna är uppfyllda är detta ett bevis för ett lyckat offentligt rum. Dessa kvaliteter bedöms enligt en trestegsskala: God, skaplig eller dålig (Gehl, 2013, s. 239).



Figur 11. Bilden visar behovet av den byggda miljöns kvalitet för utomhus aktivitet. Illustrationen skapad av författaren men inspiration och originalkällan är hämtad från boken *Cities for people* (Gehl, 2010a, s. 21).

Skydd

Jan Gehl (2010b) förklarar att en gemensam faktor för alla valfria och sociala aktiviteter är att de sker när utomhusmiljöer för vistelse och uppehålle är goda. Alltså när fördelarna överstiger nackdelarna fysiskt, psykiskt, socialt samt när det generellt är skönt att vistas på en plats. Men en grundförutsättning för att människor ska vilja uppehålla och aktivera sig i stadsrummet är att det upplevs tryggt och säkert. Bilen har idag företräde i många städer där människan blir underordnad vilket skapar en otrygghet för gående och cyklister (Gehl, 2010a, s. 91). Om människan upplever otrygghet så kommer aktivitet inte att ske (Gehl, 2010b, s. 171). En väsentlig del i att aktivera det offentliga rummet är att det är utformat så att människan är överordnad och fungerar som utgångspunkt vid planering av rum, gator och trafiklösningar i stadsrummet (Gehl, 2010a, s. 93). För att underlätta för alla trafikanter som rör sig i det offentliga rummet förespråkar han tydlighet i stadsrummet där trafiken gärna får vara separerad samt att gång- och cykelväg får mer plats (Gehl, 2010a, s. 92).

Trygga och säkra stadsrum kan inte endast lösas genom god trafikplaneringen utan kräver även stadsrum där människan inte behöver vara rädd för att bli överfallen eller hamna i oroligheter. Områden som generellt uppfattas som ödsliga, undermåligt skötta eller dåligt ljussatta tenderar lätt till att bli ett osäkert tillhåll. Väl utformade och genomtänkta stadsrum genererar ökad trygghet och att fler människor kommer vilja uppehålla sig på platsen. Den ökade närvaron av människor ger i sig en extra skjuts åt tryggheten (Gehl, 2010a, s. 98). Ytterligare en förutsättning för att skapa mer trygga stadsrum, är att rummet erbjuder en tydlig övergripande struktur med obrutna siktlinjer och där det är lätt att överblicka rummet för möjliga färdvägar och lätt att orientera sig (Gehl, 2010b, s. 163). En vital aspekt i detta är även att addera ljus till platsen för att skapa möjligheter att uppehålla sig utomhus alla dygnets timmar. En annan viktig as-

pekt att belysa är de aktiviteter som sker på platsen, att gångbanor till och från platsen är upplysta för vägledning och orientering. Gehl (2010b) förespråkar horisontellt ljus med en varm ton, med många små ljuskällor istället för få och stora då de ger en behagligare känsla till rummet (Gehl, 2010b, s. 165).

En faktor som har en stor inverkan på om utomhusaktiviteter sker året runt i det urbana rummet är om det finns skydd från oönskat väder och negativa klimatförhållanden. Behagligt klimat är ett av de främsta kriterierna för att säkerställa människors uppehålle och rörelse i städer (Gehl, 2010a, s. 168). Dock varierar väderhållandena från plats till plats och även inom korta avstånd vilket kräver att lösningar för skydd måste vara helt individuella utifrån varje enskilt fall (Gehl, 2010b, s. 173). Gehl (2010a) menar att en lösning till detta problem är att skapa ett mikroklimat till platsen (Gehl 2010a, s.168). Med detta menar han att stadsrummet bör erbjuda bra skydd mot oönskat väder och samtidigt erbjuda bra möjlighet att njuta av fint väder (Gehl, 2010b, s. 180).

Komfort

När skydd är fastställt och säkrat i det offentliga rummet är komforten av största avvägning för att skapa bättre stadsrum. Då stadsrummen ska efterspråka människans behov och begränsningar krävs det en god detaljplanering. Därav är det väsentligt hur planeringen av rum görs för att människans grundläggande funktionerna ska kunna utföras så som att: stå, gå, och att sitta. Platser som erbjuder goda möjligheter till dessa aktiviteter har också goda möjligheter att ytterligare aktiviteter uppstår på platsen, så som att människor vill uttrycka sig, vara fysisk aktiva, leka, spela eller få social kontakt. Detta är en del av målet med en livfull och hälsosam stad. Detta ställer i sin tur krav på närmiljöernas standard och att de är tillgängliga och hälsosamma. För att uppnå dessa miljöer kräver detta utrymme i staden som bjuder in till dessa aktiviteter (Gehl, 2010a,

s. 158). Dock förklarar Gehl (2010a) att platser för rörelse och aktivitet inte ska begränsas till avskilda rum i staden, då detta inte genererar nära och tillgängligt för människan. Han menar på att man bör ta staden i anspråk och att den ska betraktas som en lekplats och rum för aktivitet. Bra stadsrum bjuder in till möjlighet för kreativitet och lek med enkla lösningar, så som trappor och fontäner, som även möjliggör för flera olika typer av aktiviteter (Gehl, 2010a, s. 159). Likaså bör det säkerställas att det finns flexibla ytor i staden som gör det möjligt till kreativa och flexibla aktiviteter året om och som kan säkerställas med enkla material och detaljer (Gehl, 2010a, s. 161). För att nå dessa rum är det primärt att det skapas goda möjligheter till att gå, då gången är som en form utav transport med potential för att ovan nämnda aktiviteter (nödvändiga aktiviteter, valfria aktiviteter och sociala aktiviteter) ska kunna ske (Gehl, 2010a, s. 29). För att uppnå promenadvänliga stadsrum behövs välplanerade, sammanhängande och breda gångstråk som upplevs effektivt att röra sig på, där människan kan strosa och röra sig fritt utan att vara rädd för att vara i vägen. Ett mer välplanerat och effektivt vägnät lockar till att fler vill ta sig fram gåendes (Gehl, 2010b, s. 135). Dock finns flertalet hinder som kan verka som barriärer för människans rörelsefrihet och motverka ett promenadvänligt landskap. Beroende på vilket material som täcker marken avgör det rörelsefriheten för människan. Om underlaget är ojämnt eller obekvämt att röra sig på, försvårar det framkomligheten (Gehl, 2010b, s. 135). Gatan ska inte bara vara av bra underlag med en god bredd, utan den ska även stimulera den som rör sig och inte vara en för lång distans. Gehl (2010b) menar att människan accepterar en distans på ca 400–500 meter. Dock är äldre, barn och funktionshindrade mer begränsade i sitt rörelsemönster och mindre benägna att röra sig långa sträckor vilket sätter högre krav på stödjande omgivning i närmiljön. Dock nämner han att den fysiska distansen på en sträcka även är kopplad till den upplevda distansen. En 500 meter lång raksträcka kan upplevas tråkig och mycket lång, medans en lika lång sträcka kan uppfattas som kort om den upplevs i sektioner

och segment. Detta kan göras med slingriga och krökta vägar som gör att sikten bryts. Om vägen kantas av vegetation eller vackra fasader stimulerar detta den som rör sig, vilket kortar ner uttrycket av vägens upplevda längd. Desto mer intressanta vägarna och omgivningen är, desto bättre stöttar de människan till rörelse (Gehl, 2010b, s. 137). Vid skapande av stadsrum förklarar Gehl (2010a) distansen som en avgörande faktor vid designen och där det är synen som är det mest välutvecklade sinnet som sätter gränsen för hur stort ett rum bör vara. Detta för att med bästa möjlighet kunna uppleva arkitekturen och det sociala livet i staden. Det vid 100 meters sikt som vi har en möjlighet att uppfatta människans rörelsemönster och kroppsspråk och att detta bör ses som ett konkret mått för hur stort ett torg bör vara då det är såhär långt vi har möjligheten att se och iaktta vad som sker i rummet (Gehl, 2010a, s. 38). Den intressanta distansen börjar från 25 meter, då det är möjligt att börja inta ansiktsuttryck och känslor (Gehl, 2010a, s. 35). Han förklarar dessa två distanser som två nycklar för den byggda miljöns fysiska struktur. Om platser är för stora eller gatan för bred går människan miste om upplevelse, interaktion och det sociala livet (Gehl, 2010a, s. 163). Gehl (2010b) förklarar att folk oftast tenderar att uppehålla sig i kantzonen av offentliga rum där man är mindre exponerad, samt har möjlighet att överblicka aktiviteter. Kantzonen upplevs som en trygg plats i det stora rummet då ryggen och den personliga sfären är skyddad. Likaså är det oftast i kantzonen som aktiviteterna börjar för att sedan leta sig ut i mitten av rummet (Gehl, 2010b, s. 149). Beroende på hur det offentliga rummet är placerat i relation till det privata rummet, samt hur gränserna däremellan ter sig kommer rummet att tas i anspråk. För att de offentliga rummen ska bli brukade förespråkar han flexibla gränser mellan dessa rum och han förklarar dessa som transitzoner. Zoner som varken är publika eller privata, som agerar som länkar mellan rummen. Dessa rum och länkar underlättar för de som vistas på platsen både fysiskt och psykologiskt (Gehl, 2010b, s. 113).

Well- functioning city areas offer many opportunities for sitting
Jan Gehl, *Life between the buildings* (Gehl, 2010b, s. 155).

För att människor ska vilja uppehålla sig på en offentlig plats och bli långvarig, måste det finnas möjlighet till detta. Det går att styra genom att addera sittmöjligheter där folk önskar att uppehålla sig samt att det genererar till att kvaliteten och attraktionen på ett offentligt rum ökar. Gehl förklarar att om sittmöjligheterna är goda skapar dessa chanser för att andra aktiviteter kan ske på platsen såsom: äta, läsa, sova, prata, leka eller studera. Goda sittmöjligheter är en detaljerad och noga avvägning av både möbel och val av placering i rummet. Som nämnts tidigare är det med fördel att platsen gärna bör vara trygg där ryggen är skyddad och där ett gott mikroklimat kan erbjudas (Gehl, 2010b, s. 155). Goda sittmöjligheter erbjuder även bra vyer att studera människor från men också vackra vyer av vatten, träd, blommor eller vacker arkitektur. Han menar på att om flera attraktioner är kombinerade ger det en bättre vy för betraktaren (Gehl, 2010a, s. 148). Att betrakta andra människor är den mest utförda attraktionen i rummet. Genom att se andra i rummet och studera deras handlingar kan det generera till att det lättare blir till handling för betraktaren. Andras handlingar skapar nyfikenhet och intresse vilket kan generera idéer och inspiration till betraktaren. T.ex. om upplevelsen är att folk springer så finns det en chans att vi att göra detsamma. Goda sittmöjligheter innebär även att platsen erbjuder en behaglig ljudnivå att vistas i där möjligheten finns att kunna höra människor prata, leka, höra vatten porla eller musik spelas (Gehl, 2010b, s. 167). Genom att erbjuda stadsrum med en variation av sittmöjligheter med flertalet alternativa placeringar och sittplatser att slå sig ner på har det en stor inverkan på interaktionen mellan människor. Gehl (2010b) menar på att detta är vitalt då sittplatsernas placering och typ är avgörande för de sociala aktiviteterna i staden, hur vidare dessa är

utformade och placerade. Han menar att raka bänkar inte lockar till kommunikation då man sitter sida vid sida. Medans sittplatser riktade mot varandra, roterbara stolar, lösa flyttbara stolar eller sittarrangemang gynnar den sociala interaktionen mellan människor (Gehl, 2010b, s. 159). Primära sittplatser så som bänkar och stolar, bör placeras med noga avvägning i stadsrummet då sittplatsens läge är avgörande för om de kommer brukas eller ej. Fristående möbler som är placerade i mitten av ett rum är oftast alltid tomma, till skillnad från bänkar som är placerade längst med kanterna används de mer frekvent då brukaren har ryggen fri, sikten är obruten samt att klimatet oftast är gynnsammare (Gehl, 2010b, s. 157). Olika grupper av människors har olika preferenser när det kommer till frågan om kvaliteten på stolen eller bänken. För de flesta människor spelar kvaliteten en större roll och framför allt för de äldre som oftast föredrar skönare stolar som är lätta att ta sig upp ifrån och som är lättillgängligt. Barn och ungdomar har däremot inte har några direkta preferenser mer än självaste situationen i sig. De sätter större värde i aktiviteten och de kan tänka sig att slå sig ner nästan vart som helst: på gatan, på en trappa eller på en fontän o.s.v. Dessa sittplatser talar Gehl (2010b) om som sekundära sittplatser som inte i första hand är till för att sitta på utan som har en annan primär funktion. Dessa behöver inte vara sämre sittplatser för att de är sekundära utan han menar precis det motsatta, sekundära sittplatser gör att platsen är mer tålig och robust när den avbefolkas t.ex. på vinterhalvåret då stadsrummet brukas i mindre utsträckning. Han förklarar att dessa kan generera i dubbla funktioner som kan hjälpa till att fylla upp rummet även om där inte är mycket folk som vistas på platsen vilket skapar attraktion och en trygghet vid vistelse. Medans tomma primära sittplatser så som stolar och bänkar i ett rum kan ge ett tomt och övergivet uttryck. Gehl (2010b) förespråkar denna typ av design och exteriör i stadsrummet, som möjliggör flera syften då han menar på att de är mer intressant inslag i stadsrummet och ger mer variation till staden (Gehl, 2010b, s. 161).

Njutbart

En väsentlig del av att utforma stadsrum är att de är i mänsklig skala och utformat så de är intima och trivsamma där rummets visuella kvaliteter är möjliga att avnjuta. För lyckas skapa dessa platser är nyckeln att addera mindre, trygga och skyddande rum i det stora rummet. Han förespråkar dessa små dimensioner på rum då de skapar möjlighet till att se och höra andra människor men även där det är möjlighet att se detaljer och överblicka helheten av rummet. Dessa rum anses som intima, varma och personliga utrymmen där människor vill vistas då de berikar människan med en intensiv sinnesupplevelse (Gehl, 2010b, s. 69). Gehl förklarar att dessa rum med fördel konstrueras genom att addera grönska så som trädalléer eller rader av träd. Även möbler, vegetation, terräng, pergola, solskärmar och pollare kan hjälpa till att skapa dessa intima utrymmen i de större rummen (Gehl, 2010b, s. 179). Att skapa möjligheter för människor att vara utomhus handlar om att skapa platser där de vill vistas och om dessa klimatanpassningar görs brukas platsen fler timmar på året än om de inte tillämpas (Gehl, 2010b, s. 175). Dock talar han om detta som komplicerat och som ett problem att addera dessa utrymmen i efterhand, då det är dyrt och svårt att skapa utrymmen som människor vill vistas i. Han förespråkar att addera kvaliteter och den mänskliga skalan till designen egentligen borde vara med tidigt i processen vid skapandet av rum för människor. Men han förklarar det även som nödvändigt att det sker för att platsen ska bli brukad (Gehl, 2010a, s. 165).

Även att addera visuella kvaliteter är väsentligt för ett lyckat stadsrum. Med visuell kvalitet menar Gehl (2010a) är det sammanlagda visuella uttrycket, estetiken, designen och arkitekturen. Genom att addera visuella och estetiska element till en plats med noga avvägning vid införande av detaljer och material kan en plats höjas och skapa en extra

kvalitet till rummet, vilket kan generera i en sinnesupplevelse för besökaren. De visuella kvaliteterna har även möjlighet till att höja de andra kvaliteterna som finns på platsen och helheten av stadsrummet (Gehl, 2010a, s. 178). Han förklarar att en plats med en bättre visuell upplevelse erbjuder en bra vy att överblicka, så som träd, vatten, konst, ljus, färger och vackra material m.m. Han menar även att med en kombination av många olika element som kan uppta vårt intresse som en bättre vy, då flera attraktioner är kombinerade, genererar det till en attraktiv mångfald av sinnesintryck i stadsrummet. Dessa platser som erbjuder en estetisk upplevelse och möjlighet till goda sinnesintryck är generellt mer använda än andra platser då en god design genererar till längre uppehåll för människan. Han menar på att platser som är bra planerade med en god design är självförsörjande miljöer och platser som bjuder in till spontana aktiviteter används i mycket högre grad (Gehl, 2010a, s. 148). Däremot ger visuella kvaliteter något extra till stadsrummet men platsen måste inkludera alla övriga urbana elementen. Gehl (2010a) förklarar att dessa kriterier bör ses som ett paraplykoncept som fångar in alla de andra ovan nämnda kriterierna och om inte dessa är uppfyllda kan inte heller detta sista kriterium vara det. Han menar på att arkitektur och design inte kan ses som en överordnad och isolerad kvalitet från de andra kriterierna. Det offentliga rummet ska ses som sammanvävd helhet där innehållet ska vara i enhetligt för att uppnå en bra plats i stadsrummet (Gehl, 2010a, s. 181).

SAMMANFATTNING AV LITTERATURGENOMGÅNG

Genom litteraturstudien har jag försökt förstå men även söka svaren på mina två delfrågor:

- Vad utgör stödjande strukturer för en god bebyggd miljö som främjar spontan fysisk aktivitet?
- Vad är det som påverkar människan till att vara fysiskt aktiv i den byggda miljön?

Här nedan kommer dessa att försöka besvaras separat.

-Vad utgör stödjande strukturer för en god bebyggd miljö som främjar spontan fysisk aktivitet?

Författarna som berör området är raka överens om att en stödjande struktur är när de boendes närmiljö erbjuder kvalitativa tillgängliga platser för fysisk aktivitet. Där majoriteten av författarna väljer orden; närhet, tillgänglighet, och användbara platser. I den byggda miljön krävs det att alla tre faktorerna är uppfyllda och som Statens folkhälsoinstitut nämner kan avsaknaden av endast en av faktorerna hämma den fysiska aktiviteten i området. Både Gehl och Faskunger benämner dessa områden som promenadvänliga områden. De förklarar att det som kännetecknar promenadvänliga områden är att de är mer aktiverande och stimulerande för den som rör sig genom området. För att uppnå denna struktur förklarar Boverket att det i stort handlar om hur den rumsliga fördelningen av bebyggelsen är ordnad, konstruerad och utformad. Faskunger stämmer in och förklarar att det är genom områdets grad av täthet som ökar valmöjligheterna genom goda förbindelser, vilket gynnar den fysiska aktiviteten då människan känner sig mer fri i sitt rörelsemönster och stimuleras.

Faskunger, Andersen och Statens folkhälsoinstitut förklarar att det är närmiljön som är den absolut viktigaste platsen att fokusera på för att aktivera befolkningen. Författarna är överens om att rum för fysisk aktivitet bör vara nära. dock har de olika preferenser för vad som anses vara nära. Faskunger anser att indikatorn för närhet från bostad till spontanidrottsplats 50, 200, 500, 1000 och 2500 meter. Detta stärker även Gehl då han menar att människor vanligtvis är som max benägna att röra sig 400-500 meter för att utföra vardagliga aktiviteter, samt att äldre barn och funktionshindrade är benägna att röra sig mycket kortare. Han förklarar även att barn oftast inte rör sig längre än 50 meter från deras hem. Dock stämmer han inte in i de två sistnämnda. Närheten till en plats behöver dock inte indikera på att den är tillgänglig. Bara för att en spontanidrottsplats etableras i närområdet indikerar inte detta på att platsen är lättillgänglig för de som bor där. Tillgängligheten till en plats kan vara helt beroende från person till person och dennes förutsättningar samt upplevelser, vilket försvårar i planerandet av att utforma stöttande miljöer. Boverket är överens om att anläggningar för rörelse bör etableras i bostadsnära områden likt de andra författarna dock har de en lite vidare inställning till vad som är tillgängligt och vad som räknas med bostadsområde. De framhåller att anläggningar kan etableras nära parker, vid grönområden, men även med fokus runt redan etablerade anläggningar. Samt de andra möjliga platserna de ser som bra placeringar för spontanaktivitetsyta är inte heller de fokuserade på att göra det mer lättillgängligt för människan till rörelse. Detta stöttar inte indikatorn för vad som är lättillgängligt för den som vill var fysiskt aktiv. Likaså genom denna etablering fortskrider utglesningen och tillgängligheten bli än mindre gynnsam för den som vill vara fysiskt aktiv. Likt Andersen och Faskunger nämner blir detta ett fortskridande problem och vilket inte stöttar till mer rörelse och inte heller utgör en hållbar struktur. Den fysiska aktiviteten bör inte ses som underprioriterad och satt i utkanten utan bör ses som definitivt i samhällsplaneringen. Faskunger förklarar att den miljön som utgör mest effekt och som bör

fokuseras på är med etablering nära bostaden. Inte minst gynnar detta de mer utsatta grupperna såsom barn och äldre då detta etableringssätt stöttar och säkerställer rörelse då nära bostad oftast indikerar på att det är tillgängligt. Andersen förespråkar hur vittalt det är att spontanidrottsplatser bindas samman med varandra och övriga området. Att stråken som binder samman har säkra övergångar där människan är överordnad i rummet samt att runtomliggande vägar ska hålla en låg hastighet och vara av en lägre trafikvolym. Stråken ska ha bra belysning och barriärer på gångvägar ska undanröjas för att underlätta rörelse. Men för att ytterligare höja den fysiska aktiviteten bör stråken kantas med trädrepetitioner vilket även Faskunger stämmer in i.

Majoriteten av författarna är vida överens om bostadsområdet upplevs som estetiskt attraktivt så är människan mer benägen att vara fysiskt aktiv utomhus då dessa miljöer anses ha en aktiverande effekt hos utövaren. Faskunger och Boverket är överens och förklarar estetiken i rummet som det gröna. Annerstedt, Gladwell et al. och Faskunger förklarar hur aktivering med fördel bör placeras i gröna områden för att främja både den fysiska aktiviteten men även den psykiska hälsan då den har en läkande effekt hos utövaren. Annerstedt framhåller att grönskan även gynnar friheten i rörelser och fantasiliv. Gehl har en vidare bild av vad estetiken i rummet utgör, ha menar på att det både är grönskan i området men även detaljrikedom som miljön utgör. Högre detaljrikedom som stimulerar den som rör sig genom rummet kan vara av värde då grönskan är en bristvara i våra städer idag. Dock gynnar inte detta den läkande processen som Annerstedt nämner men detta kan åtgärdas som Andersen nämner genom att infoga trädalléer på platsen för att gynna den fysiska aktiviteten men då även kanske psykiskt mående.

Som Gehl nämner för att underlätta för vistelse och fysisk aktivitet är trygghet en viktig

faktor som måste infinna sig på platsen. Han förklarar det som att trygghet kan vara en definitiv känsla men även en upplevd känsla som är olika från brukare till brukare. I båda fallen är de lika avgörande för om den fysiska aktiviteten kommer ske eller ej. Gehl nämner att genom att skapa flera trygga platser i närområdet skapas det bättre stöttande miljöer som blir självförsörjande miljöer. Självförsörjande miljöer indikerar till en högre närvaro av andra människor dygnet runt vilket leder till mer socialt hållbara miljöer samt även att tryggheten i miljöerna stärks. För att en plats ska upplevas trygg är det av största värde att den är i bra skick och välskött. Detta är avgörande för om platserna är användbara eller ej. Om platsen är undermåligt skött kan det som Elinder och Faskunger nämner skapa otrygga platser och tenderar att inte locka någon att vistas där. Som nämns av Statens Folkhälsoinstitut kan skötsel, skick och kvalitet vara svårt att bedöma. speciellt när vi alla som Gehl nämner har olika preferenser för vad som anses undermåligt eller brukbart på en plats då vi är olika recessiva i vårt åtagande av plats. Dock har Munch et al. tydliga indikationer på att kvinnor är en grupp i samhället som kräver mer tryggare miljöer. De visar på många konkreta förslag på förbättringar som kan göras för att tryggheten kan stärkas på en plats.

Som Parks et al. och Faskunger nämner ökar aktiveringsnivån i aktivitetsnivå desto fler platser det finns för fysisk aktivitet i närområdet och desto fler platser som stödjer den fysiska aktiviteten i bostadsområdet desto högre sannolikhet är det att de som bor i området når det hälsofrämjande målet för fysisk aktivitet.

-Vad är det som påverkar människan till att vara fysiskt aktiv i den byggda miljön?

Som Peter Schantz nämner är det de inre och de yttre faktorerna som spelar en avgörande roll för om rörelse ska ske. Men att det är de yttre faktorerna som är domineranta och avgörande för utfallet. Detta är både Schantz och Faskunger strikta överens om. Det är givet som Faskunger och Nylund nämner att barriärer är olika från person till person men för att se människan som en homogen grupp i fråga kan de primära hindren överskådas och bemästras för en större andel. Gehl förklarar att stadsrum bör vara skyddande, komfortabla och njutbara som uppmanar och påverkar människan till att vilja vara fysiskt aktiv i den byggda miljön. Majoriteten av författarna nämner att tryggheten är det primära behovet att stödja vid utformandet av platser. Saknas känslan av trygghet kommer inte heller den fysiska aktiviteten att utföras. Som Gehl och Munch et al. nämner måste människan vara överordnad i rummet och även skapade därefter. För att uppnå en optimal trygghet bör ljus placeras där aktiviteter kan ske samt för att besökaren ska kunna ha möjlighet till att överblicka rummet med goda siktlinjer. Närvaron av andra människor har en påverkan på den fysiska aktiviteten hos människan. De framhåller även att människan stimuleras av andra människor och att de kan påverkas till rörelse genom att se andra som är fysiskt aktiva, vilket även Faskunger och Gehl instämmer i. Som Faskunger nämner vill människan ha folk i sin omgivning för att inte känna sig otrygg, men paradoxalt förklarar han att människan, speciellt kvinnan, inte vill bli åskådliggjord av andra människor vid fysisk aktivitet. Detta försvårar vid utformning av plats då det är två faktorer som talar emot varandra. Eller går graden av närvaro av andra människor, trygghet och privathet att uppnå i en design? Som Munch et al nämner går rummet att planera genom olika distanser för den sociala interaktionen som utövaren söker. Genom utformningen av plats kan dessa olika rum möjliggöras. Som både Gehl och Munch et al. nämner att detta går att uppnå genom att

skapa olika zoner kan dessa bjuda in till olika nivåer av fysisk aktivitet. Även beroende på förhållandet mellan rummen kan de bjuda in till olika intensitet och tempo.

Som Andersen och Boverket nämner bör platser för fysisk aktivitet med fördel vara flexibla och robusta för att skapa, men även möjliggöra för olika typer av aktiviteter som attraherar flertalet grupper av människor. Riksidrottsförbundet förhåller sig även de brett i sin förklaring gällande hur en spontanidrottsplats är uppbyggd. Dock mer specifikt på vad en spontanidrottsplats bör innehålla jämfört med Boverket och Andersen som mer framhåller enkla medel vid utformningen av platserna. Genom Boverkets förklaring är det möjligt att platser standardiseras då de anger specifika anordningar som bör infogas på en spontanidrottsplats. Både Schytte och Andersen nämner standardiseringen av platser som problematiskt då de menar på att dessa ofta inte lockar till en hög grad av fysisk aktivitet. Men samtidigt genom att följa Boverket och Andersens teorier är det risk för att rummet kan upplevas som kallt och tomt. Här är det möjligt att det inte är exteriörerna på plats som är avgörande utan att det är karaktären och identitetsskapande av platsen som kommer att vara nyckeln till aktivering. Som Munch et al. nämner kan alltså uttrycket i designen avgöra om den fysiska aktiveringen sker, om människan känner en samhörighet till platsen eller ej är alltså en vital faktor till aktiveringen. Till exempel så gör det ingenting om platsen inte är direkt aktiverade i en större utsträckning då Elinder och Faskunger nämner att det även är den inre faktorn hos människorna som påverkar till rörelse. De människor med en större barriär till att vara fysiskt aktiv har lättare till att anamma aktiviteten om det som Shepard nämner finns tillgängliga platser som uppmanar till vardagsaktiviteter i måttlig intensitet. Om designen anammar och förstärker platsens karaktär kan det möjliggöra för människan genom den fysiska aktiviteten att uppleva landskapet och genom den stimulera den aktives sinnen. För utformandet av platsens design menar Gehl även att människan bör

vara den naturliga ramen och utgångspunkten vid skapande av platsen och att det är genom människans möjligheter och begränsningar som designen ska skapas i landskapet. Till exempel som Gehl nämner är det att möjliggöra upplevelsen av landskapets nivåskillnader eller vyer. Det är som Munch et al. nämner genom rummets ordning det är möjligt att stimulera människans sinnen vilket i sin tur leder till utveckling och skapar intresse för att sedan kunna leda till fysisk aktivitet. Även om majoriteten av författarna gärna vill förespråka att spontanidrottsplatser bör ha som mål att bjuda in så många grupper som möjligt till platsen förklarar Munch et al. att alla människor kanske inte kan känna sig hemma på alla platser, men någonstans kan de finnas en plats för dem.

Självklart är det för majoriteten av författarna viktigt att platserna måste möjliggöra för aktivering året runt i alla väder och alla dygnets timmar annars hämmas människans möjligheter till aktivitet. Som Gehl nämner kan det genom att planera för en god vistelse med en högre komfort vara ett första steg till aktivering för den ovana utövaren.

LÄRDOM JAG TAR MED MIG FRÅN DEL 1

Litteraturstudien har fungerat som en givande grund där den inledande teoridelen förklarade problematiken kring stillasittandet idag, folkhälsan individens inre och yttre barriärer för rörelse. Vidare har litteraturstudien uppmärksammat den byggda miljön som den rådande problematiken på vårt stillasittande liv och vidare har studien givit vad som kan skapa möjlighet till rörelse genom den. Dessa metoder och för hur en plats kan gestaltas för mer rörelse i den byggda miljön har summerats här nedan. Men för att få en djupare förståelse rekommenderas att läsa hela teorikapitlet.

Sammanfattande stödjande strukturer för fysisk aktivitet

Nära
indikato för närhet: mellan 50-500 meter
Användarvänligt
Tillgängligt
Gator med lägre trafikvolym.
Låg hastigheter på runtomliggande vägar.
Trygga övergångar
Människan är överordnad i rummet
Estetiskt tilltalande omgivning
Bevara och utveckla utbudet av grönstråk, parker, grönområden och tätortsnära natur.
Trädrepetitioner stärker stråken för motionen
Flertalet anläggningar i närområdet för motion eller rekreation
Platserna måste upplevas trygga för att de ska kunna brukas dygnets alla timmar.
Bra belysning över hela området
Hög konnektivitet
Binda samman områden med kringliggande struktur

Sammanfattande faktorer som skapar inbjudande rum för fysisk aktivitet

Nödvändiga aktiviteter	Tillgängliga platser dygnet runt
Valfria aktiviteter	God skötsel för att skapa trygghet
Sociala aktiviteter	Lätt att orientera sig på
Stå, sitta & Gå	Platsen är i kontakt med sin omgivning
Se, höra & Prata	Vägar och bebyggelse runt platsen
Primära & Sekundära sittplatser	Pollare
Skydda rygg	Träd & trädrepetitioner
Variation på sittplatser	Sinnesberikande
Transitzoner	Pergola
Kantzoner	Vegetation
Liten skala	Solskärmar
70-100 meter maxstorlek på ett rum	Separata gång-, cykel- och bilvägar
Bryta ner raksträckor	Låg hastighet bilister
50, 200, 500 meter till aktivitet.	Vyer
20-25 meter för ansiktsuttryck	Överblicka
Flexibla rum för aktivitet	Siktlinjer
Ljuskällor	
Promenadvänliga stadsrum	
Gående är överordnad i stadsrummet	
Ta bort fasta barriärer på gångvägar	
Trappor	
Lättillgängliga platser	
Barriärer i landskapet bör tas bort	
Närvaro av andra människor	
Belysning där man vill ha uppehåll	
Införa många små ljuskällor	
Varierande markbeläggning	
Mikroklimat	

Sammanfattande faktorer för hur en spontanidrottsplats bör designas

- Flexibel användning
- Robust i sin utformning
- Upplevelse av landskapet
- Kuperad terräng
- Förstärka rummets unika karaktär
- Öppen för alla
- Öppen för olika aktiviteter
- Tydlighet i sin användning
- Material visar vägen
- Möjlighet till flera olika aktiviteter
- Olika rum för olika aktivitet
- Olika rum för olika tempo
- Olika rum för olika intensitet
- Olika rum för olika kreativitet
- Rum för upplevelser
- Användarvänlig
- Betrakta aktiviteten
- Tillämpa enkla medel för aktivering
- Binge
- Viloplats
- Regnskydd
- Aktivitetsyta
- Zonindelning
- Inte standardiseras
- Binge
- Regnskydd

LUND

Studieområdet är beläget i de östra delarna i utkanten av Lunds stadskärna. Här har platserna: Skolgatan - Östra Vallgatan, Södra entrén till kyrkogården och Kapellvägen studerats. Området kategoriseras av en relativt tät och finmaskig struktur med en känsla av en stor variation av öppna och sluta rum. Områdets bebyggelse som kantar platserna är av varierade byggnadshöjder, allt ifrån två till fyra våningshus och platserna binds samman med gångstråk (se figur 12- 16). I området är det generellt de platser som erbjuder mest grönska, mer eller mindre tillgänglig. De platserna även har gemensamt är att de upplevs sargade och generellt dåligt utformade. Deras uttryck talar för att de är bortglömda ytor i staden som skulle vara i behov av nya uttryck för att stimulera befolkningen.

KORSNINGEN SKOLGATAN - ÖSTRA VALLGATAN



Figur 12. Hörnan Skolgatan - Östra vallgatan



Figur 13. Gångväg Östra vallgatan

SÖDRA ENTRÉN KYRKOGRÅDEN



Figur 14. Södra entrén kyrkogården



Figur 15. Gångvägen Östra vallgatan

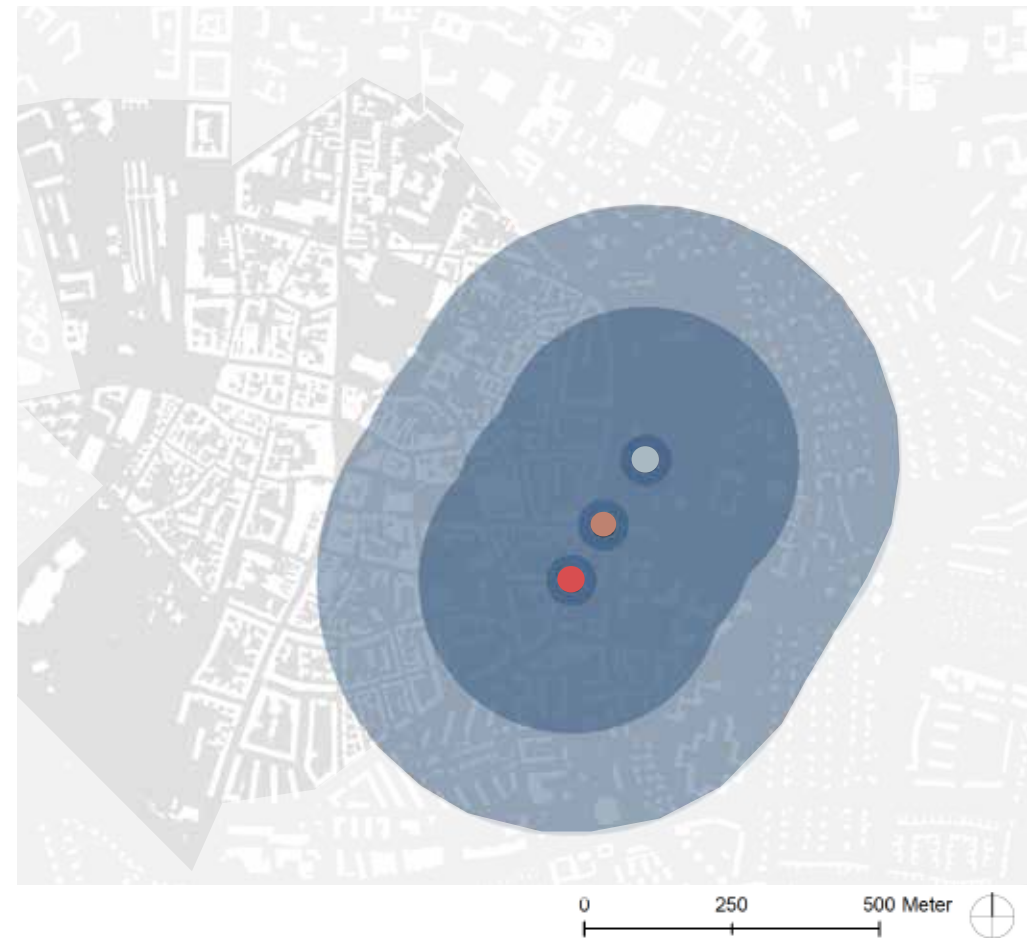
KAPELLVÄGEN



Figur 16. Kapellvägen

Närhet till spontanidrottsplats

Jag har genom min litteraturstudie kommit fram till att det bör finnas minst tre anläggningar för motion i närområdet då det är förknippat med regelbunden fysisk aktivitet och desto fler platser i närområdet än mer gynnar det aktiveringen. Då teorierna har olika förhållning på vad för avstånd det bör vara från bostad till plats för möjlighet till aktivering har jag valt att kompromissa mellan teorierna och samtidigt se vad staden hade för friytor att erbjuda. Jag har valt inom avstånden 50, 300 och 500 meter från bostad. Då barn ofta är begränsade i sitt rörelsemönster och kräver en närliggande aktivitetsplats 50 meter från hemmet samt att människor vanligtvis är som max benägna att röra sig 400–500 meter därifrån. Efter utvärdering och analys har jag kommit fram till att dessa platser är föredömliga att studera: Korsningen Skolgatan - Östra vallgatan, Södra entrén kyrkogården och Kapellvägen i Lund (se figur 17). Platsernas placering är även strategiskt valda då det saknas spontanidrottsanläggningar i närheten. De är även valda då de besitter den lokalisering de har utifrån hemmet som beskrivs en avgörande faktor då de ligger inom mina indikatorer som beskrivs ovan för vad som anses som nära. Platserna utgör tre sargade friytor i staden som är i stort behov av upprustning för att möta behovet för aktivering. På platserna sker här endast lite fysisk aktivitet trots att platserna är belägna inne i den täta stadskärnan där mycket människor är i rörelse, med andra ord finns här stor potential att nå många med en stödjande design för aktivering. Platserna är de i området som generellt erbjuder mest grönska vilket stimulerar och är en hälsofrämjande plats att vara fysiskt aktiv på. Men genom detta upptagningsområde täcker detta in större delen av innerstaden och stora delar av de östra ytterområdena av Lund. Här fångas det in flertalet skolor, villor och bostäder men även handelsområden där det är mycket folk i rörelse. Upptagningsområdet sträcker sig in på botaniska trägråden som är en välbesökt park. Detta område får nu nära till tre spontanidrottsplatser som ska gynna aktiveringen.



Figur 17. Karta över Lund och dess stadskärna med mina tre valda platser samt deras upptagningsområde på 50, 300 och 500 meter.

PLATSENS KONTEXT

Platsernas kontext avser runtomliggande omgivning som ligger i anslutning till platserna. Området ligger i Lunds stadskärna och är inbäddad och karakteriseras av en finmaskig stadsväv. Runtom finns många olika faciliteter, service och handel, men även många skolor samt bostadsområden med olika karaktär och byggnadshöjd (Se figurer 18). Inne i Lunds stadskärna finns det generellt få parker att tillgå och likaså runtom i området (se figur 19). Den större grönskan som finns att tillgå här är från Östra kyrkogården och Botaniska trädgården. Denna grönska har en stor inverkan på estetik och höjer vistelseupplevelsen av rummet, samt att denna skapar karaktären till området och inte minst träden som kantar gatorna runt om som följer som repetitioner av varandra runt om området (se figur 18 & 19). Det är olika trädarter i olika ålder och de är strategiskt utplacerade längst med vägarna och bildar tillsammans trädalléer som sträcker sig över det stora hela och ger en rik vegetation till området. Jag upplever dock att vegetationen bryts på några ställen, men om det hade infogats ny vegetation hade detta kunnat stärka karaktären av området.

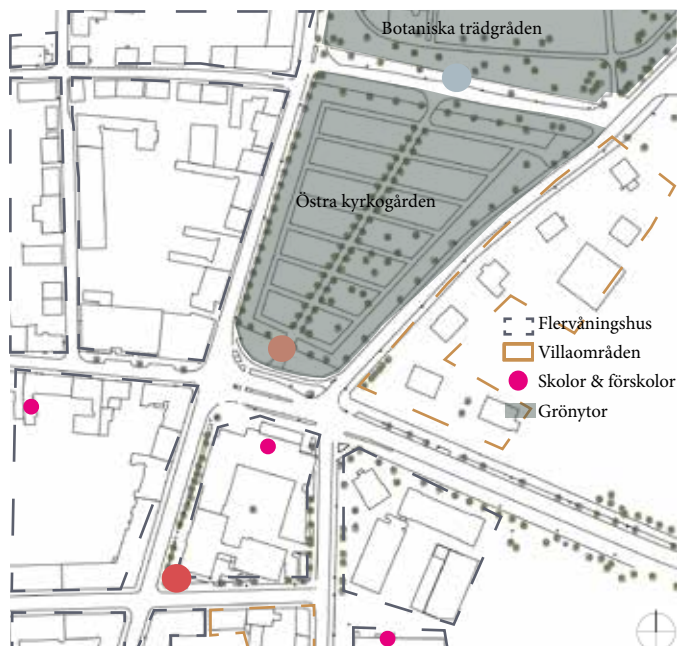
I området är det mycket folk i rörelse, en hög och oavbruten puls är ständigt påtaglig. Cyklister, bilister, bussar och flanörer samsas om de smala vägarna för att ta sig genom och förbi området. Tillgängligheten för gående upplevs generellt god i området då det finns många vägar att välja på då staden har en finmaskig stadskaraktär. Denna struktur för med sig en god konnektivitet, maskvidd, orienterbarhet och genhet vilket underlättar för människan att ta sig fram då det erbjuds många val. Detta område har många jobbpendlare på cykel in till staden ifrån närliggande tätorter. Lunds cykelstråk som är en del av skåneleden rör sig genom området (se figur 20). Trots cykelträken har cyklister aningen sämre tillgänglighet att ta sig fram genom området. Separerad gång och cykelväg kan hittas på några få platser annars samsas cyklister med de gående

på gångvägar eller med bilisterna på vägarna. Detta anses inte som en stödjande miljö för varken cyklister eller gående, då gående får en känsla av osäkerhet eftersom rörelsefriheten minskas och rädslan finns att bli påkörd av cyklister. Samma känsla för cyklister på vägarna, här är cyklisten inte skyddad och kan utsättas för fara. Områdets centrala position till stadskärnan och dess handel känns av med den tunga trafiken som kommer med leveranser till stadens butiker från Dalbyvägen vidare in på Mårtensgatan (se figur 21). Detta utgör en central infartsled till stadens butiker, parkeringshus samt jobb. Längs med Östra vallgatan är det även här ett högt tryck i båda riktningar då denna väg leder en runt stadskärnan (se figur 21). Hastigheten genom området är 30 km/h på de flesta vägar. 40 km/h på Dalbyvägen då denna är en större infartsled samt Norra vägen av Östra vallgatan. Överlag i området upplevs det som en generellt god hastighet på fordonen vilket upplevs tryggt för de som rör sig i stadsrummet (se figur 22). Det känns även säkert att röra sig i området då alla korsningar för gående har säkra övergångsställen och många av dem har trafikljus. Dock upplevs platserna olika utsatta för trafikbuller vilket är ett oönskat ljud för den som vistas i stadsrummet. Riksdagens riktvärden för vägtrafik är idag 60 dB(A) ekvivalentnivå utomhus vid fasad (regeringskansliet, 2017). Enligt Lunds kommuns bullerkarta (se figur 23) går det att utläsa hur korsningen Skolgatan- Östra vallgatan är mest utsatt av buller samt i den södra entrén till Östra kyrkogården. Detta upplevs tydligt när man vistas på platserna idag. På Kapellvägen avlägsnar sig bullret desto längre in man rör sig mot vägens mitt enligt bullerkartan. Trafikbuller som går över 60 decibel upplevs som bullriga miljöer att vistas i vilket kan ge negativa effekter på människors hälsa, men att ett önskat ljud ger motsatt effekt och kan generera i goda effekter på människans välbefinnande och välmående.

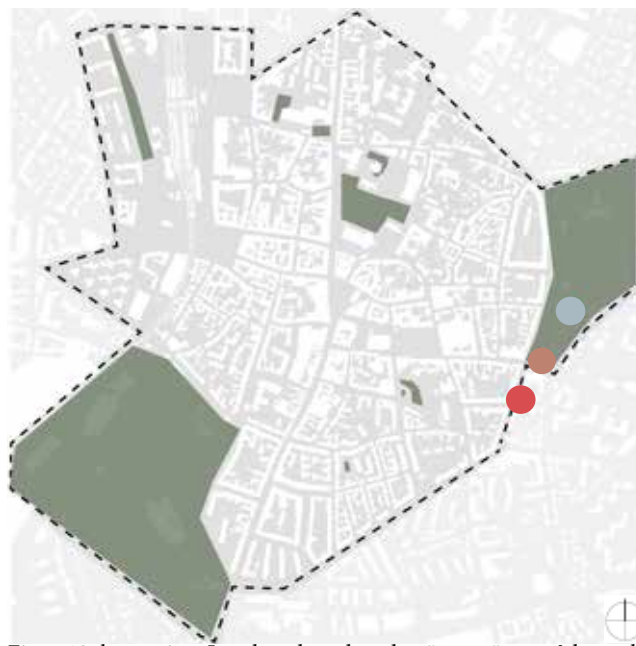
Genom mina observationer under platsstudierna kunde jag utläsa att de som rör sig genom området mestadels var unga vuxna, barn och pensionärer. Detta stämmer bra överens med vad Lunds kommun (2018) nämner som det största klientel som bor inne i stadskärnan. En relativt ung befolkning med en hög andel i åldrarna mellan 20–30 år (Lunds kommun, 2018). De aktiviteter som mestadels skedde i området var cyklist och gående som tar sig genom till andra målpunkter. Detta med ett ganska högt flöde av människor som forslas förbi och som faktiskt inte stannar upp för vistelse vilket är ett tydligt tecken på att detta inte är en målpunkt i sig, utan en plats man ska ta sig förbi och fram. Generellt rör sig gående och cyklist samma sträckor runt om i området. Den enda skillnaden som kunde utläsas var att gående rörde sig även genom kyrkogården samt att gående skolungdomar rörde sig mellan skolbyggnaderna längs med Skolgatan och Arkivgatan. Yngre vuxna cyklist utgjorde ett högre tryck längst med Dalbyvägen där gående knappt rörde sig alls, möjligt för att denna väg är lång och utan några direkt målpunkter. Många yngre barn som cyklade rörde sig längst med kapellvägen hem från skolan och här var cyklandet i ett lite annat tempo och lite mer av en lek än på de övriga områdena där cyklist rörde sig. Möjligt för här är skyddat från trafik och vägen är mycket bred, vilket underlättar för rörelse och lek då rörelsefriheten är stor på platsen (se figur 21). Under mina observationer registrerade jag två vistelser, två mammor med sina spädbarn i vagn som satt och vilade på en bänk inne på Kapellvägen. Den andra var på bänken framför den södra entrén. Detta var de enda långvariga aktiviteter jag kunde utläsa under mina observationer. Varken någon lek eller annan längre aktivitet registreras i området eller på platserna. På kvällstid är det inte samma höga tryck och rörelse i området. Här är några som rör sig förbi området på cykel och någon gåendes. Det som slog mig var att under den nattliga observationen var alla jag mötte män. Det skulle kunna vara på grund av att här är mycket begränsad belysning över delar av området vilket ger en otrygg känsla. Jag var flera gånger rädd vid observationstillfället då

det på vissa platser är direkt svart och möjligheterna till att se är minimala.

Jag är medveten om att under mina timmar jag studerat kan ha missat medelåldern. Om jag valt att göra observationer några andra timmar på dygnet kanske det hade varit en annan grupp människor jag registrerat.



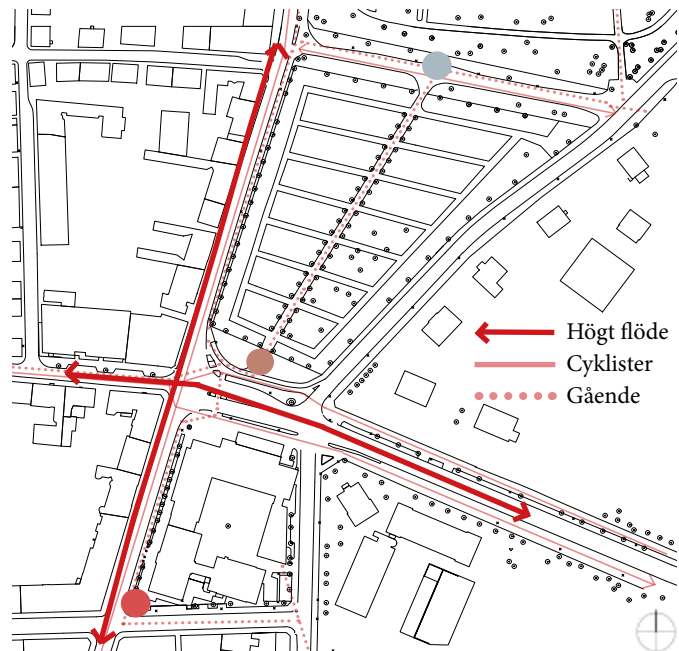
Figur 18. Kartan visar platsernas omgivning, befintliga grönstråk och grönområden. Ritningsunderlag Lunds kommun.



Figur 19. karta visar Lund stad med stadsgräns, grönområden och de tre valda platserna markerade med punkter. På underlag: Fastighetskarta och terrängkarta © Lantmäteriet



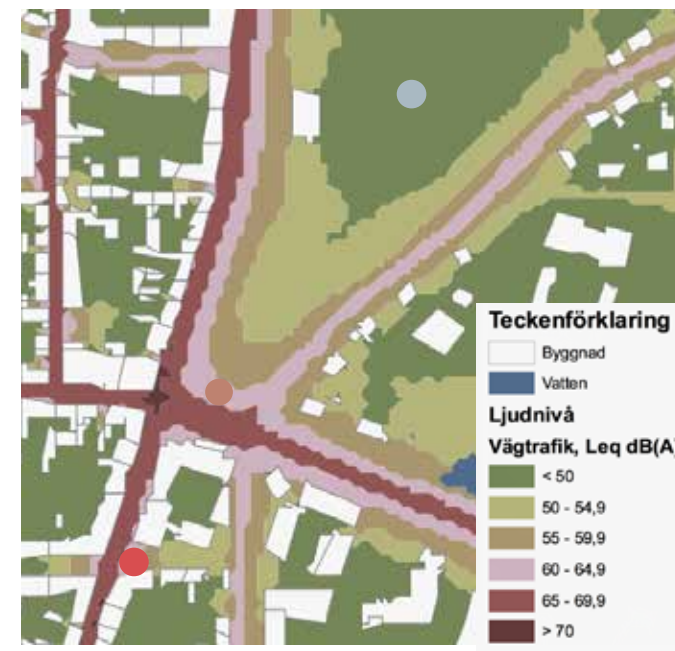
Figur 20. Kartan visar två av lunds cykelstråk som rör sig genom platserna. Ritningsunderlag Lunds kommun.



Figur 21. kartan visar intensitet och olika flöden genom rummet. Ritningsunderlag Lunds kommun.

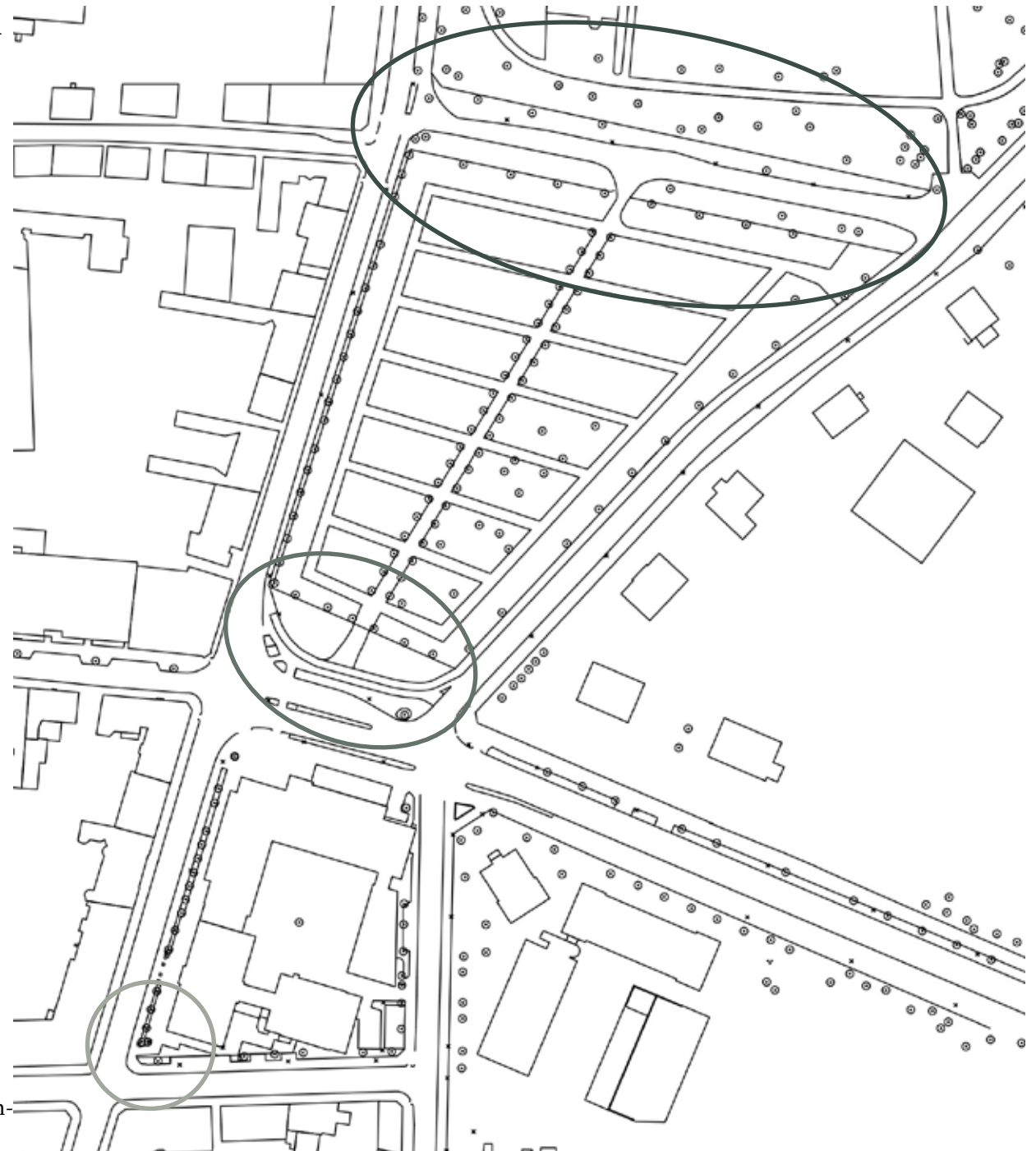


Figur 22. Kartan visar Hastighetsbegränsningar runt om platserna. Gröna markeringar 30 km i timmen och orange markering 40 km / timmen. Ritningsunderlag Lunds kommun.



Figur 23. Diagrammet visar nuvarande ljudnivåer i området i dB(A). källa Lunds kommun (2019)

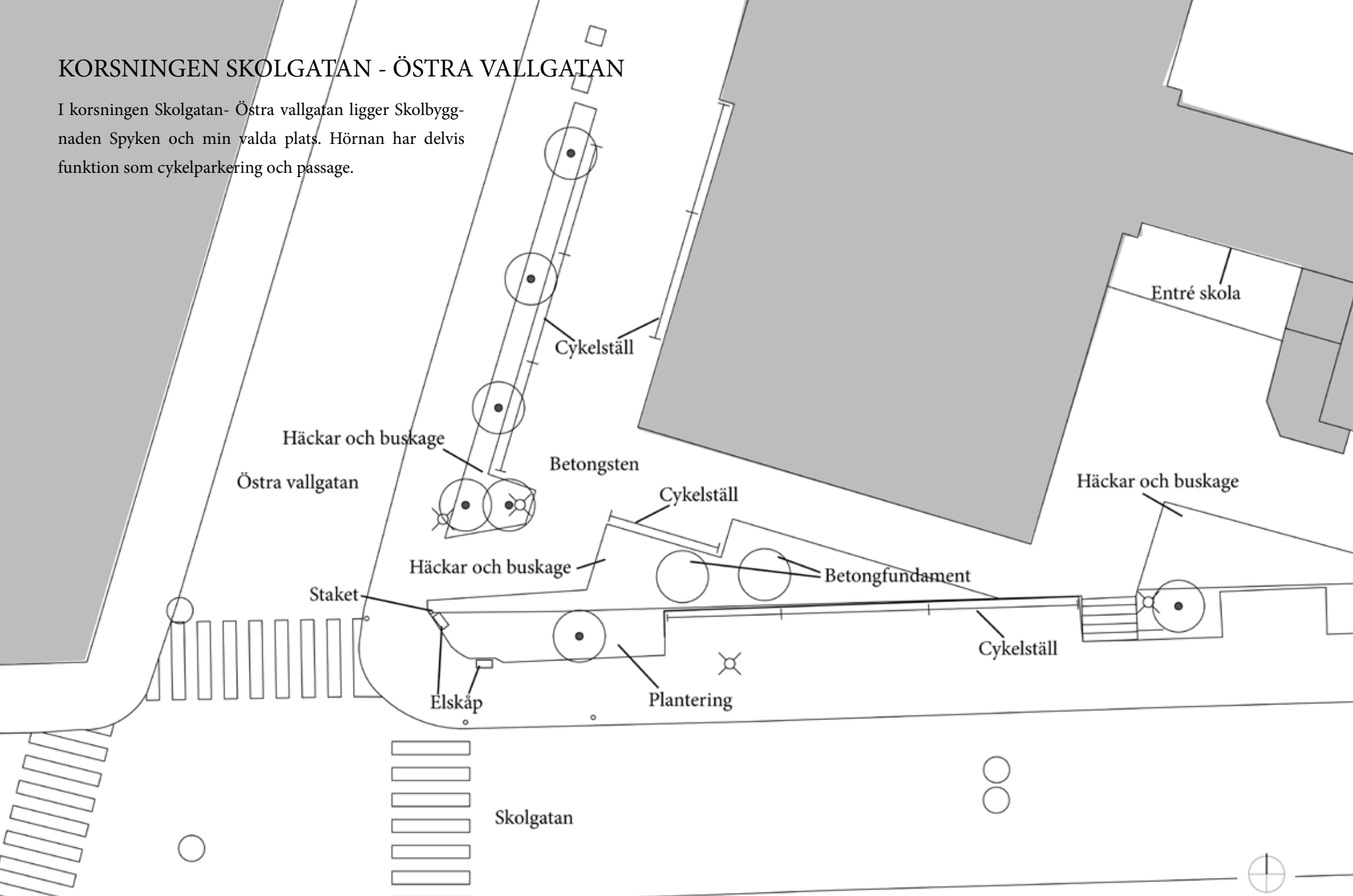
PLATSEN INOM EN DEFINIERAD YTA



Figur 24. Befintlig utformning av området med mina valda platser inringade. Ritningsunderlag Lunds kommun

KORSNINGEN SKOLGATAN - ÖSTRA VALLGATAN

I korsningen Skolgatan- Östra vallgatan ligger Skolbyggnaden Spyken och min valda plats. Hörnan har delvis funktion som cykelparkering och passage.



Figur 25. Befintlig utformning av platsen korsningen Skolgatan - Östra vallgatan.
Ritningsunderlag Lunds kommun



MÖJLIGHET TILL ATT STANNA UPP & VISTAS?



SKYDD MOT TRAFIK & OLYCKOR



SKYDD MOT VÅLD & BROTT?



MÄNSKLIG SKALA I RUMMET



MÖJLIGHET ATT SE?



MÖJLIGHET TILL AKTIVITET & LEK?



SKYDD MOT OÖNSKADE VÄDER?



MÖJLIGHET TILL ATT GÅ & TILL ATT RÖRA SIG FRITT?



ESTETISKA KVALITETER & POSITIVA SINNESUPPLEVELSER?



Figur 26. Befintlig situation av korsningen Skolgatan - Östra vallgatan.

Summering av Skolgatan-Östra vallgatan som jag tar med till gestaltningen

Problematik:

- Platsen upplevs som en baksida
- Funktionsuppdelning som skapar hinder och barriärer för brukaren
- Upplevd privat zon mellan privat och publikt som inte bjuder in till vistelse
- Undermålig och dåligt skött vegetation på plats som inte uppmanar till vistelse
- Avsaknad av belysning på plats skapar en otrygghet nattetid
- Markbeläggning som försvårar framkomligheten
- Inga sittplatser, varken sekundära eller primära
- Ingen fysisk aktivitet på plats och bjuder inte in till det
- Oljud från trafik
- Avsaknad av belysning på platsen skapar otrygghet nattetid
- Inget skydd för väder
- klotter
- Inget skydd för klimat
- Barriärer i landskapet som försvårar framkomligheten
- Dolda entréer och anslutningar
- Smala utrymmen som försvårar för vistelse
- Inga primära eller sekundära sittplatser
- Ingen möjlighet att avnjuta positiva klimataspekter under året eller dygnets alla timmar.

Styrkor:

- + Önskan av att vilja vistas på platsen
- + Möjlighet till bra vistelse i sol
- + Sluttande karaktär bör utnyttjas för aktivering
- + Högt flöde runt platsen vilket indikerar på att platsen skulle kunna få brukare
- + Mänsklig skala på omgivning och rum
- + Människan överordnad i stadsrummet
- + Varierad markbeläggning
- + Möjlighet till skyddad rygg i kantzonen
- + Möjlighet till bra vistelse i sol
- + Möjligt att föra och höra ett samtal
- + Flexibelt rum
- + Stadsrummet erbjuder en god och stimulerande vy att överblicka
- + 20-25 meter för att se ansiktsuttryck
- + 70-100 meter maxstorlek på ett rum



Figur 27. Schematisk illustration av platsanalys som visar resultat efter Jan Gehls (2010) 12 kvalitetskategorier (Gehl. 2010, s. 239). Hörnarna uppfyllde endast två kriterium som "GOD".

Skydd mot trafik och olyckor

På platsen är människan överordnad då den är prioriterad och separerad från trafiken i rummet. Korsningen är en väl utförd trafiklösning som visar upp en handfast och säker struktur med en väl utförd design samt funktion då den är uppbyggd med trafiksäkra gupp av handlagd smågatsten som gör att platsen upplevs säker att vistas på samt passera då människan får företräde i stadsrummet. Trafiklösningen skapar kvalitet till stadsrummet då det inte finns oklarheter över hur korsningen agerar eller uppfattas vilket gör det tryggt och bekvämt för människan att röra sig i stadsrummet.

- + Människan överordnad i stadsrummet
- + Gott skydd mot trafik och olyckor.

Skydd mot våld och brott

Platsen upplevs som en övergiven och bortglömd baksida till skolbyggnaden som snabbt passeras för att nå ett annat mål och där endast kortvariga aktiviteter äger rum. Platsen är generellt sliten samt brokig i sin struktur och utformning. Stängslet som är uppsatt för att markera skolans område och skydda för höjdskillnaden är sargat och skadat. Det är tydligt att skötseln av detta område är eftersatt, då växtligheten är vildvuxen och lever sitt egna liv på platsen samt att det som en gång var en rabatt är idag en hög med jord. Träden som avskärmar skolan från trafik är övervuxna med murgröna vilket förstärker känslan av bortglömdhet till platsen. Rummet är problematiskt att överblicka då den vildvuxna växtligheten på plats skymmer sikten vilket gör det svårt för den som vistas på platsen att orientera sig och se möjliga färdvägar. Den enda ljuskällan som belyser platsen är även den överbevuxen av växter vilket gör det svårt för besökaren att se över hela området vilket gör att platsen upplevs som otrygg för vistelse och passage under

dygnets mörka timmar. Dagtid är den mänskliga aktiviteten och närvaron är relativt hög då det finns många skolor i området, men på natten är det endast bilisterna som kör förbi som genererar aktivitet under dygnets mörka timmar. På platsen kan man även hitta stänk av klotter vilket gör att platsen kan uppfattas som ett tecken och känslan av en övergiven och gömd plats som i sin tur är en ytterligare otrygghetsaspekt för vistelse.

- Avsaknad av belysning på platsen skapar otrygghet nattetid
- Platsen upplevs som en baksida
- Funktionsuppdelat som skapar hinder och barriärer för brukaren
- Undermålig och dåligt skött vegetation på plats som inte uppmanar till vistelse
- Klotter

Skydd mot oönskade väder

På platsen finns här ingen tillstymmelse till skydd från väder. Då platsen är helt öppen kan den inte erbjuda skydd från varken vind, nederbörd, ljud, sol, avgaser eller damm. På platsen upplevs det som ett vinddrag från väst till öst och platsen är direkt riktad i sol unders dygnets ljusa timmar.

- Inget skydd för väder
- Inget skydd för klimat

Möjlighet till att gå och till att röra sig fritt

Runt platsen finns här gott om flanörer då tillgängligheten är god för gående då trottoaren är upphöjd från övrig trafik. Dock är trottoarerna generellt smala och sociala möten blir svåra att ha utan att vara i vägen för passerande vilket är hämmande till social kontakt och möten. Inte minst hämmande är de många hindren som verkar som barriärer för att kunna röra sig fritt så som elskåp, pelare och betongfundament som är

placerade på gångvägarna. Höjdskillnaden på plats är även den en bidragande faktor till känslan av uppdelning och som skapar en barriär vilket gör att platsen inte bjuder in till vistelse. Denna höjdskillnad är även påtagligt förstärkt av den snåriga vegetationen och sargade stängslet. Stängslet som delar in området agerar som en barriär och upplevelsen är att man måste ta en omväg och att man inte kan röra sig fritt över området. Det genererar till en känsla av uppdelning mellan semiprivat och offentligt. Från anslutningen i syd dominerar markbeläggningen av små rektangulära betongplattor som tillsammans skapar ett mönster som sträcker sig över hela skolans område. Dock ligger plattorna dåligt i marken och har på vissa ställen flyttat sig i sidled samt att fogarna inte längre är täckta med sand utan utgör idag hålor som har uppstått med tiden. Detta kan försvåra för framkomligheten. Ogräs har etablerat sig och på andra delar har marken sjunkit och plattan där till. En grå betongplatta är även placerad parallellt med Östra Vallgatan och i utkanten i södra delen som ska visa på vart cykeln ska parkeras. Det är klart och tydligt att denna plats skapades för en enda funktion; cykelparkering. Men området är tillgängligt för alla då markbeläggningen är av ett hårt material som täcker över större delen av gångbanorna. Platsen har en trappa men även en hjälpande ramp som borde göra det lätt för inte minst funktionshindrade att ta sig fram.

- + Människan överordnad stadsrummet
- + Varierad markbeläggning
- + Högt flöde runt platsen vilket indikerar på att platsen skulle kunna få brukare

- Markbeläggning som försvårar framkomlighet
- Barriärer i landskapet som försvårar framkomligheten
- Funktionsuppdelning som skapar hinder och barriärer för brukaren

Möjlighet till att stanna upp och vistas

Under mina två timmar jag spenderar på denna plats är jag iakttagen av en kvinna från balkongen på andra våningen i huset mitt emot skolbyggnaden. Från det att jag anländer till platsen tills dess att jag lämnar är jag studerad! Min tanke är att här inte är ett naturligt uppehålle för folk. På platsen finns det inte någon direkt möjlighet till att vistas, då gångarna som leder upp till skolans entréer är generellt smala. Även vägen längst fasaden är generellt för smal för att kunna luta sig mot då man kommer vara i vägen för möjliga förbipasserande. Trots att det är just i kantzonen av offentliga rum som folk väljer att uppehålla sig en längre stund, så är det ingen längre vistelse på denna plats. En annan anledning till varför ingen uppehåller sig här är möjligt för att platsen inte upplevs bekväm att vistas på, varken fysiologiskt eller psykologiskt. Platsen upplevs privat och otillgänglig i sin utformning då anslutningarna är dolda, samt att platsen upplevs brokig i sin struktur på grund av barriärerna vilket gör platsen otillgänglig vilket medför att människan inte leds naturligt in till platsen.

+ Möjlighet till skyddad rygg i kantzonen

- Upplevd privat zon mellan privat och publikt som inte bjuder in till vistelse.
- Funktionsuppdelning som skapar hinder och barriärer för brukaren
- Dolda entréer och anslutningar
- Smala utrymmen som förvärrar för vistelse

Möjlighet till att sitta

Under hela min vistelse är det endast två personer som passerar mig. En tjej och en kille möts upp men efter en stunds uppehålle uttrycker tjejen sitt nöje med att stå där i direkt solljus, men omedelbart därefter lämnar de tillsammans. För vart ska de slå sig ner och

kunna njuta av solen som tittar fram mellan molnen? Det finns uppenbarligen antydning till att människor vill vistas på platsen, men det finns ingen funktion som bjuder in till längre vistelse då vaken primära eller sekundära sittmöjligheter finns på platsen.

+ Möjlighet till bra vistelse i sol

+ Önskan att vilja vistas på platsen

- Inga primära eller sekundära sittplatser

Möjlighet till att se

Platsens terräng är i lutning vilket gör att man befinner sig på en platå uppe vid husfasaden vilket skulle kunna ge en god sikt över området. En del av vegetationen verkar dock som en barriär som bryter siktlinjen för att kunna blicka ut över hela rummet vilket skapar en otrygghet till rummet. Platsen är även dåligt belyst vilket genererar svårigheter att kunna se området dygnets mörka timmar. Vyn som stimulerar betraktaren på platsen är runtomliggande fasader som är av varierad bebyggelse, allt ifrån sekelskifteshus till 60-tals funkis. De är tilltalande i sin utformning med olika varierande grad på detaljnivå samt att de även stimulerar genom deras färgglada fasader från blått till gult. Stadsrummet är överlag litet och intimt, avståndet för att betrakta andra sidan av rummet är med goda mått och utgör en rimlig distans för observation samt även för den sociala kontakten.

+ Stadsrummet erbjuder en god och stimulerande vy att överblicka

+ Rimlig distans för besökaren att kunna betrakta rummet

+ 20-25 meter för att se ansiktsuttryck

- Avsaknad av belysning på platsen skapar otrygghet nattetid

Möjlighet till att höra och utbyta ett samtal

Ljudet från trafiken är ständigt påtaglig och bilen är direkt tjuven till ljudet på denna plats. Här studsar ljudet mellan väggarna och den hårdgjorda markbeläggningen vilket genererar till en känsla av att oljudet stannar kvar i rummet. Men det finns möjligheter till att föra ett samtal här, men förutsättningarna kunde varit bättre.

+ Möjligt att föra och höra ett samtal

- Oljud från trafik

Möjlighet till aktivitet och lek

På platsen finns det få möjligheter till lek och aktivitet. Endast den korta vistelse av paret som stannade upp två sekunder för att mötas och sedan gå vidare. Denna platsen är smal och brokig i sin struktur där rörelsefrihet begränsas och möjlighet till aktivering är svår. Dock har platsen en sluttande karaktär som bör utnyttjas för aktivering.

+ Sluttande karaktär som bör nyttjas för aktivering

-Ingen fysisk aktivitet på plats och bjuder inte in till det

Mänsklig skala i rummet

Platsen upplevs generellt intim då skalan på rummet är i bra relation till människans sinnen. Runtomkringliggande byggnader är inte för höga och de ramar in rummet på

en behaglig avgörande distans för betraktaren att kunna se, överblicka och betrakta. Här finns det stora möjligheter för upplevelse, interaktion och det sociala livet om det planeras för det. Då platsen utgör ett mindre rum av det större rummet i korsningen är det fullt möjligt att förstärka denna rumsligheten på platsen, för mer intima och bättre rum för människan att vistas i.

+ Mänsklig skala på omgivning och rum

70-100 meter maxstorlek på ett rum

Möjlighet till njutning av positiva klimataspekter

Platsen har stora möjligheter till att kunna erbjuda ett gott mikroklimat då platsen är riktad i direkt solljus från tidig morgon till eftermiddag. Vilket skapar ett skönt mikroklimat att vistas i om det fanns möjlighet till uppehålle på platsen. Dock existerar ingen möjlighet till att avnjuta positiva klimataspekter då platsen är helt öppen. Här finns inte heller någon möjlighet till längre uppehålle eller över hela året eller alla dagens timmar vilket inte medför en längre vistelse.

+ Möjlighet till bra vistelse i sol

-Ingen möjlighet att avnjuta positiva klimataspekter under året eller dygnets alla timmar.

Estetiska kvaliteter och positiva sinnesupplevelser

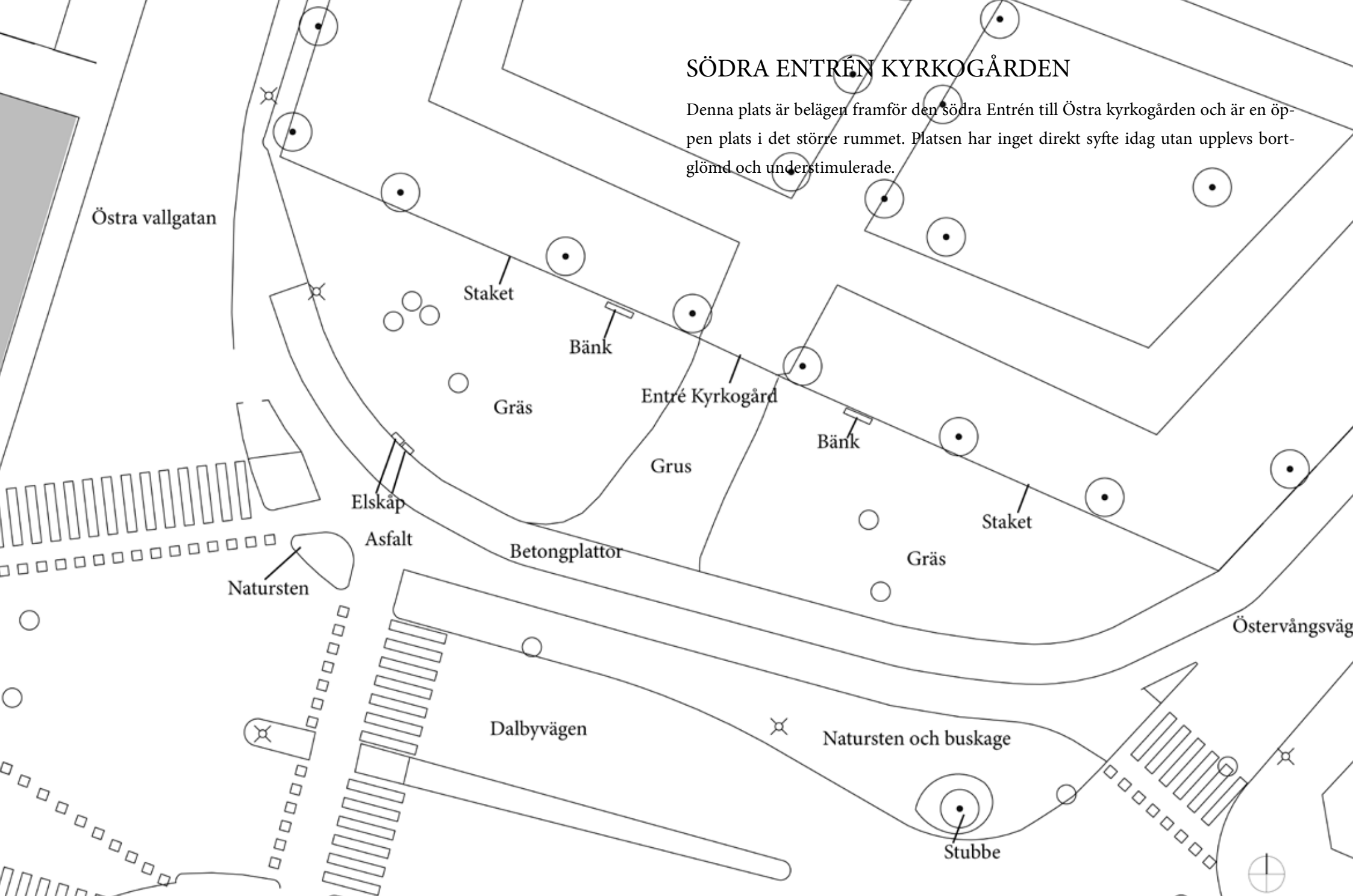
Överlag utgör platsens atmosfär ett sargat och slitet uttryck och ger en känsla av en bortglömd plats. Platsens material har uppenbarligt slitits hårt av platsens brukare och klimat. Markbeläggningen är undermålig och vegetationen är som nämnts skral, vild-

vuxen och framför allt undermåligt skött. Men de estetiska kvaliteterna som existerar på platsen är byggnaderna som kantar rummet med varierande och vackra fasader. Byggnaderna är från olika tidsepoker och dekorerade med varierande och detaljrika fasader vilket är spännande och njutbart för betraktaren att studera. Dessa estetiska kvaliteterna på platsen tillför något extra till stadsrummet men många övriga detaljer så som höjdskillnaderna, barriärerna, den brokiga strukturen, den slitna vegetationen och den dåliga markbeläggningen sänker platsens upplevda kvalitet och krävs att styrkas för att uppnå en bra och välanvänd plats i stadsrummet.

+ Stadsrummet erbjuder en god och stimulerande vy att överblicka

SÖDRA ENTRÉN KYRKOGRÅRDEN

Denna plats är belägen framför den södra Entrén till Östra kyrkogården och är en öppen plats i det större rummet. Platsen har inget direkt syfte idag utan upplevs bortglömd och understimulerade.



Figur 28. Befintlig utformning av platsen södra entrén kyrkogården.
Ritningsunderlag Lunds kommun



MÄNSKLIG SKALA I RUMMET



ESTETISKA KVALITETER & POSITIVA
SINNESUPPLEVELSER?



SKYDD MOT VÅLD & BRÅTT?



MÖJLIGHET TILL ATT GÅ & TILL ATT RÖRA
SIG FRITT?



MÖJLIGHET TILL ATT SITTA?



MÖJLIGHET ATT SE?



MÖJLIGHET TILL AKTIVITET & LEK?



SKYDD MOT OÖNSKADE VÄDER?



SKYDD MOT TRAFIK & OLYCKOR

Figur 29. Befintlig situation av södra entrén kyrkogården

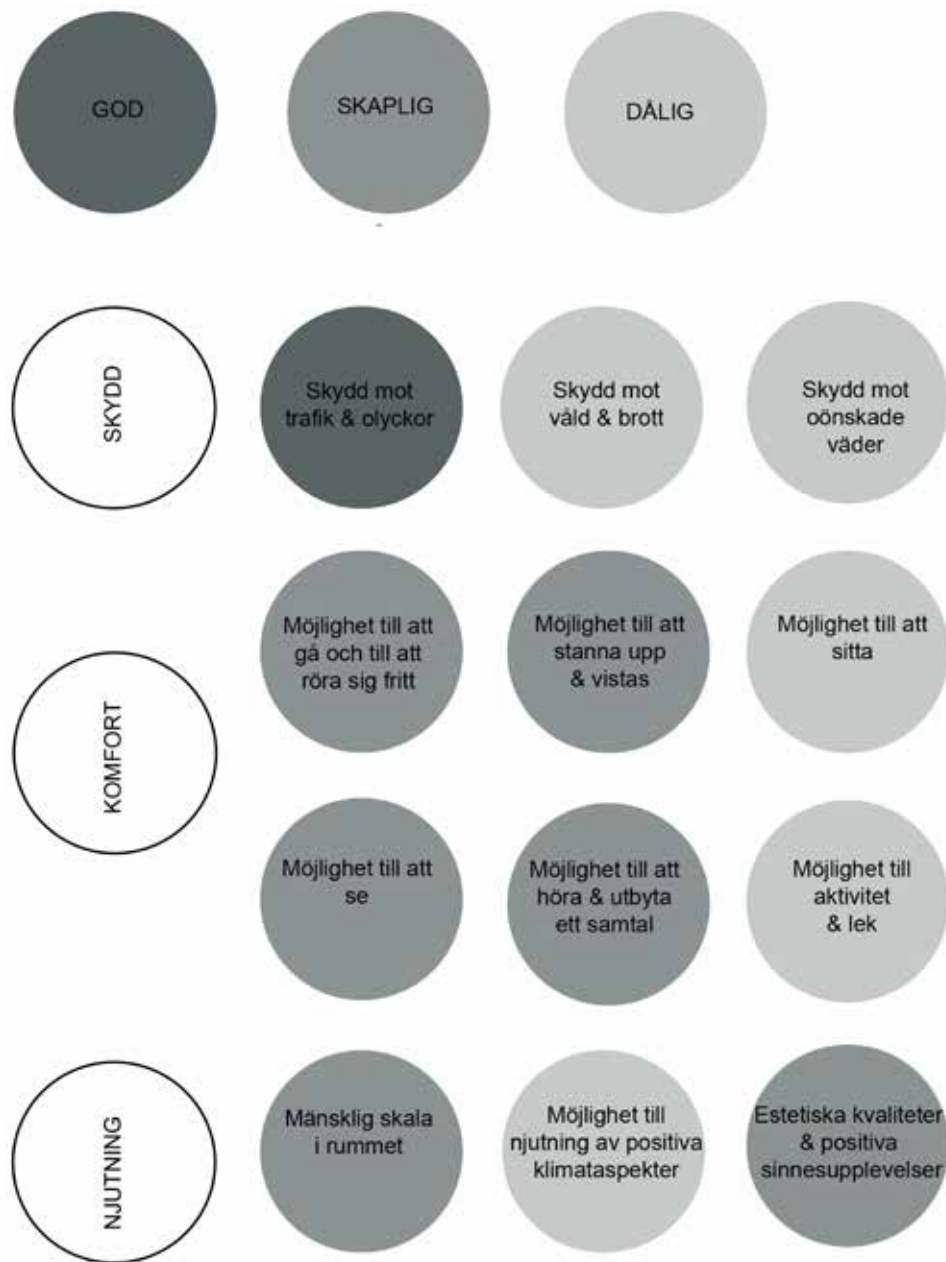
Summering av Södra entrén kyrkogården som jag tar med till gestaltningen

Problematik:

- Platsen upplevs övergiven med en otydlig funktion
- Fel material på markbeläggningen idag då den utsätts för hårt tryck
- Klotter
- Ingen skydd för väder
- Inte årsanpassat för vistelse eller fysisk aktivitet
- Inbjuder inte till vistelse eller fysisk aktivitet alla dygnets timmar
- Avsaknaden av robusta ramar
- Avsaknad av belysning på platsen skapar otrygghet nattetid
- Inget skydd för väder
- Inget skydd för buller.
- Få möjligheter att luta sig
- Få primära sittmöjligheter
- Få sekundära sittmöjligheter
- Generellt undermålig skötsel av exteriörer
- Ingen möjlighet att avnjuta varierande väder och klimat
- Svårtillgängligt

Styrkor:

- + Hög puls och aktivitet i området vilket kan indikerar till sociala möten.
- + Den gröna vegetationen från kyrkogården agerar som en grön stimulerande ridå till det hårda stadsrummet
- + Möjlighet till solig vistelse
- + Större ytor som har potential till aktivitet
- + Möjlighet för att stanna upp utan att vara ivägen
- + Människlig skala på stadsrummet och vägar
- + Möjlighet att röra sig fritt
- + Människan är överordnad i stadsrummet
- + Gott skydd mot trafik och olyckor.
- + Öppen karaktär som gör det lätt att överblicka rummet
- + Separerad gång- och cykelväg
- + Promenadvänligt stadsrum
- + Stadsrummet erbjuder en god och stimulerande vy att överblicka
- + Möjlighet att stanna upp och vistas utan att vara ivägen
- + Hög puls och aktivitet i området vilket kan indikera sociala möten
- + Flexibelt rum
- + Lätt att orientera sig
- + 20-25 meter för att kunna läsa ansiktsuttryck



Figur 30. Schematisk illustration av platsanalys som visar resultat efter Jan Gehls (2010) 12 kvalitetskategorier (Gehl, 2010, s. 239). Kapellvägen anses som en relativt skaplig plats, men kan stödja behovet vistelse och fysisk aktivitet något bättre i utformningen.

Skydd mot trafik och olyckor

I detta rummet är det mycket som sker, högt flöde av cyklister, bilister och gående. Men på platsen är man avskild och skyddad från trafiken som rör sig genom området. Platsen upplevs säker och trygg att vistas på då biltrafiken är separerad från gång och cykelväg. Gång och cykelväg är även upphöjd samt separerad från biltrafiken med en buffert med natursten som utgör en distans, vilket gör det ännu säkrare för vistelse i rummet för cyklister och gående. Anslutande vägar från norr är dock inte gång och cykelseparerade och utgör endast en smal väg att samsas om. Genom området är det även en låg hastighet för biltrafik samt säkra övergångsställen med ljus som vilket skapar en trygg plats.

- + Människan är överordnad i stadsrummet
- + Gott skydd mot trafik och olyckor.

Skydd mot våld och brott

Av materialet att utläsa talar det om en plats som är direkt sliten, bortglömd och är undermåligt skött. Gräsytan som täcker området är grästuvor och uppsplitat på många ställen. Gruset som visar vägen in till kyrkogårdens entré utgör nog inte samma design som det tidigare var planerat då gräset slitits upp och gruset spritids över gräsytan samt att gatstenar fattas i markbeläggningen och de två bänkarna som finns här är slitna. Övriga delar av området här är generellt bra belyst, men över platsen finns det ingen ljuskälla som hjälper till att ljussätta rummet. På natten är platsen mörk och ljuset från omgivningen når inte in på platsen, vilket skapar en otrygghet att vistas på och passera förbi. Denna plats som en ohållbar plats som inte bjuder in till långvariga vistelser under dygnets alla timmar. Dock är platsen av en öppen karaktär och gör det lätt för besökaren att

kunna överblicka rummet då det inte finns några barriärer som skymmer sikten.

- + Öppen karaktär som gör det lätt att överblicka rummet
- + Lätt att orientera sig

- Platsen upplevs övergiven med en otydlig funktion
- Generellt undermålig skötsel av exteriörer
- Klotter
- Avsaknad av belysning på platsen skapar otrygghet nattetid

Skydd mot oönskade väder

Platsen är idag helt öppen och oskyddad från oönskade väder och gör det svårt för besökaren att ha långvariga vistelser. Bullret från bilarna är direkt märkbart men beroende på vart man befinner sig på platsen är den olika påtaglig.

- Inget skydd för väder
- Inget skydd för buller.

Möjlighet till att gå och till att röra sig fritt

Markbeläggningen som täcker större delen av området är gräs men som nämnts är det slitet och tuvigt, vilket kan göra det svårt för funktionshindrade att ta sig över platsen. Marken sluttar även lite från söder riktning till norr, men är ytterst påtaglig för den som rör sig på platsen. Gång och cykelväg är uppdelad, vilket underlättar för besökaren att röra sig då det är tydligt vart man ska finna sig beroende på vilket syfte man har. Ett promenadvänligt stråk där vidare aktiviteter har möjlighet att ske. Dock finns här två stora elskåp på gång och cykelväg som verkar som barriärer som begränsar rörelsefri-

heten för den som rör sig genom rummet.

- + Separerad gång- och cykelväg
- + Möjlighet att röra sig fritt
- + Promenadvänligt stadsrum

- Fel material på markbeläggningen då den utsätts för hårt tryck
- Svårtillgängligt

Möjlighet till att stanna upp och vistas

Då platsen är separerad från trafik och cyklister samt att här finns mycket plats är här goda möjligheter att stanna upp och vistas. Dock finns det endast få element att luta och stötta sig emot vilket skulle behövas för om längre vistelser ska ske.

- + Möjlighet att stanna upp och vistas utan att vara ivägen

- Få möjligheter att luta sig

Möjlighet till att sitta

I det öppna rummet är den mest brukade sittplatsen där ryggen är skyddad och vyn är obruten, och det lokala klimatet är bekvämt, vilket stämmer bra in på denna plats. Rummet erbjuder dock endast två primära sittmöjligheter för besökaren, vilket är två bänkar i trä med en lite högre rygg som är riktade ut mot stadslivet och de vackra varierande fasaderna att studera. Dock är bänkarna slitna och markbeläggningen framför bänken är borttagna och kan vara svår för personer med funktionshinder att ta sig över för att nå sittplatsen. Under tiden jag vistas på platsen är den andra bänken alltid approprierad

av andra besökare. Detta känns direkt som ett undermåligt utbud av sittmöjligheter på platsen då det är mycket folk i rörelse på och runt om rummet vilket kan indikera möjligheten till sociala möten. Inte heller finns här några direkt sekundära sittmöjligheter i rummet, mer än gräsytan som möjligt endast skulle kunna tas i anspråk av de minst kräsna besökarna. Det finns även en bättre utsikt in över kyrkogården som erbjuder vackra vyer av grönska och vacker arkitektur dock finns här inga bänkar riktade för att kunna ta in denna vy.

- + Stadsrummet erbjuder en god och stimulerande vy att överblicka
- + Hög puls och aktivitet i området vilket kan indikera sociala möten
- + Möjlighet till solig vistelse

- Få primära sittmöjligheter
- Få sekundära sittmöjligheter
- Generellt undermålig skötsel av exteriörer

Möjlighet till att se

Platsens placering ger en intressant utsikt i norr mot den rika grönskan inne på kyrkogården som erbjuder en unik plats i staden. Men även över stadslivet som sker i rummet, de vackra och varierande fasaderna som kantar rummet. Här ifrån är det lätt att betrakta andras handlingar och anamma dessa då det inte finns några hinder eller barriärer som skymmer sikten. Platsen är ett bra överskådlig rum för betraktaren då ytan är 20 x 54 meter och i det stora rummet är det möjligt att studera vad som sker i övriga stadsrummet då det utgör som längst 70 meter från platsen. Dock som nämnts tidigare finns här ingen belysning idag över platsen vilket försvårar möjligheterna till att se i rummet. Idag är det endast belyst över trafiklösningen i stadsrummet.

- + Stadsrummet erbjuder en god och stimulerande vy att överblicka
- + Öppen karaktär som gör det lätt att överblicka rummet
- + Den gröna vegetationen från kyrkogården agerar som en grön stimulerande ridå till det hårda stadsrummet

- Avsaknad av belysning på platsen skapar otrygghet nattetid

Möjlighet till att höra och utbyta ett samtal

Intill den södra entrén till Östra kyrkogården är trafiken påtaglig på plats men rummet erbjuder en dräglig ljudnivå att vistas i och föra ett samtal. Vilket är som vitalt för att sociala aktiviteter och samtal ska uppstå i rummet.

- + Möjligt att föra och höra ett samtal

- Inget skydd för buller.

Möjlighet till aktivitet och lek

Gräsmattan kan ses som en större flexibelt rum och utrymme för kreativa aktiviteter då det är en yta som är öppen för möjligheter, dock som nämnts av dåligt skick. Men här bjuds inte aktivitet in alla säsonger och alla dygnets timmar. Enda aktiviteten som sker i detta rummet är folk som rör sig igenom det.

- + Större ytor som har potential till aktivitet
- + Flexibelt rum

- Avsaknaden av robusta ramar
- Inte årsanpassat för vistelse eller fysisk aktivitet
- Inbjuder inte till vistelse och fysisk aktivitet alla dygnets timmar
- Fel material på markbeläggningsen då den idag utsätts för hårt tryck

Mänsklig skala i rummet

Skalan på stadsrummet är i bra relation till människans sinnen. Byggnadshöjden på runtomliggande hus är inte för höga och det stora rummet går att överblicka. Platsen är i en mindre dimension så att det är möjligt att kunna läsa ansiktsuttryck och iakttä känslor. Dock saknas här intima rum med ett gott mikroklimat för människan att uppehålla sig på då platsen är öppen i sin karaktär genererar det inte till längre vistelser för människan.

- + Mänsklig skala på stadsrum och vägar
- + 20-25 meter för att kunna läsa ansiktsuttryck

Möjlighet till njutning av positiva klimataspekter

Platsen erbjuder idag som nämnts en bra plats för att avnjuta sol. Dock finns här ingen möjlighet att avnjuta skugga när det önskas och inte heller erbjuder platsen skydd för vind. Här har inte människan möjlighet till att själv välja om den vill avnjuta väder eller ha skydd mot väder vilket inte genererar till längre uppehålle.

- + Möjligt till solig vistelse

- Ingen möjlighet att avnjuta varierande väder och klimat

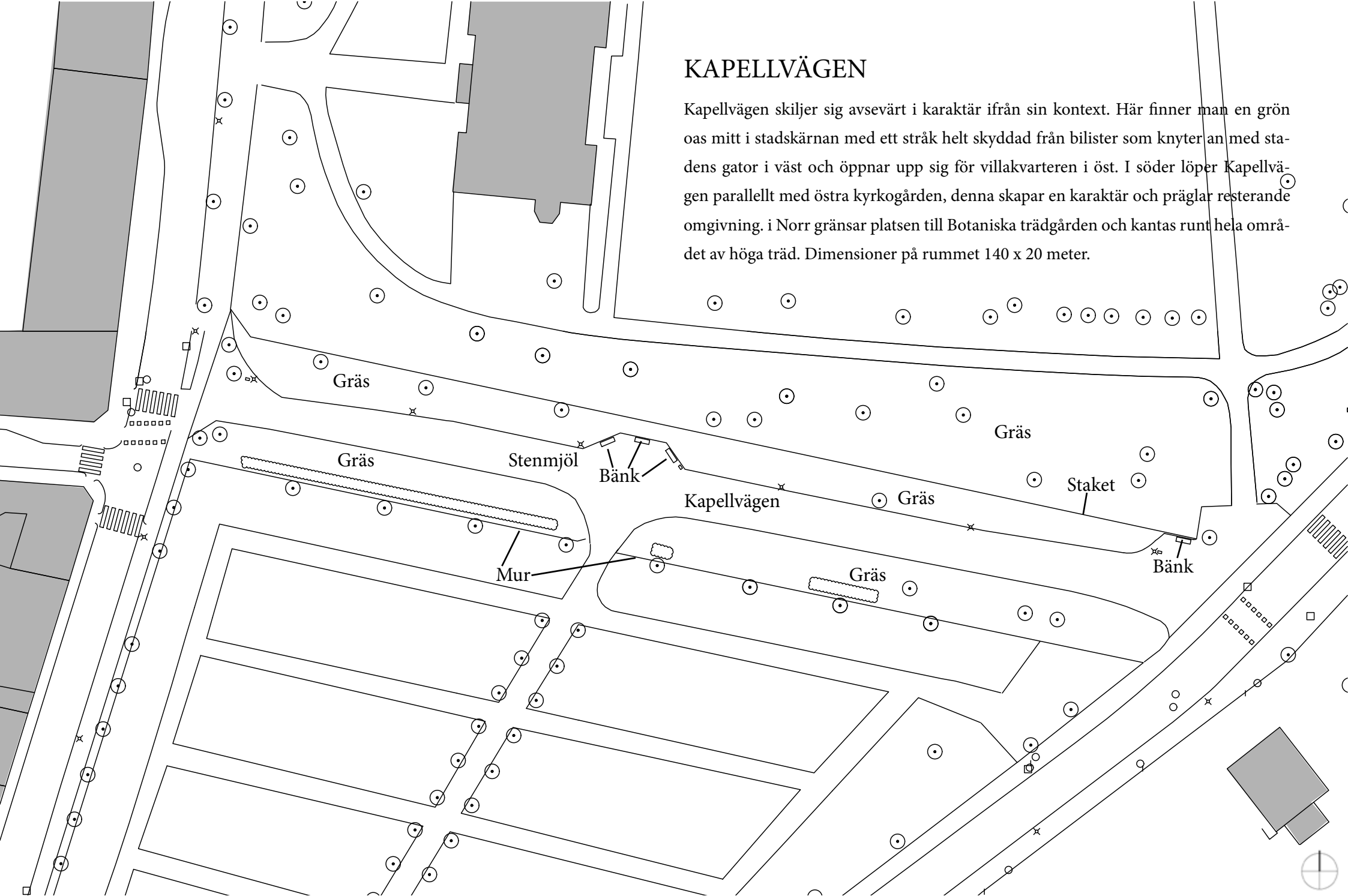
Estetiska kvaliteter och positiva sinnesupplevelser

Platsen har många kvaliteter så som vackra detaljerade och varierande fasader att utblicka. På avstånd upplevs platsen grön i jämförelse med sin kontext vilket är en unik kvalitet till rummet som borde utnyttjas bättre. Dock är ytan i dagsläget minimalt utnyttjat för vistelse så chansen att kunna uppleva dessa estetiska kvaliteter är små. Ett mer ombonat rum kan skapa ett rikare liv på platsen och om platsen genererar till längre uppehålle kan den bli en självförsörjande miljö om den bjuder in till det.

- + Stadsrummet erbjuder en god och stimulerande vy att överblicka

KAPELLVÄGEN

Kapellvägen skiljer sig avsevärt i karaktär ifrån sin kontext. Här finner man en grön oas mitt i stadskärnan med ett stråk helt skyddad från bilister som knyter an med stadens gator i väst och öppnar upp sig för villakvarteren i öst. I söder löper Kapellvägen parallellt med östra kyrkogården, denna skapar en karaktär och präglar resterande omgivning. i Norr gränsar platsen till Botaniska trädgården och kantas runt hela området av höga träd. Dimensioner på rummet 140 x 20 meter.



Figur 31. Befintlig utformning av platsen Kapellvägen. Ritningsunderlag Lunds kommun.



MÄNSKLIG SKALA I RUMMET?



ESTETISKA KVALITETER & POSITIVA
SINNESUPPLEVELSER?



SKYDD MOT VÅLD & BRÅTT?



MÖJLIGHET ATT STANNA UPP & VISTAS?



MÖJLIGHET TILL ATT SITTA



MÖJLIGHET ATT SE?



MÖJLIGHET TILL AKTIVITET & LEK?



MÖJLIGHET TILL ATT STANNA UPP &
VISTAS?



MÖJLIGHET TILL ATT GÅ & TILL ATT RÖRA
SIG FRITT

Figur 32. Befintlig situation av Kapellvägen.

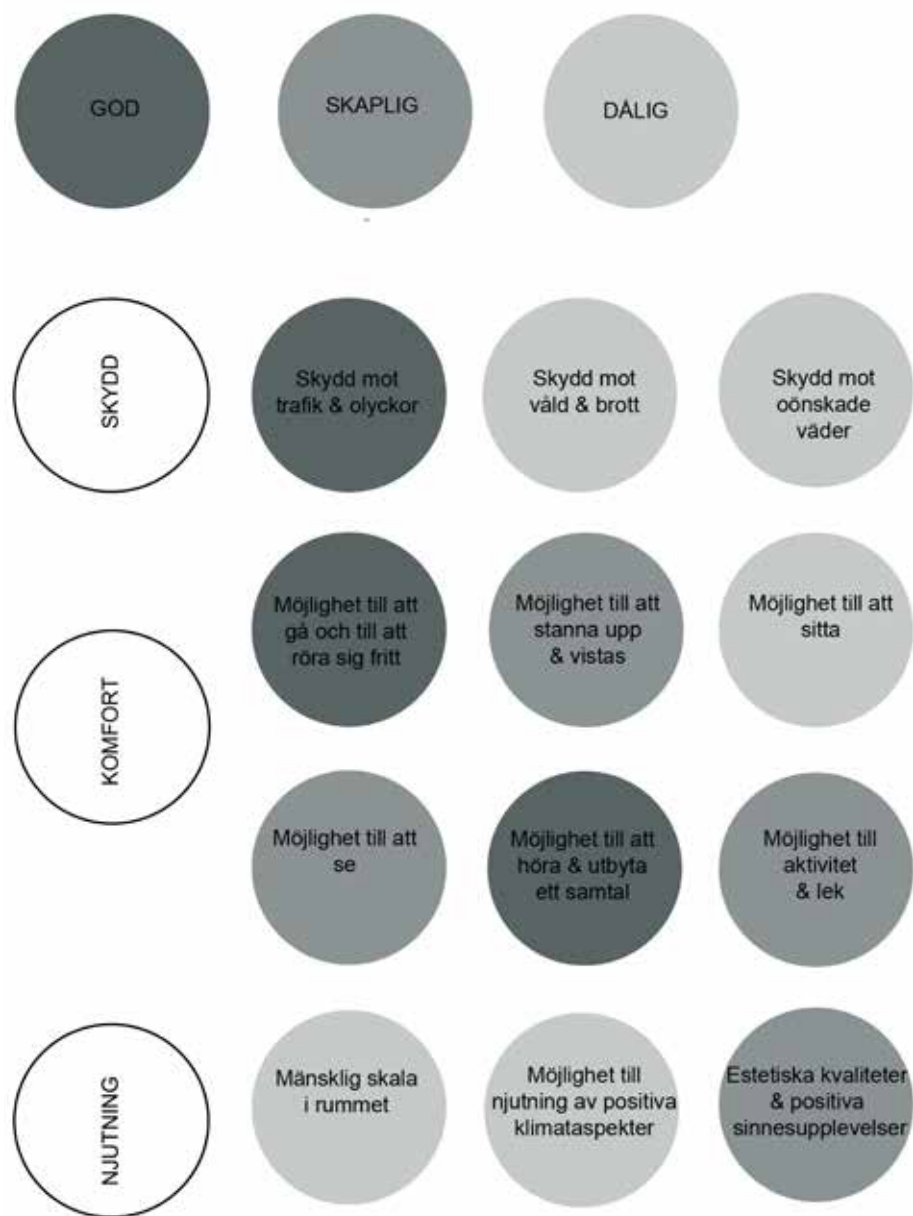
Summering av Kapellvägen som jag tar med till gestaltningen

Problematik:

- Markbeläggningen blir dålig vid regn och rusk
- Avsaknad av belysning på platsen skapar otrygghet nattetid
- Entrén till kyrkogården borde få mer värde
- Nedgången skötsel av exteriörer, bänkar, staket, soptunnor
- Klotter
- Lång raksräcka
- Hög hastighet på cyklister genom rummet
- Stödjande markbeläggning för aktiviteter saknas
- Ingen tydlig zonindelning
- Storskaligt för människan
- Osäker rörelse genom rummet
- Platsen upplevs som en baksida
- Inget skydd för väder
- Inget skydd för klimat
- Semiprivat rum
- Inga sekundära sittplatser
- Få primära sittplatser
- 20-25 meter för ansiktsuttryck
- 70-100 meter maxstorlek på ett rum
- Avsaknad av små intima rum
- Rörelse längst med kantzonerna
- Ingen möjlighet att avnjuta varierande väder och klimat
- Inte årsanpassat för vistelse eller fysisk aktivitet

Styrkor:

- + En grön oas mitt i staden
- + Vegetation som ramar in rummet samtidigt stänger ute oönskade ljud
- + Stort utrymme med möjlighet till expansion med parken som ligger intill
- + Mycket folk som passerar
- + Trafikfritt från bilister
- + Möjlighet för vistelse i sol och skugga
- + Vyer och stadsrum att betrakta
- + Tyst och fågelkvitter
- + Möjlighet att röra sig fritt
- + Människan är överordnad i stadsrummet
- + Träd att luta sig mot
- + Primära sittplatser
- + Närvaro av andra människor
- + Lätt att orientera sig
- + God ljudnivå
- + Överblicka till viss del
- + Flexibelt rum



Figur 33. Schematisk illustration av platsanalys som visar resultat efter Jan Gehls (2010) 12 kvalitetskategorier (Gehl, 2010, s. 239). Kapellvägen upplevs god men kan stödja vistelse och aktivitet på fler punkter.

Skydd mot trafik och olyckor

Kapellvägen är idag avskilt från biltrafik och människan är här överordnad i stadsrummet vilket skapar en trygghet och möjlighet till rörelsefrihet för besökaren. Gatan är till största del ett brett stråk som stöttar cyklister och gående för att ta sig genom rummet. Dock finns det inga direktiv för vart man går eller vart man cyklar vilket kan skapa en otydlig rörelse för de som tar sig fram genom rummet. Tydlighet i stadsrummet hade underlättat för att eliminera oroligheter och även kunnat generera i mer vistelse och ett bättre flöde genom rummet då vi innehar olika tempon vid olika färdmedel.

- + Rörelsefrihet
- + Trafikfritt från bilister
- + Människan är överordnad i stadsrummet

- Osäker rörelse genom rummet
- Hög hastighet genom området

Skydd mot våld och brott

Längst med gatan finns det idag mycket rörelse dagtid, vilket skapar en trygghet av den mänskliga närvaron. Det går även att överblicka hela området utan större hinder, dock är det väldigt mörkt under dygnets sena timmar då det endast är två av fem större belysningsanordningar som lyser upp gatan. Detta genererar inte till trygghet eller vistelse i rummet. Mitt i rummet finns här bänkar för uppehålle dock finns här även mycket klotter vilket skulle kunna indikera på att området överlag är en undermåligt skött och en otrygg plats, som är dåligt ljussatt och verkar som en gömd plats och en baksida till stadens kärna.

- Avsaknad av belysning på platsen skapar otrygghet nattetid
- Klotter
- Platsen upplevs som en baksida
- Nedgången skötsel av exteriörer, bänkar, staket, soptunnor

Skydd mot oönskade väder

Kapellvägen upplevs som en liten grön oas mitt i citykärnan som kantas av högre träd som skyddar en aning mot vind dock finns här inget annas skydd för klimat och väder.

+ En grön oas mitt i staden

- Inget skydd för väder
- Inget skydd för klimat

Möjlighet till att gå och till att röra sig fritt

Som nämnts erbjuder Kapellvägen god rörelsefrihet för människan. Gatan är bred och bjuder in till rörelse för cyklister och gående. Dock är platsen som nämnts inte effektiv för de som rör sig då känslan är att man kan vara i vägen för andra trafikanter som rör sig genom rummet då här saknar tydlighet. Den långa raksträckan skulle även kunna brytas ner till mer behagliga distanser för att kunna upplevas kortare för den som rör sig genom rummet. en annan brist är att markbeläggningen blir dålig vid regn och rusk, här skulle behövas stödjande material för rörelse och aktivitet.

+ Möjlighet att röra sig fritt
+ Människan är överordnad i stadsrummet

- Osäker rörelse genom rummet
- Lång raksträcka
- Storskaligt för människan
- Markbeläggningen blir dålig vid regn och rusk

Möjlighet till att stanna upp och vistas

Östra Kyrkogården ligger parallellt längst med södra delen av kapellvägen och med sin tydliga avskärmning sätter den prägel på platsen och upplevs privat och avgränsat från allmänheten. Här upplever man en känsla som semiprivat område där man inte bör vistas. Här skulle det krävas en transit zon mellan det offentliga och privata, som verkar som en länk mellan rummen. En mer lättillgängliga plats som gör underlättar för besökaren att slå sig ner för att sysselsätta sig t.ex. att betrakta rummet. Kapellvägen erbjuder många platser för uppehåll men inte många platser erbjuder vistelse för en längre stund. Här finns några träd att luta sig mot och om staketet var av bättre kvalitet kunde den varit en möjlighet plats till vistelse.

+ Träd att luta sig mot

- Semiprivat rum
- Ingen tydlig zonindelning

Möjlighet till att sitta

Generellt rör sig mycket folk i ett högt tempo genom rummet idag och det är tydligt att platsen endast brukas för att nå ett annat mål då få uppehåller sig ståendes, men endast för kortare samtal. På platsen finns här endast tre bänkar vinklade mot varandra vilket inte genererar till en större eller flera gruppers umgänge eller vistelse. Placeringen på

bänkarna genererar inte heller att främlingar ska bruka bänkarna då de är placerade nära varandra samt att de är riktade mot varandra, då man träder in i någon annans sfär. Men om de brukas av vänner eller familj är avståndet en acceptabel distans. Här skulle behövs införas flexibla social distanser på sittmöjligheter då det hade genererar i att människor kan sitta nära för en konversation eller sitta långt borta för att behålla sin privata sfär. De befintliga sittplatserna är idag annars av god kvalitet med en hög rygg som är bekväma att sitta på och där ryggen är fri. Bänkarna är placerade så solen kan skymta igenom och man kan blicka ut över de vackra vyerna över kyrkogården som kantas av gröna höga träd som stimulerar våra sinnen. Men framförallt finns möjligheten att betrakta folk och flöden. Rummet ger ett generellt tomt och öde uttryck när det inte är några människor som vistas i det och tyvärr erbjuder platsen inga sekundära sittplatser som hade genererat dubbla funktioner och fyllt upp rummet när det inte är befolkat. Vilket hade varit en bättre lösning till ett rum som tenderar att bli folktomt.

- + Primära sittplatser
- + Vyer och stadsrum att betrakta
- + Närvaro av andra människor
- + Möjlighet för vistelse i sol och skugga

- Inga sekundära sittplatser
- Få primära sittplatser

Möjlighet till att se

Platsen är av en öppen karaktär med obrutna vyer och siktlinjer då det inte är några direkta barriärer som kan bryta vår vy vilket genererar i en bättre sittplats. Här är lätt att betrakta människorna som rör sig i rummet, de vackra vyerna över kyrkogården samt grönskan som platsen erbjuder. Då platsen endast är 20 meter bred är det behagligt för

betraktaren att iaktta händelserna i rummet. Dock är Kapellvägen hela 140 meter lång och beroende på vart betraktaren befinner sig i rummet kan det vara svårt att överblicka och se hela området. Ljussättningen i rummet som nämnts tidigare är undermålig, med endast två gatlyktor som lyser upp vägen genom området. Detta skapar inte någon trygg plats för vistelse under dygnets mörka timmar.

- + Överblicka till viss del
- + Lätt att orientera sig
- + Vyer och stadsrum att betrakta

- Avsaknad av belysning på platsen skapar otrygghet nattetid
- Lång raksträcka
- 70-100 meter maxstorlek på ett rum
- 20-25 meter för ansiktsuttryck

Möjlighet till att höra och utbyta ett samtal

Kapellvägen upplevs som en grön oas med ljudliga fågelkvitter och skratt från barn som rör sig lekandes längst med vägen hem från skolan. Brus från staden ligger tätt inpå och gör en lätt påmind om att staden är nära, men ibland kan platsen också inta en tystnad så att det nästan glöms bort vart man befinner sig. Det är unikt att finna dessa tysta miljöer mitt i en finmaskig stadskärna där allt ligger tätt och nära inpå. Dessa miljöer med en god ljudmiljö bjuder in till vistelse och för konversation mellan människor. Denna plats har även en potential till att bli en rekreativ plats för njutning, meditation och avslappning men även plats för aktivitet.

- + God ljudnivå
- + Tyst och fågelkvitter

Möjlighet till aktivitet och lek

Kapellvägen har stor potential då den är en större yta skyddad från trafik och kan erbjuda ett flexibelt utrymme som är öppet för flertalet aktiviteter. En annan potential är att rummet gränsar till Botaniska trädgården vilket gör att det finns utbyggnadsmöjligheter för aktivitetsytor. Idag används rummet främst som en transportsträcka med hög hastighet och rörelse genom rummet. Sträckan är en del av Skåneleden som sträcker sig till Södra Sandby och verkar som en pendlingssträcka för många vilket märks tydligt på platsen. Vägens breda och lång utformning uppmanar till hög hastighet för de som rör sig genom rummet.

- + Möjlighet till många olika aktiviteter och lek
- + Flexibelt rum

- Stödjande markbeläggning för aktiviteter saknas
- Inte årsanpassat för vistelse eller fysisk aktivitet

Mänsklig skala i rummet

Kapellvägen upplevs som ett stort torg men samtidigt en grön oas där det inte finns några direkt läsbara avbrott i rummet. Människan blir mycket liten i detta rum och det går inte helt att överblicka och iaktta vad som sker igenom hela rummet. Rummet uppfattas som storskaligt och kallt då det är omöjligt att antyda vad som sker här. Problematiken att röra sig genom ett rum i denna storlek är att rörelsen ofta blir ut längst med kanterna istället för i mitten av rummet då detta inte blir en naturlig akt för de flesta. Att istället röra sig i kanten av rummet ger det möjlighet för betraktaren att se rummet men samtidigt för människan att känna sig trygg då ryggen är fri och händel-

serna i rummet går att betrakta.

- Storskaligt för människan
- Lång raksträcka
- 70-100 meter maxstorlek på ett rum
- Rörelse längst med kantzonerna
- Avsaknad av små intima rum

Möjlighet till njutning av positiva klimataspekter

Kapellvägen är öppen i sin karraktär men har lite vegetation som kantar platsen, denna skapar en behaglig vistelse vid sol men som även genererar i lite skugga. Platsen upplevs även vindstill. Dock finns här ingen påverkan för att stänga ute några oönskade väder och inte heller några försök till att säkerställa ett gott klimat till platsen. Vilket är vitalt för om människor ska vilja vistats och röra sig på platsen en längre stund.

- + Lätt att orientera sig
- + Möjlighet att betrakta

- Ingen möjlighet att avnjuta varierande väder och klimat

Estetiska kvaliteter och positiva sinnesupplevelser

Kapellvägen är en unik plats i den tigha stadskärnan som har kvaliteter som mycket grönska och ett behagligt ljud att vistas i vilket är svårt att finna i området. Man kan även skymta de vackra detaljrika fasaderna i väst som sätter en känsla av äldre stad till platsen. Dock saknar platsen många andra kvaliteter som gör att vistelse och aktivitet ska kunna ske en längre stund.

- + Vyer och stadsrum att betrakta
- + Tyst och fågelkvitter

ATT TA MED SIG TILL GESTALTNINGEN FRÅN PLATSSTUDIER

Utifrån analys och platsbesök kan det utläsas problemområden som är intressanta och bör jobbas vidare med, dessa sammanfattas nedan. Dessa ligger sedan till grund för programformuleringen som kommer att tas i akt och senare jobbas vidare med i gestaltungsförslaget.

Platserna behöver kopplas ihop bättre med varandra och sin omgivning för att en ökad aktivitet ska ske här. Idag upplevs området osammanhängande då grönstrukturen bryts genom området.

Det platserna har gemensamt är att de alla tre är sargade i sitt uttryck och lockar inte till vistelse genom sin utformning då de känns otrygga och oanvändbara för vistelse, både ut materialsynpunkt och på grund av undermålig belysning av platserna.

Utformningen på platserna idag är för öppna och storskaliga eller för stängda och brokiga. Dessa behöver nya tydliga rum som talar om vad som ska och kan ske på platserna.

Materialen är idag inte lämpade för det geografiska läge de innehar. Det krävs andra material och vegetation på platserna som kan stötta aktiviteter som sker på och runtomkring platserna.

Det som måste tas tillvara på i detta området är den grönskan som finns här. Inne i den tigha stadskärnan är de lite av dessa miljöer, så på dessa platser bör det skapas möjligheter så att den går att avnjuta vid besök av platsen.

Genom analyserna visade det sig att det är ett högt föde på platserna idag vilket bör tas tillvara på samt att platserna har ett centrala läge så bör det finnas stora möjligheter till

att platserna skulle kunna brukas. Idag är det lätt att passera alla tre platserna och viss önskan till uppehälle finns här, men den sker inte på grund av att de inte ger möjlighet till det.

Det höga flödet av cyklister och gående bör även stödjas i gestaltningen genom att tillgodose olika möjligheter för varierande tempo. Det höga tempot ska inte hindras i gestaltningen utan även tillgodoses. Det ena ska inte utesluta det andra.

GESTALTNING

Här presenteras i första hand gestaltningsprocessen genom; programformulering, koncept och programpunkter. Därefter presenteras gestaltungsförslaget.

PROGRAMFORMULERING

Mitt mål med studien har varit att hitta stöttande litteratur som har kunnat tillämpas för att skapa stödjande och stimulerande miljöer för vistelse och fysisk aktivitet. Detta för att samla en grund för hur platserna kan omgestaltas för att skapa mer aktiverande, hållbara och levande platser i stadens mellanrum. Detta program är baserat på litteraturstudien och resultaten från platsanalyserna. Här nedan beskrivs fokusområden.

I ett initialskede har tanken varit hur de valda platserna kan koppla ihop med varandra samt till kontexten. Hur vidare stråken är trygga och stödjande, där gång- och cykelväg är tydliga och säkra i sin utformning. Dessa stråk bör, med hänsyn till att främja den fysiska aktiviteten, men även stärka karaktären i området, knyta samman i ett tryggt och stimulerande utförande för den aktiva.

Då platserna idag uppfattas som bortglömda och sargade men innehar kvaliteter som bör tas tillvara på ska den adderande designen förstärka platsernas kvaliteter men även karaktärer. Detta för att skapa mer integrerade platser till sin kontext men samtidigt för att skapa mer attraktiva utrymme som kan locka till mer vistelse och fysisk aktivitet. Detta ska göras genom att utnyttja rummets potential och karaktär på bästa sätt. I Gestaltungsprocessen prövades dessa olika möjligheter att försöka tillämpa platsernas optimala användning för fysisk aktivitet och vistelse.

Då höjdskillnaderna på två av platserna känns av vid vistelse borde dessa utnyttjas i designen. Då mer topografi ökar den fysiska aktiviteten hos människan ska denna utnyttjas där den kan och även infogas om det behövs. Funderingar kring detta är om det finns möjlighet till att uppleva landskapet via sinnen genom den fysiska aktiviteten. Om det är genom den som aktiveringen av plats bör ske och om det är där identitetskapandet främst finns. Detta testas och arbetas fram i gestaltungsprocessen.

Då platsernas utformning idag utgör barriärer eller stora öppna rum ska dessa brytas upp och skapa nya små rum som utgör olika zoner som ska införas för att bjuda in till vistelse och fysisk aktivitet i olika form och olika intensitet. De olika zonerna ska även skapas för att människan ska känna sig bekväm och trygg vid utförande av fysiska aktiviteter i det offentliga rummet. På platserna ska aktiviteterna stå i centrum och zonerna ska anpassas efter de aktiviteter som kan förväntas uppstå där. Detta kan göras med landskapet och vegetationen.

Men för att understödja aktivisterna krävs det nya och bättre material på platserna för att underlätta till rörelse av olika slag. Mjuka material till lugnt tempo och lugnare intensitet på aktivitet, samt hårda material till högre intensitet på aktivitet.

Tanken är att nyttja vegetationen på plats. Där det kan adderas ska det göras det och där den finns ska den gå att åtnjuta genom möjlighet till goda siktlinjer för att njuta av vyn.

Då två av platserna ligger parallellt till kyrkogården ska dessa få äga sin zon som överlappar till de mer sociala och fysiska ytorna. Detta för att visa värdighet åt begravningsplatsen.

KONCEPT OCH GESTALTNINGSFÖRSLAG

Fem punkter är fokusområden i gestaltningsförslaget som har vunnits genom litteraturstudien och från platsanalys: Dåliga kopplingar mellan platserna och kontexten samt bruten grönstruktur. Ingen större aktivitet eller vistelse på platserna idag. Öppna o-inbjudande ytor eller barriärer som skapar otillgängliga ytor. Karaktär och identitetsslösa och bortglömda ytor som behöver höjas och få ett nytt värde till staden. Dessa fokusområden behandlas i gestaltningen genom de nedanstående nyckelord att fokusera på. För att underlätta för läsaren brukar jag dessa fem ord som återkommer för alla tre platserna i gestaltningsförslaget.

AKTIVERA- Platserna ska aktivera i olika grad för att locka olika personligheter. Alla känner sig inte lika bekväma i rörelse och därför ska det vara lätt för den som inte skildrar sig själv som sportig att även den kunna röra sig på en offentlig plats. Platserna ska i sin utformning agera som en upplevelse av landskapet och detta görs genom att den aktiverande designen nyttjar rummets kvaliteter för att aktivera och locka befolkningen till rörelse och lek men även vila. Platserna ska i den mån de kan erbjuda aktiviteter med olika intensitet och tempo. Detta görs genom att det skapas olika rum med varierad markbeläggning som bjuder in till olika intensitet på rörelse. Hårda material ska infogas där aktiviteter med högre intensitet kan vara möjliga samt att mjukare material ska infogas där lugnare aktiviteter kan ta plats. Rum för aktivitet bör vara flexibla samt kunna erbjuda multifunktionella lösningar då det skapar möjligheter till fler sociala möten. Här är det vitalt att platsen även erbjuder robusta ramar för att rummet inte ska upplevas tomt och inte bli brukat.

BINDA IHOP- För att få en hållbar och stödjande struktur ska platserna bindas samman. Detta ska göras genom att skapa säkra och trygga stråk samt förstärka dem med estetiskt grönska som ska locka till rörelse som även är en förlängning av övriga rep-

etitioner i området. Men detta ska även kopplas ihop till övriga områden för att skapa en högre konnektivitet och för bättre flöde och attraktivitet som gynnar den fysiska aktiviteten och folkhälsan.

GOD VISTELSE- Platserna ska bjuda in till god och trygg vistelse både dag som natt. Vare sig det handlar om att vila, studera livet på gatan, njut av väder eller för att studera andra som tränar. Det ska skapas platser där det är möjligt att både stå och gå. Med både primära och sekundära sittmöjligheter. Detta som ett första steg till fysisk aktivitet och ett steg mot social interaktion och hållbara miljöer.

GODA SNITT- Rummet ska ge möjlighet till att kunna överblick goda vyer där det är möjligt att njuta av rummets kvaliteter och händelser i rummet. Men även skapa möjligheter till att kunna överblicka rummet för en trygg vistelse på platsen med god belysning och goda vyer som underlättar orientering på platsen.

RUMSINDELNING- Platsernas rumsindelningar ska få olika aktivitetszoner med mer eller mindre aktiva rum i varierande grad. Platsernas barriärer ska brytas upp och rummen ska överlappa varandra för att det inte bli skarpa gränser mellan det publika och semiprivata rummet som ska bjuda in till vistelse och aktivitet. Det ska skapas flexibla och robusta rum som tål förändring och varierande aktivitet för att stödja brukares utforskande och kreativitet vid aktivering.

SAMMANFOGA- Rummen ska sammanfogas med kontexten och platsens kvaliteter ska tydliggöras för en lyckad identitet. Detta ska frambringa rummets kvaliteter som kan brukas för bästa vistelse och aktiveringsmöjlighet. Detta ska spegla brukare, omgivning för ett identitetsskapande av platsen.

Programpunkter för Skolgatan- Östra vallgatan

- AKTIVERA** Infoga möjlighet till vistelse och rörelse på platsen i den mån det är möjlig. Då platsen är liten i skala kräver den effektiva åtgärder för aktiveringsmöjligheter för att kunna infogas på platsen.
- BINDA IHOP** Platsen ska bindas samman med övriga områden genom att infoga och fylla igen den grönska som saknas på platsen. Detta för att skapa en högre konnektivitet och för ett bättre flöde och attraktivitet som gynnar den fysiska aktiviteten
- RUMSINDELNING** Istället för att hörnan ska verka som en privat plats behöver den aggera som en transitzon mellan det privata och det publika. Ett flexibelt och överlappande rum med tydliga ramar ska suddas ut gränserna och bjuda in folk att våga vistas på platsen. Detta tar uttryck genom att platsen öppnas upp och tillgängliggörs genom infogandet av trappan.
- GODA SNITT** Detta stilgrepp tillämpas för att människan ska ha möjlighet till att kunna njut av platsens utblicksmöjligheter över livet som händer i korsningen samt av de detaljrika fasaderna som omringar platsen. Detta görs genom betongtrappans riktning och infogandet av träd som det görs möjligt att blicka ut mellan trädkronorna.
- GOD VISTELSE** En god vistelse ska säkerställas genom att skapa tryggare plats. detta ska göras genom att bryta upp barriärer för att kunna bruka men även för att kunna överblicka hela rummet. Varierande belysning ska också införas för möjlighet till vistelse alla dygnets timmar. För att säkerställa godare väder och klimatförhållanden samt dämpar ljud från trafiken utanför ska vegetation infogas på plats. Då platsens yta är i liten skala ska det här infogas sekundära sittmöjligheter i form utan en infäld betongtrappa.
- SAMMANFOGA** För att sammanfoga platsen med sin omgivning behöver den befintliga höjdskillnaden brytas upp då den idag verkar som en av barriärerna och istället tillämpa den höjdskillnad som är till aktivering. Platsens ytterliggare kvalitet är utblicksmöjligheten den har. Denna ska utnyttjas för en lyckad identitet och för ett lyckat användande av platsen.

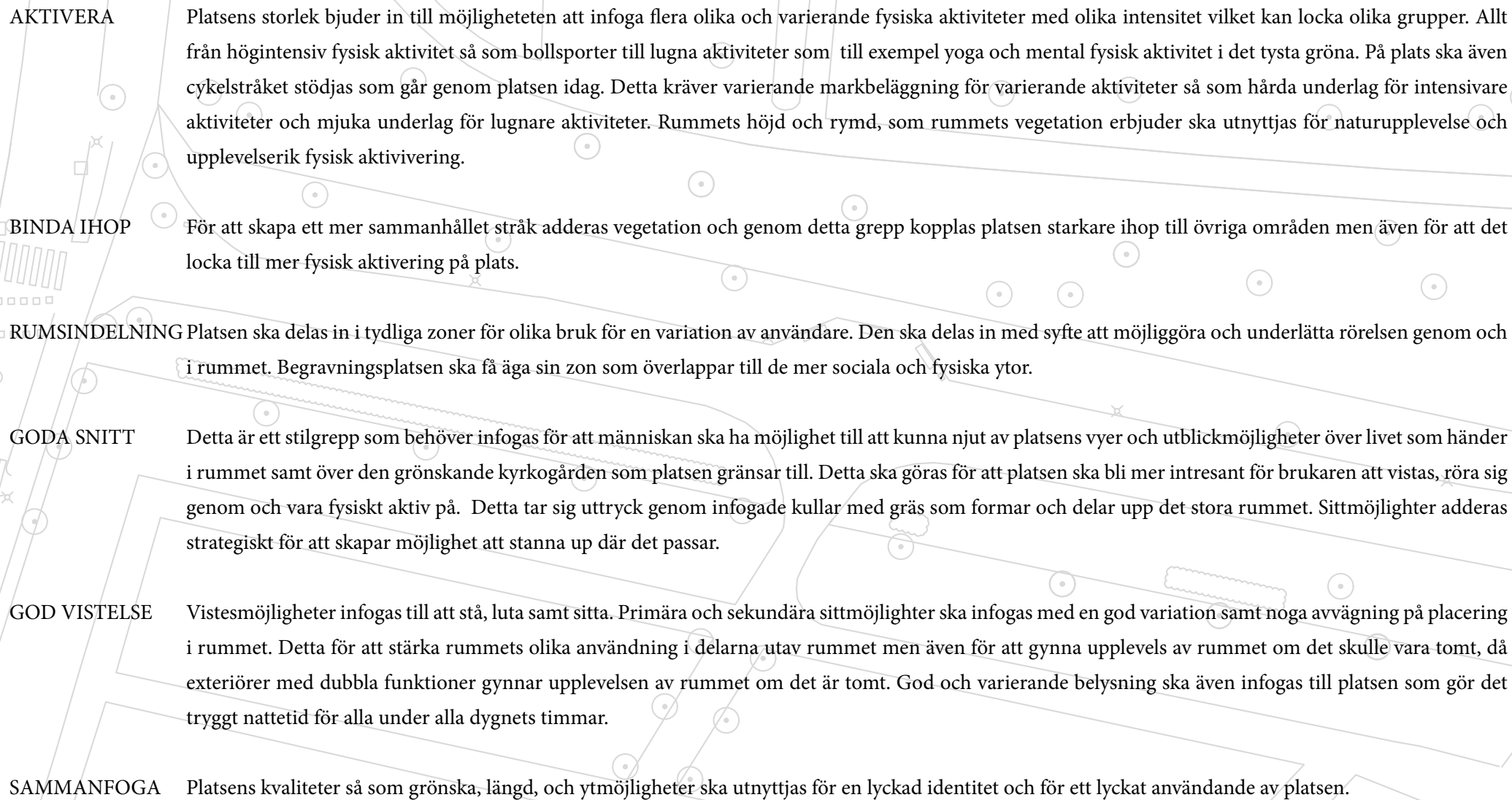
Figur 34. Del av ritning. För att se förklaring se figur 25 på sida 66.

Programpunkter för Södra entrén kyrkogården

- AKTIVERA** Platsen bör aktiveras för mer fysisk aktivering i stadsrummet. Detta görs genom två olika direkta aktiveringsmöjligheter med möjlighet till olika intensitet. För att tåla det tryck som platsen utsätts för idag krävs här även att det infogas hårda material till platsen i syfte för hållbarheten till platsen då materialen uppenbart slits snabbt.
- BINDA IHOP** Platsen är idag öppen i sin karaktär och avsakanden av mindre intima rum som människan trivs är hög. Här ska grönstrukturen genom området förlängas för att binda samman området men även för att skapa mindre rum i det stora öppna rummet.
- RUMSINDELNING** Platsens avsaknad av användare kan vara på grund av den otydliga karaktären men genom att skapa ett tydligt syfte med tydlig zonindelning av platsen kan det underlätta för brukaren att använda rummet. Entrén till kyrkogården ska även få en värdigare ingång och få äga sin zon som överlappar till de mer sociala och fysiska ytorna.
- GODA SNITT** Detta designgrepp tillämpas för att möjliggöra för brukaren att ta del av det stadsliv som äger rum men även för att kunna utblicka och njuta av den gröna vyn in mot kyrkogården. Detta tar form genom en noga avvägning av placering av träd samt primära och sekundära sittmöjligheter.
- GOD VISTELSE** På platsen behöver vistelsemöjligheter infogas. Här är både primära och sekundära möjliga att infogas för variation och ett tåligt stadsrum. För en tryggare plats krävs här även en bättre ljussättning över platsen om aktiviteter ska bli långvariga.
- SAMMANFOGA** Platsens kvaliteter som bör tas till vara på är det naturligt höga flöde som finns runt platsen, här kan många fångas in för aktivering. Platsens ytstorlek bör med nytjas då flera rum blir möjliga att skapa för brukare.

Figur 35. Del av ritning. För att se förklaring se figur 28 på sida 74

Programpunkter för Kapellvägen

- 
- AKTIVERA** Platsens storlek bjuder in till möjligheten att infoga flera olika och varierande fysiska aktiviteter med olika intensitet vilket kan locka olika grupper. Allt från högentensiv fysisk aktivitet så som bollsporter till lugna aktiviteter som till exempel yoga och mental fysisk aktivitet i det tysta gröna. På plats ska även cykelstråket stödjas som går genom platsen idag. Detta kräver varierande markbeläggning för varierande aktiviteter så som hårda underlag för intensivare aktiviteter och mjuka underlag för lugnare aktiviteter. Rummets höjd och rymd, som rummets vegetation erbjuder ska utnyttjas för naturupplevelse och upplevelserik fysisk aktivivering.
- BINDA IHOP** För att skapa ett mer sammanhållet stråk adderas vegetation och genom detta grepp kopplas platsen starkare ihop till övriga områden men även för att det locka till mer fysisk aktivering på plats.
- RUMSINDELNING** Platsen ska delas in i tydliga zoner för olika bruk för en variation av användare. Den ska delas in med syfte att möjliggöra och underlätta rörelsen genom och i rummet. Begravningsplatsen ska få äga sin zon som överlappar till de mer sociala och fysiska ytor.
- GODA SNITT** Detta är ett stilgrepp som behöver infogas för att människan ska ha möjlighet till att kunna njut av platsens vyer och utblickmöjligheter över livet som händer i rummet samt över den grönskande kyrkogården som platsen gränsar till. Detta ska göras för att platsen ska bli mer intresant för brukaren att vistas, röra sig genom och vara fysiskt aktiv på. Detta tar sig uttryck genom infogade kullar med gräs som formar och delar upp det stora rummet. Sittmöjligheter adderas strategiskt för att skapar möjlighet att stanna up där det passar.
- GOD VISTELSE** Vistesmöjligheter infogas till att stå, luta samt sitta. Primära och sekundära sittmöjligheter ska infogas med en god variation samt noga avvägning på placering i rummet. Detta för att stärka rummets olika användning i delarna utav rummet men även för att gynna upplevels av rummet om det skulle vara tomt, då exteriörer med dubbla funktioner gynnar upplevelsen av rummet om det är tomt. God och varierande belysning ska även infogas till platsen som gör det tryggt nattetid för alla under alla dygnets timmar.
- SAMMANFOGA** Platsens kvaliteter så som grönska, längd, och ytmöjligheter ska utnyttjas för en lyckad identitet och för ett lyckat användande av platsen.

Figur 36. Del av ritning. För att se förklaring se figur 31 på sida 82.

ILLUSTRATIONSPLAN



Figur 37. Illustrationsplan



Figur 38. Perspektiv Skolgatan - Ostra vallgatan



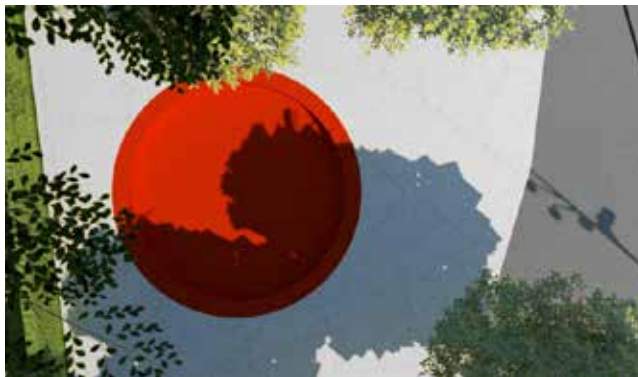
Figur 39. Perspektiv Skolgatan - Ostra vallgatan



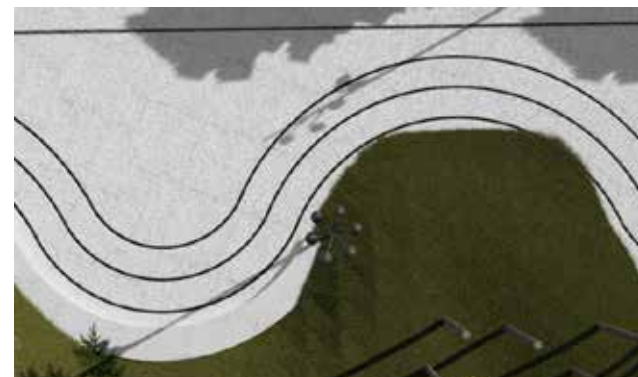
Figur 40. Perspektiv Skolgatan - Ostra vallgatan



Figur 41. Perspektiv Södra entrén kyrkogården



Figur 42. Perspektiv Södra entrén kyrkogården



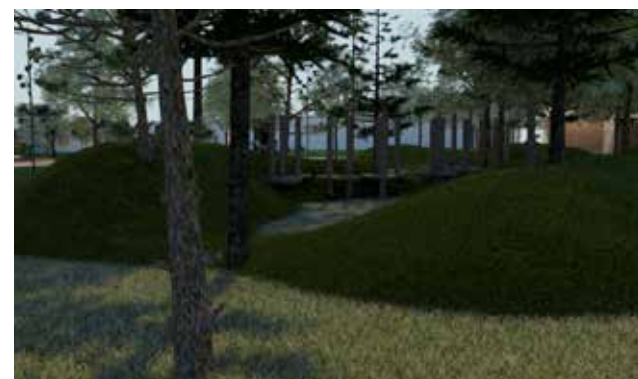
Figur 43. Perspektiv Kapellvägen



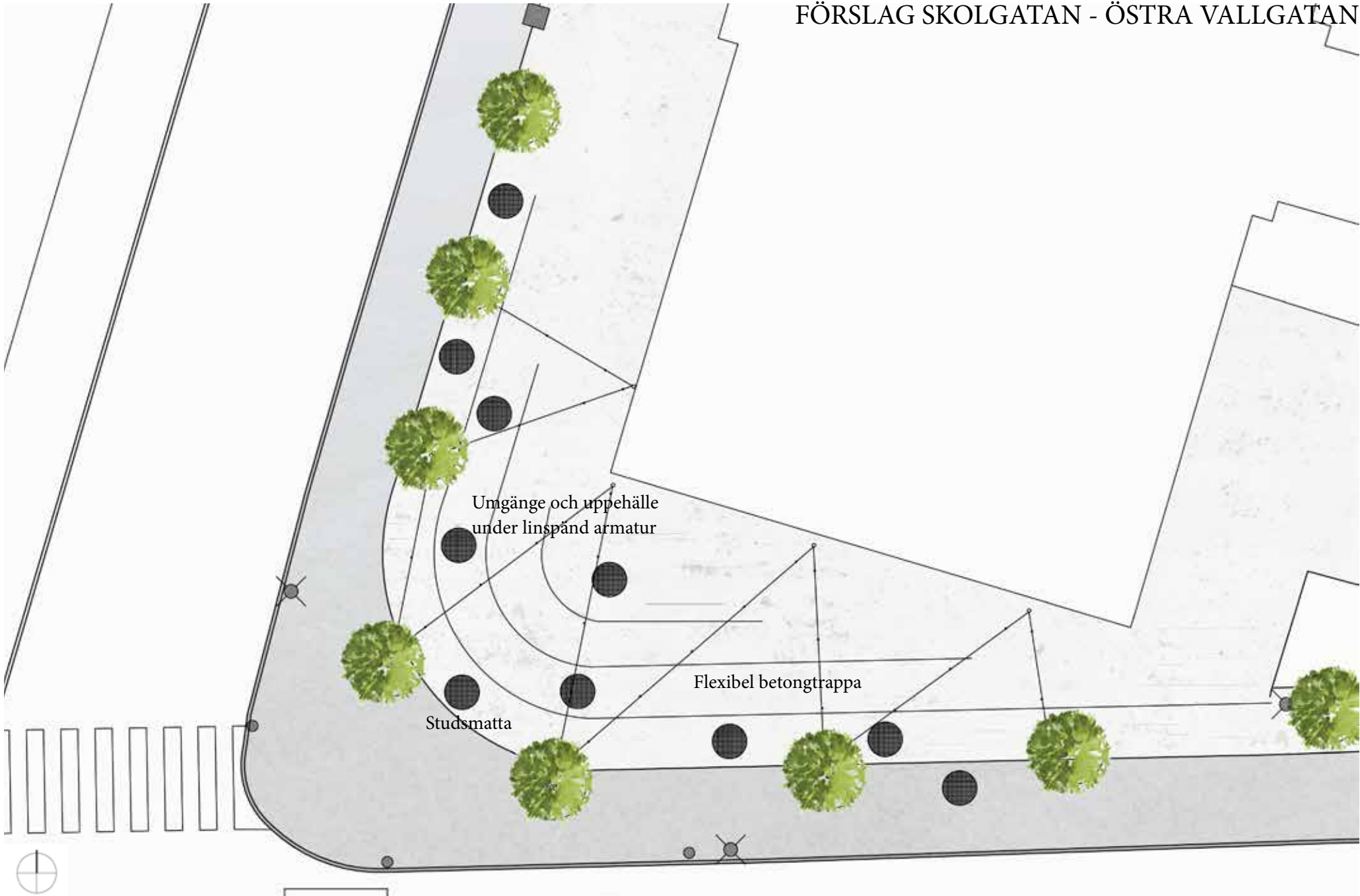
Figur 44. Perspektiv Kapellvägen



Figur 45. Perspektiv Kapellvägen



Figur 46. Perspektiv Kapellvägen



Figur 47. Illustrationsplan detalj Skolgatan - Östra vallgatan skala 1:150



Figur 48. Sektion A-A som visar höjdskillnaderna på platsen och utformning. Skala 1:100



AKTIVERA-STUDSMATTA

För att aktivera platsen nyttjas höjdskillnaden och trappor möjliggör en lättare aktivering. I betongtrappan infogas nedsänkta studs mattor med en hoppyta i hårdgummimaterial som ska uppmuntra till en lättare fysisk aktivering på platsen (se figur 48). Att hoppa är en enkel handling som kan utföras av de flesta och den kräver inga längre förbindelser och kan avbrytas när som helst. Ett litet steg är möjligt ett stort steg för den stillasittande. Placeringen av studs mattorna är inte slumpmässigt valda, utan de är placerade i gatan för att bjuda i förbipasserade till att ta hoppa.



Figur 49. Nedsänkta studs mattor i betongtrappa

RUMSINDELNING & SAMMANFOGA

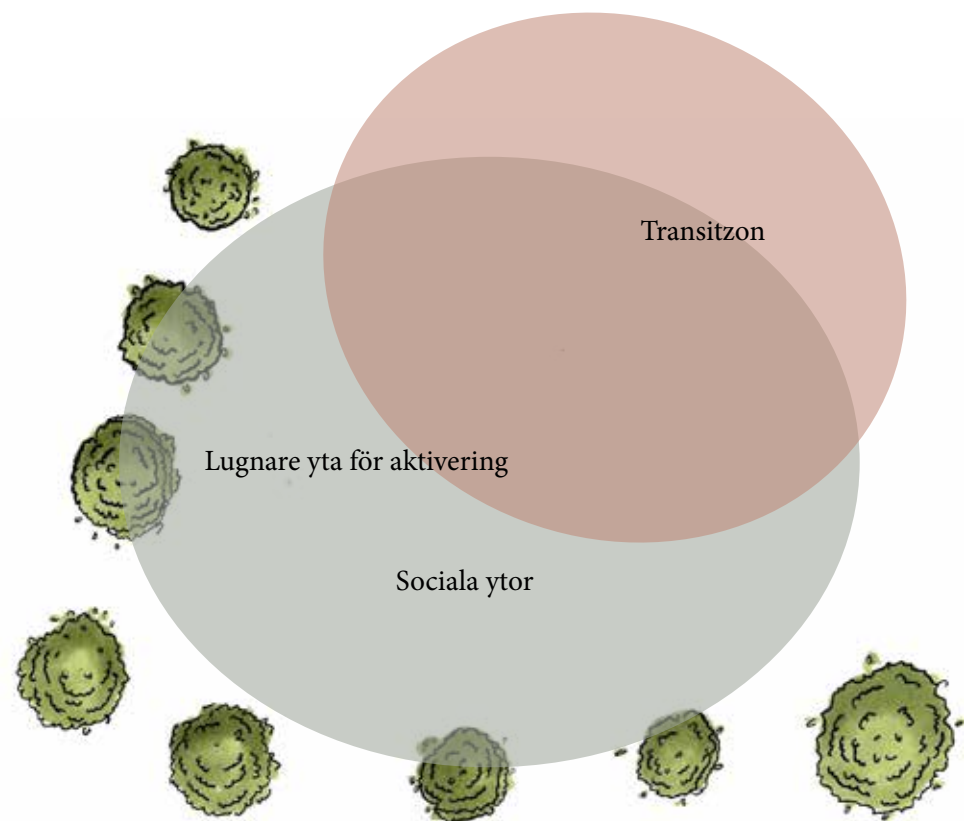
För att bjuda in folk till platsen har hörnan nu öppnats upp och utgör nu en flexibel och öppen plats med en högre tillgänglighet än tidigare. Platsen agerar som ett överlappande rum mellan det privata och det publika, vilket hjälper brukaren att använda rummet då den psykologiska och fysologiska uppdelningen som platsen tidigare bestod ut av och upplevdes som nu är upplöst och integrerad med omgivningen. Här har nu skapats möjlighet för vistelse och aktivitet.

BINDA IHOP

Vegetation adderas för att binda samman platsen med övriga området genom att trädraderna förlängs in över platsen och knyter samman till övriga områden (se figur x). Vegetationen på plats hjälper även till att skapa ett litet inramat intim rum för människan att trivas i.

GODA SNITT

För att säkerställa en god vistelse krävs även en god vy att utblicka. Sedan tidigare erbjuder platsen goda vyer från runtomliggande fasader men möjligheten till att blicka ut och stanna kvar en längre stund för att avnjuta denna var svårt. Nu skapas här möjligheter till detta genom etablering av trappan och goda snitt finns mellan träden så att man fortfarande har möjlighet till att blicka genom för att se de detaljerade fasaderna men även stadslivet som händer ute på gatan (se figur 51).



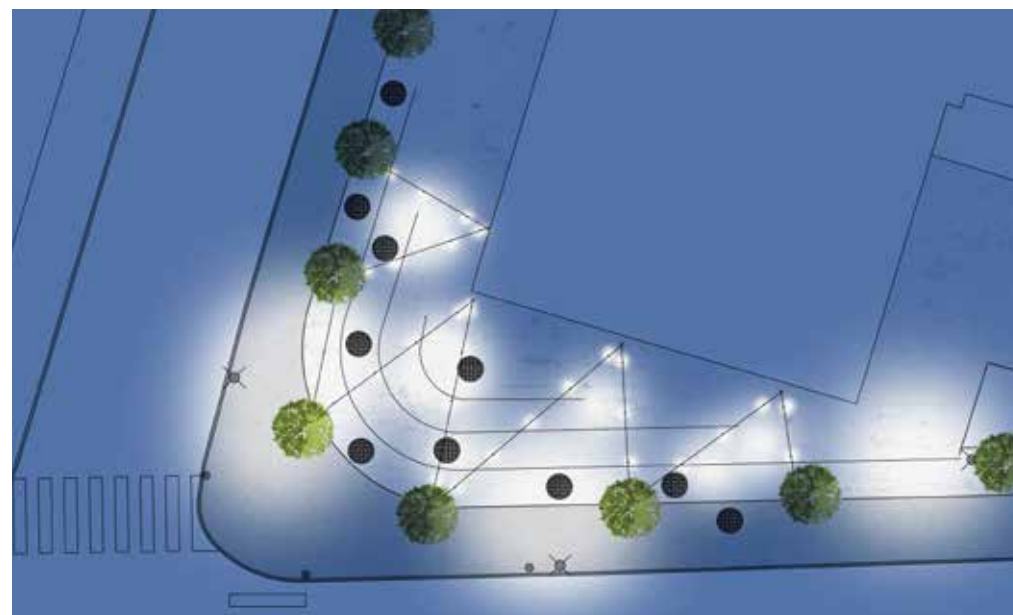
Figur 50. Skiss på skapad rumslighet på platsen. Platsen har öppnats upp från en brokig struktur till en mer öppen karaktär.

GOD VISTELSE

Trappan som infogas skapar möjlighet till passage, men även vistelse genom att agera som sekundär sittplats i stadsrummet (se figur 51). Vegetationen på plats gynnar även vistelsemöjligheterna på platsen, då den avbryter även ljudet från vägen som gör att vistelsen kan bli mer behaglig och kan leda till längre uppehålle. Vegetationen bidrar även med skugga från solen om så önskas men den bjuder även in till soliga vistelser och vackra vyer av de runtomliggande fasaderna. Rummet är överskådligt och i en behaglig mänsklig skala att vistas i. För en god vistelse krävs en bättre ljussättning till platsen, därför adderas tre belysningsstolpar som ger ljus direkt över ytan. Hängandes över platsen adderas även en mindre ljuskälla i form av linspänd armatur. Syftet med denna ljussättning är att öka trygghetskänslan på platsen för att bjuda in till vistelse under alla dygnets timmar (se figur 52).

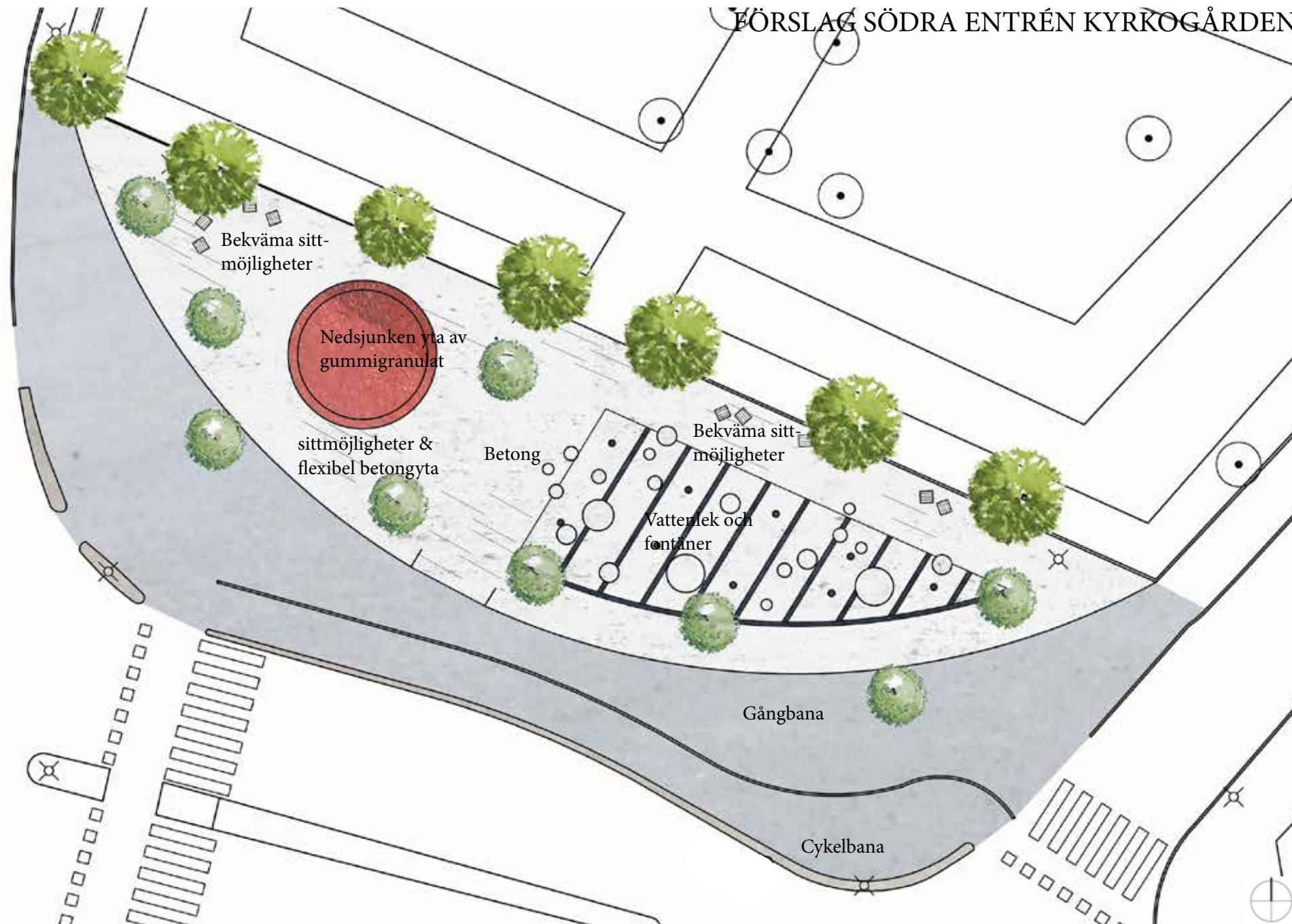


Figur 51. Perspektiv Skolgatan - Östra vallgatan



Figur 52. Ljussättning över Skolgatan - Östra vallgatan.

FÖRSLAG SÖDRA ENTRÉN KYRKOGRÅDEN



Figur 53. Illustrationsplan detalj, Södra entrén kyrkogården. Skala 1:200.



Figur 54. Sektion B-B visar den nedsänkta gummigranulatsytan. Skala 1:100



Figur 55. Nedsänkt gummigranulatyta

AKTIVERA- GUMMIGRANULATSYTA

I den upphöjda betongytan är en nedsunken gummigranulatsyta infogad som är robust i sin utformning då den har tydliga ramar och den bjuder in till flexibla aktiviteter och lek där bara fantasin sätter gränserna (se figur 54 och 55). Gummigranulatsyta kan aktivera alla men den kommer förmodligen att locka de mer aktiva att röra sig men även barn för lek då den bjuder in till varierade nivåer och en mer tilldragande färg. Övningar som knä utförs här är till exempel löpning runt i en cirkeln men även möjlighet till mer intensiva lekar då plasen är skyddad från trafik. Det mjuka underlaget underlättar även för styrkeövningar på knä eller liggandes. De som är mindre aktiva kanske väljer att slå sig ner ett tag och uppleva platsen, möjligt kommer den att försöka sig på att springa eller se andra göra det. Att se andra utföra handlingen kan vara ett första steg till rörelse.



Figur 56. Sektion C-C visar fontäner som aktiverande element på platsen Skala 1:100

AKTIVERA- FONTÄN

På den östra sidan etableras en fontän med en robust ram som bjuder in till kreativa vattenlekar men även öppen för andra flexibla lekar så som hoppa mellan de uppåt pekande betongpålarna i vattnet (se figur 56). Vattnet är i rörelse då fontänerna sprutar vatten, vilket är mer aktiverande och det stimulerar även sinnena och är trevliga att åskåda. Här är det störst chans till att det är de yngre som kommer att leka och röra sig fritt över platsen.

SAMMANFOGA & GODA SNITT

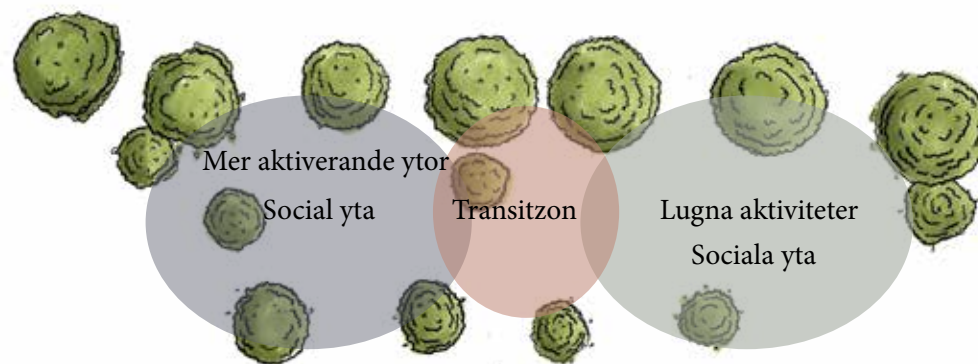
Platsens torgkaraktär är en kvalitet som förstärks i designen samt att det planeras för det naturligt höga flödet av människor som rör sig förbi platsen idag. Torgkaraktären anammats och förstärks genom att addera en upphöjd betongyta som täcker större delen av platsen, med undtag för befintlig cykel- och gångväg som det här lämnas plats för säker framkomlighet (se figur 57). Denna upphöjda platån gör det lättare att kunna överblicka händelserna i stadsrummet samt att betongytan är hållbar i ett längre perspektiv för ett högre tryck av fysisk aktivitet på platsen. Ytan är nu flexibel och öppen för möjligheter, samtidigt är den robust i sin utformning då den sätter ramarna för aktiviteter på plats. Det stillgrepp som adderades i betongytans design är att den är aktiverande i utformningen (se figur 59), vilket kan skapa en mer känsla av rörelse till platsen. Genom denna design bjuds nu större mängden människor in till platsen än tidigare och ytan fungerar nu som en urban lekplats och ett utrymme för flertalet aktiviteter i staden.



Figur 57. Perspektiv på Södra Entrén kyrkogården

RUMSINDELNING & BINDA IHOP

Platsen fungerar också som en övergång mellan två världar, staden och den angränsande gröna kyrkogården. Kyrkogårdens landskapskaraktär fortsätter in på torget med de adderade träden som omsluter platan och som även binder samman till övriga grönstråk som här förstärker grönstrukturen i området. Genom att addera denna grönska skapas här mindre intima rum som människan kan trivas i men den hjälper även till att markera så att entrén till kyrkogården blir tydligare och mer värdig för besökare (se figur 58). Detta rum överlappar sedan till de mer sociala och fysiskt aktiva rummen på plats. Syftet med detta är att skapa rumslighet och identitetszoner som kan underlätta för brukaren att använda rummen.



Figur 58. Skiss på rumslighet

GOD VISTELSE

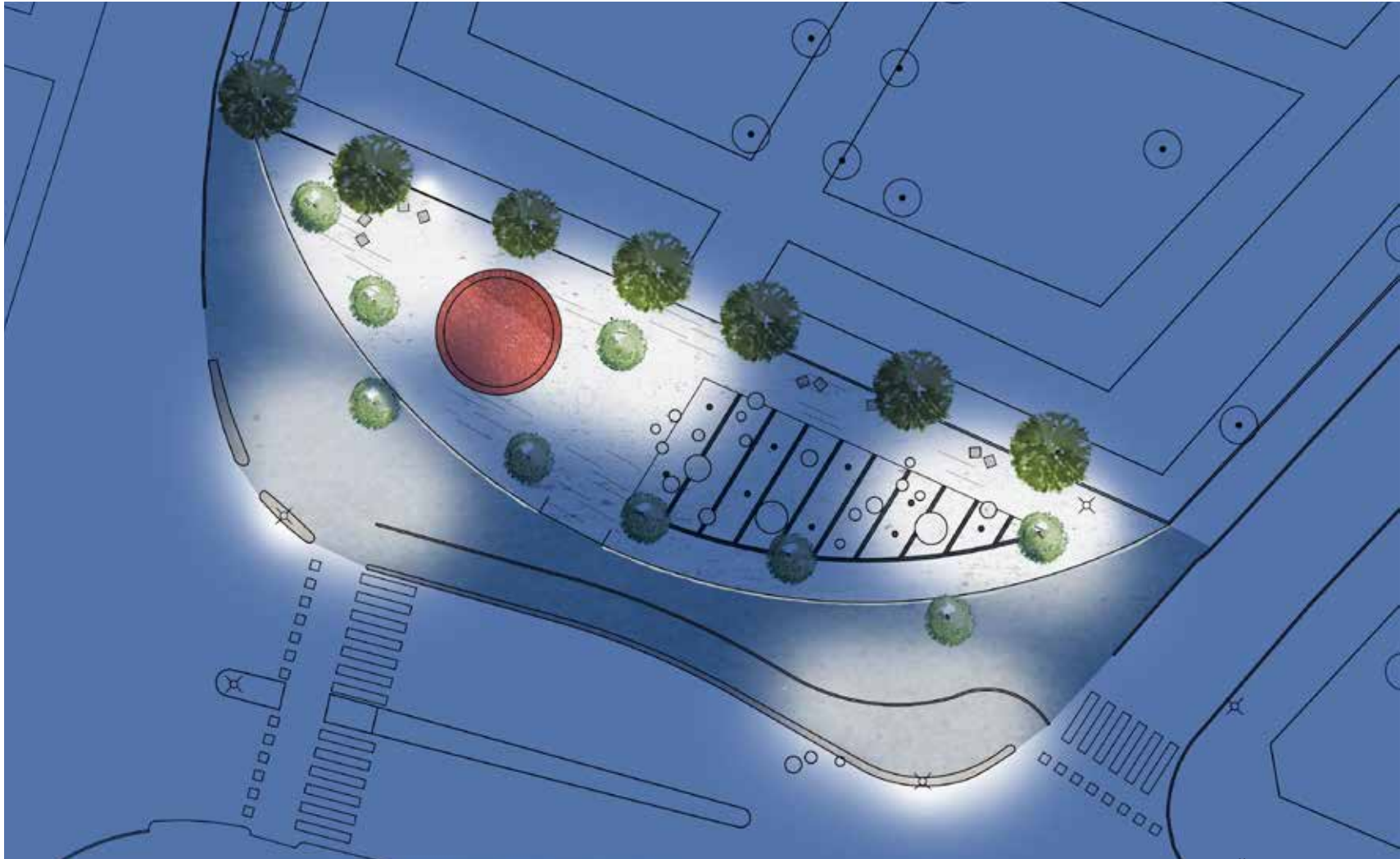
Stadsrummet säkras genom att den upphöjda betongytan skapar en tryggare plats då de som vistas här är mer skyddade från trafik vilket underlättar för att fler aktiviteter kan ta plats i stadsrummet (se figur 59). Som nämnts är det här nu även möjligt att blicka ut över rummet vilket skapar en trygghet för besökaren. För en god vistelse alla dygnets timmar adderas tre belysningsstolpar som ger ljus direkt över platsen och gågatan (se figur 60) Detta ökar tryggheten på platsen samt för de som rör sig förbi området.

För ökad vistelse i stadsrummet infogas mer sittmöjligheter med fler variationer som kan uppehålla fler personer på platsen. Här adderas bekvämare flyttbara stolar som går att skapa grupper utifrån hur man önskar sitta. Sekundära sittmöjlighet finns även att tillgå för den mindre kräsne. Den upphöjda betongytan aggerar inte bara som en plåtå med möjlighet att blicka ut över händelserna och de vackra fasaderna i stadsstadsrummet utan även som en lättillgänglig och möjlig sekundär sittplats. Den nedänkta gummigranulatsytan fungerar med som en möjlig sekundärsittplats för den som önskar det (se figur 55). Genom denna gestaltning finns här nu chans till en god vistelse och möjligheterna att slå sig ner på flera olika sittplatser beroende på besökarens preferenser då både primära och sekundära sittplatser erbjuds i rummet. Om man önskar att stå underlättar designen för besökaren att inte vara i vägen då det finns möjlighet att luta sig mot både träd och betongkant för den som önskar det.

Ljudnivån på plats var tidigare på en rimlig nivå för vistelse men med hjälp utav de adderade träden som omsluter platsen, avskärmar de även ljudnivån vilket skapar goda förutsättningar för en bättre vistelse. Vegetationen skapar även möjlighet till skugga för de som önskar. En perfekt plats att spendera en solig dag på, med mycket för ögat att betrakta.



Figur 59. Upphöjd och säkra betongyta med en utskjutande och aktiverande form.



Figur 60. Ljussättning över Skolgatan - Östra Vallgatan.



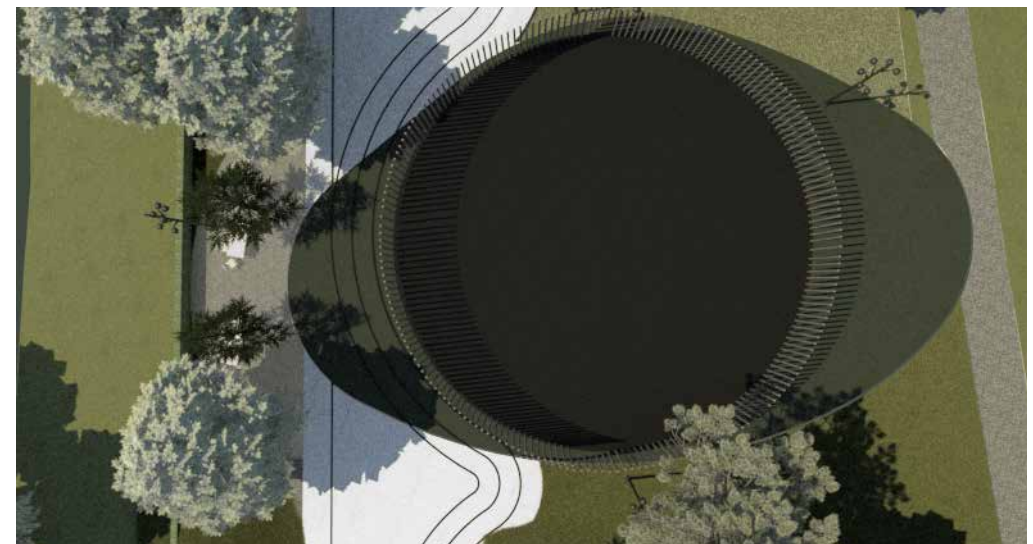
Figur 61. Illustrationsplan detalj Kapellvägen. Skala 1:500



Figur 62. sekion D-D. Skala 1:150

AKTIVERA- BINGE

I den östra delen infogas en bingebänk som är en större aktivitetsyta, 20 meter i diameter, som sträcker sig in till botaniska trädgården (se figur 62). Bingebänken är robust i sina ramar och bjuder in till flexibla och kreativa aktiviteter med ett hårt underlag som uppmanar till ett högre tempo och intensitet. Men även med fördel för utövaren att slippa känna sig vara i vägen eller otrygg för trafik vid utförande. Exempelvis kan bollsport så som fotboll, volleyboll, handboll basket eller tennis ske men även dans, löpning eller andra aktiviteter som användaren känner sig manad till att utövas inne i bingebänken. På vintern möjliggörs det för skridskoåkning. Det slitna staketet som delade botaniska trädgården och kapellvägen tidigare tas bort och detta kan möjliggöra för nya flöden (se figur 63).



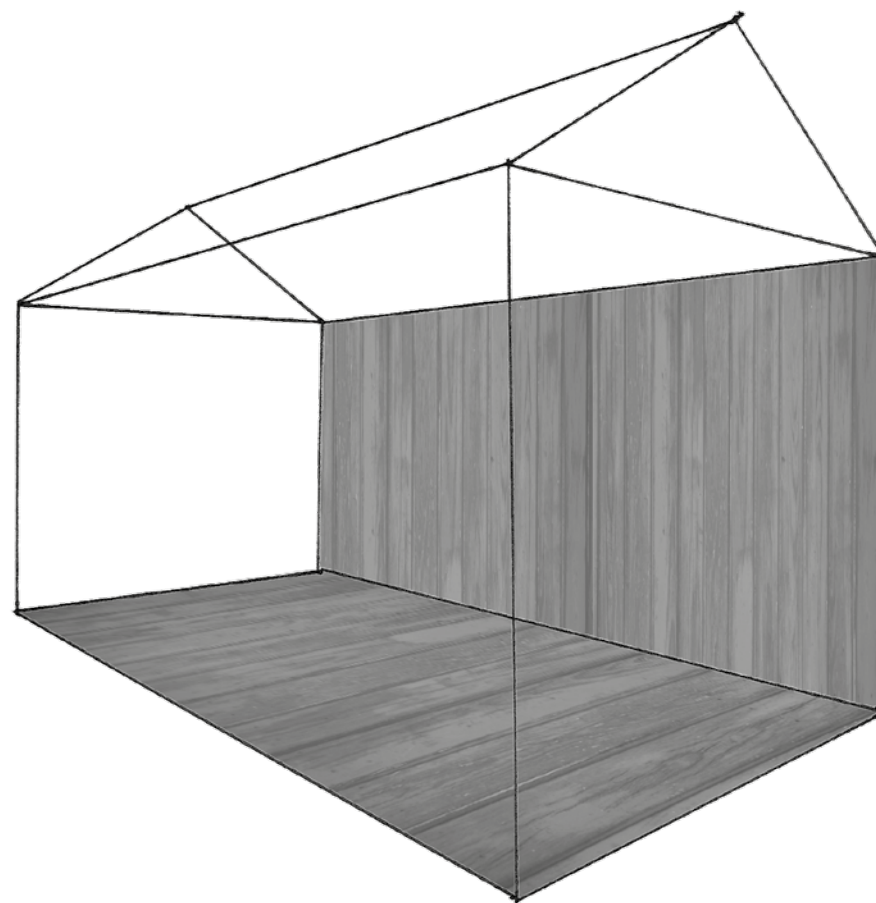
Figur 63. Perspektiv Kapellvägen

AKTIVERA- HUS

Två mindre hus är belägna i de västra delarna av kapellvägen. Husen är placerade bakom kullarna mellan träden för att skapa än mer privathet för den som aktiverar sig (se figur 61). De är byggda av härdat glas samt en trävägg som skärmar av mot ett håll för att begränsa möjligheten att bli studerad vid aktivitet. Husen är även med fördel placerad ”trävägg mot trävägg” för att än mer begränsa insikten för de som rör sig utanför. Dock ger det härdade glaset möjligheten att kunna ha inblick och utblick genom resterande väggar (se figur 64). Detta för att skapa en trygghet för den som vistas där inne. Här har det handlat om att skapa en kompromiss mellan det trygga och det privata för brukaren av rummet. Husen är även öppna upp i nock där taket är av härdat glas som skapar en möjlighet till att ta del av det som finns ovan mark. Så som träd, himmel, regn eller sol. En ljusslinga skapar ljus och trygghet dygnets mörka timmar. Här är det även möjligt att aktivera sig på den mörka delen av året eller vid regn. Markbeläggningen är trägolv vilket ger en mjukare beläggning som stödjer lugnare aktiviteter som yoga, pilates, meditation eller dans mm (se figur 65).



Figur 64. Hus för lugnare aktivering på Kapellvägen



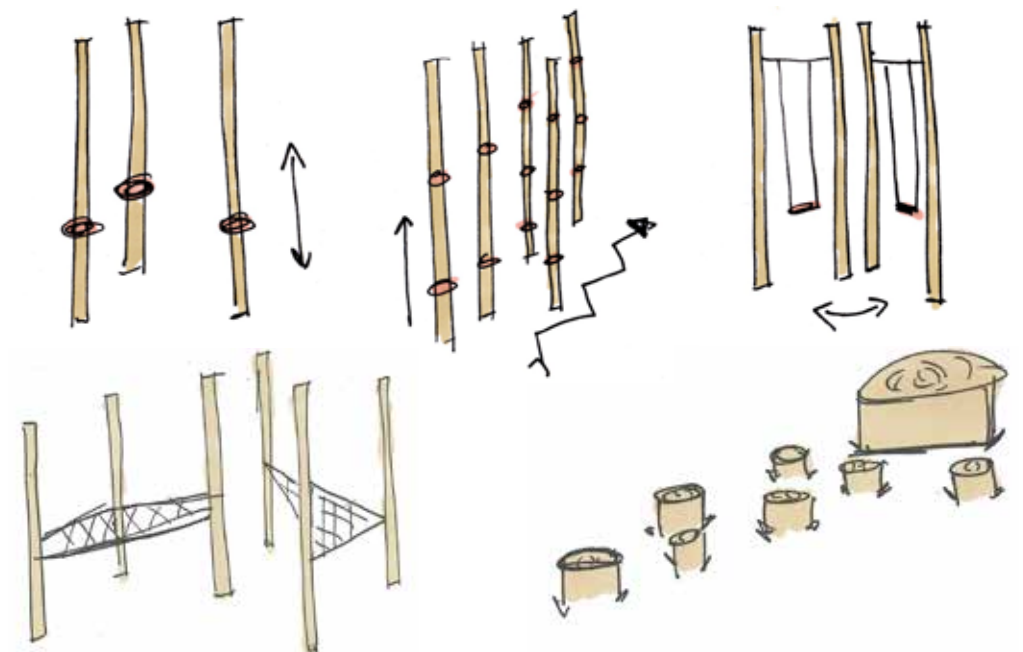
Figur 65. Skiss på trähus som visar husets utformning

AKTIVERA- GUNGOR

Gungorna placeras med riktning ut mot gång och cykelväg och bjuder in till en lättare rörelse och även till sittmöjligheter som blir en sekundär sittplats i rummet (se figur 66). Här bjuds alla åldrar in och ingen är för gammal eller ung för att gunga eller att slå sig ner.

AKTIVERA- HINDERBANA

Hinderbanan som är placerad inne bland träden uppe på kullarna skapar möjlighet för brukaren att uppleva landskapet och dess variation (se figur 66-68). Hinderbanan blir mer direkt aktiverande föremål på platsen. Här kan man klättra, hoppa, hänga, balansera men även möjlighet till att slå sig ner på föremålen. Brukaren av denna platsen är förmodligen barn genom lek eller de vuxna och ungdommar som vill utmana sig själva att ta sig genom banan.



Figur 66. Redskap på kapellvägen



Figur 67. Redskap på kapellvägen



Figur 68. Redskap på kullar på Kapellvägen

AKTIVERA- GÅNG- & CYKELVÄG

För att stödja den snabba rörelse som var bestående genom rummet va cyklister skapas och dirigeras cykeltrafiken till en separat cykelväg som leder trafiken tyggt genom området separerat från gående (se figur 61 & 69) . Cykelsträckan är placerad för att inte störa de aktiviteter som sker på plats samt att gummigranulatets gröna yta från bingen sträcker sig in över cykelvägen för att påvisa att här sker andra aktiviteter på samma yta. Detta för att försöka skapa ett tryggare rum för de som cyklar men även de som är aktiva på området.

AKTIVERA- BETONGYTA MED LINJER

Att rum i staden alltid ska bjuda in till precisa aktiviteter kan begränsa utövarens vilja till rörelser och kreativa aktiviteter istället för att bjuda in och stödja dem. Betongytan som täcker större delarna av kapellvägen är stor, öppen och flexibel i sitt uttryck och stödjer möjligheterna till kreativa aktiviteter och hur man önskar röra sig i rummet. Här är det möjligt att åka skateboard, sparka och kasta boll samt leka. På betongytan är det ritat bågformade och lekfulla linjer som följer som en repetition av kullarna och ger en böljande effekt till landskapet (se figur 69). Linjerna är till för att locka till rörelse och uppmana till lek, löp, balansgång eller någon annan kreativ aktivitet som bara kan begränsas av sinnet. Då linjerna även är ritade på den större flexibel och öppen yta kan andra aktiviteter som kräver större utrymmen utföras här. Då kan linjerna verka som hjälp och stödja aktiviteterna till lek eller spel mm. Då det bara är sinnet som kan sätta begränsningarna för rörelse finns det ingen direkt målgrupp utan detta kan nyttjas av alla.



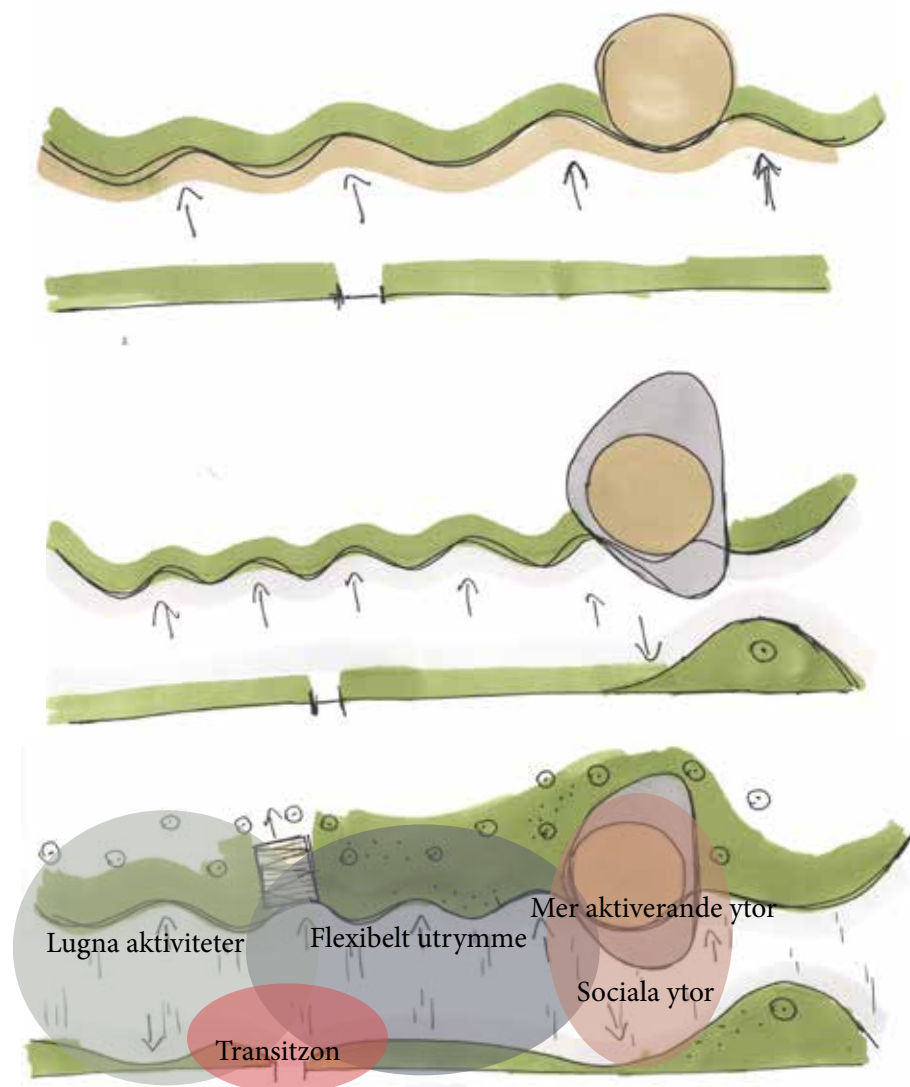
Figur 69. Perspektiv Kapellvägen

RUMSINDELA & GODA SNITT

Kapellvägen upplevdes tidigare som ett långt, stort och öppet mörkt rum där inga långvariga aktiviteter ägde rum. Då platsens storlek skapar möjligheter att bjuda in till flera olika aktiviteter med olika tempo görs här möjlighet till detta på plats. För att skapa denna möjlighet krävs det att skapa mer rumslighet till platsen, detta görs genom att adderas kullar täckta med gräs, som genererar i fler och mindre rum till platsen (se figur 70 och 71). Kullarna skapar inte bara rum utan de bryter även sikten vilket skapar en rörelse genom rummet som framkallar en nyfikenhet för de som vistas och rör sig på platsen. Här blir därför flera olika aktiviteter möjliga med olika intensitet och tempo som inte inkräktar på varandras territorier. Mer högintensiv träning bjuds in i den östra delen av kapellvägen där det skapas mer öppna och sociala ytor för brukare. I de västra delarna skapas här möjlighet till lugna aktiviteter. Samtidigt blir det en öppen mer neutral transitzon mellan dessa delar men det skapar även en värdig ingång till Kyrkogårds entrén (se figur 71).



Figur 70. Perspektiv Kapellvägen



Figur 71. Rumsindelningens skapandeprocess på Kapellvägen

GOD VISTELSE

För en god vistelse skapas här sittmöjligheter av olika slag. Primära och sekundära, med olika design för den mer eller mindre kräsne. Den Östra delen bjuder in till mer sociala och med högre intensitet på aktivitet. Här infogas bekväma stolar och soffor med ryggstöd som är flexibla sittmöjligheter i form av flyttbara stolar, som går att skapa grupper utifrån hur, var och med hur många man önskar att slå sig ner tillsammans med. Här kan man njuta av att studera andra människor vara aktiva på aktivitetsytan eller som rör sig förbi genom området (se figur 72). Men även bara njuta av skugga eller sol om det önskas. Fler sittmöjligheter är även infogade i kullarna som är mer flexibla ytor som kan brukas till mer än bara slå sig ner. Här kan man göra upphopp, åka skateboard, göra armhävningar m.m (se figur 73). I den västra delen avtar sittmöjligheterna då syftet här är att skapa en lägre intensitet på aktivering än i den östra delen. Men även för att skapa rum för de som inte vill ha skydd och privathet vid utförande av aktivering inne i husen.

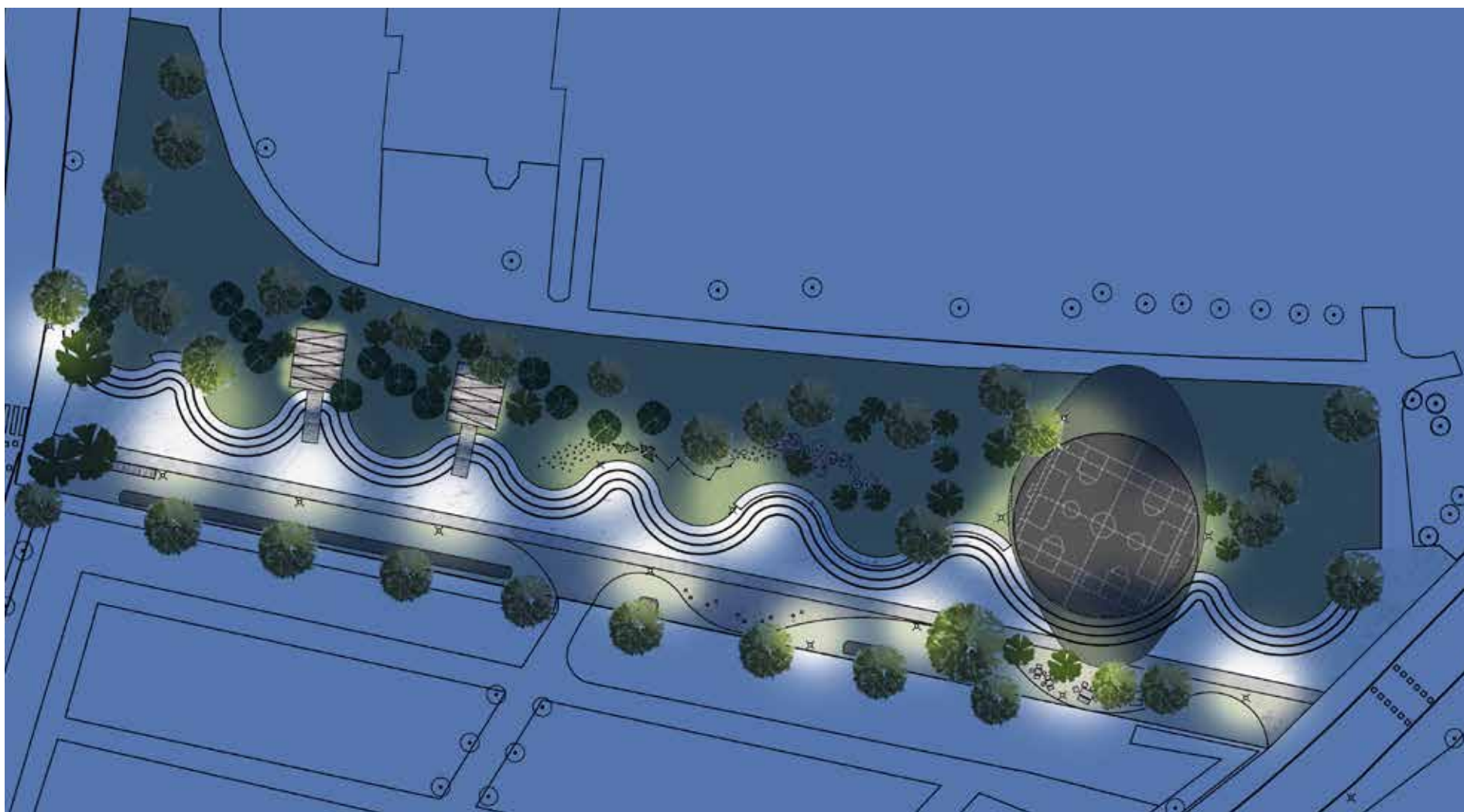


Figur 72. Primära och sekundära sittmöjligheter

Kapellvägen upplevdes mycket mörk och otrygg under dygnets mörka timmar, därför inrättas en belysningsplan med olika variation av belysning som fokuserar att skapa trygghet på platsen men även för att belysa där aktiviteter kan ske samt exteriörer för att skapa dynamik till rummet. Belysningsstolpar är placerade med jämna mellanrum så att ljussättningen täcker hela ytan av det större öppna rummet samt gång- och cykelstråket. Runt bingen är belysningsstolpar placerade och riktade över aktivitetsytan vilket genererar till aktiviteter kan ske (se figur 74).



Figur 73. Primära och sekundära sittmöjligheter



Figur 74. Ljussättning Kapellvägen.



DISKUSSION

Här under följer en reflektion och utvärdering av arbetet. Här diskuteras val av metoder, resultat och problematik, samt vad jag tar med mig från arbetet. Här diskuteras även platsens nya utformning för hur den ger mervärde till platsen och dess brukare samt hur den gynnar den fysiska aktiviteten för folkhälsan.

SYFTE, FRÅGESTÄLLNING OCH SVAR

Syfte och mål

Detta arbete grundade sig i en medveten brist på aktivitetsplatser i centrala Lund från kommunens sida och med en vilja och önskan om att etablera flera inne i den centrala stadskärnan, med frågan är vart? Mitt intresse tar avstamp från när jag som boende i Lunds stadskärna och insåg bristerna för uppehälle i stadens uterum för fysisk aktivitet. Detta arbete syftade därför till att få en bättre förståelse för hur den byggda stadsmiljön möjliggör för människan att vara fysiskt aktiv. Målet har varit att skapa ett gestaltungs-förslag baserat på teoretisk forskning och undersökande platsanalys. Gestaltungs-förslaget diskuterar hur behovet av mer rörelse i vårt vardagsliv kan tillgodoses av stödjande design och arkitektur i närmiljö. Det syftar även till att visa hur platser kan understödja varandra och ge upphov till mer spontan aktivitet i stadsrummet och främja folkhälsan. En viktig aspekt i studien är hur de så kallade friytorna i staden kan brukas. Studiens slutgiltiga fokus har varit att besvara min frågeställning:

Hur kan den byggda miljön skapa goda förutsättningar till spontan fysisk aktivitet i Lunds uterum?

Genom mina platsstudiestudier, platsanalyser, litteraturstudie och min designprocess hoppas jag ha kommit fram till svaret på min fråga; svaret på min frågeställning riktar jag till mitt ovan presenterade gestaltungs-förslag. När jag ser till frågeställningen och på den färdiga gestaltningen har förutsättningarna i området varit en viktig faktor och stödjande i sig. Lunds stadskärna är med fördel uppbyggt av en finmaskig struktur med många valmöjligheter av färdvägar då de har en kortare maskvidd, hög konnektivitet och en god genhet vilket gör att stadskärnan erbjuder möjlighet att ha relativt tillgängligt och nära till möjligt etablerade spontanidrottsplatser. Då Lunds stadskärna är av en brokig struktur och med många svängda gator kan orienterbarheten vara svår att avläsa

då siktlinjer kan vara korta på vissa platser. Dock nämner Gehl att dessa krokiga och svängda vägar kan skapa intresse för den som rör sig i landskapet så de bör inte avfärdas som en dålig faktor, utan ses som stimulerande för fysisk aktivering. Samtidigt är det en trygghet för människan om siktlinjerna är goda då det skapar en trygghet för besökaren. Detta är dock svårt att skapa i en redan befintlig stadskärna och med den struktur som Lund har. Det rådande läget i området uppfyller kravet med säkra övergångar och vägar med en lägre hastighet vilket skapar trygghet för människan i stadsrummet. För att gynna den fysiska aktiviteten ytterligare stärks platserna och omgivningen med den sammanbindande grönstrukturen som adderas i förslaget.

Problematiken med att finna platser inom de nämnda intervallerna för vad författarna ansågs stödjande var inte en större ansträngning men att uppnå exakta mått var mer svårtillämpligt då strukturen av staden redan är uppbyggd och ordnad, vilket innebär att det är den som sätter ramarna. Här fick jag få utgå ifrån vad staden har för rum att erbjuda och ta tillvara på de som ansågs kunna ge ett mervärde till staden och människorna i närområdet.

Utbudet av spontanidrottsplatser i Lunds innerstad är idag inte av en större aktivering då det endast finns tre etablerade spontanidrottsplatser som är placerade i utkanten av Lunds syd- västra stadskärna. Detta innebär varken nära eller tillgängligt för de boende i östra delarna av Lunds stadskärna. Likaså riktar sig dessa spontanidrottsplatser till en mindre målgrupp, men som Andersen nämner behöver inte en spontanidrottsplats rikta sig till alla men gärna till den större gruppen för att så många som möjligt ska kunna känna sig tillgodosedda och kunna tänka sig att bruka platsen. Därför var det extra viktigt i min design att aktivera den större gruppen i den mån det gick på varje plats men att samtidigt ha som mål att anpassa designen utefter karraktären i rummet.

Genom denna etablering kommer dessa tre platser ge en bättre tillgång till de som bor i närområdet men även för de som passerar.

Idag upplevs platserna som sargade, otrygga och som en baksida till dess omgivning. Genom mitt gestaltningsförslag styrks användbarheten av platserna genom att det skapas trygga platser för vistelse och aktivering. Samtidigt erbjuder de olika rum för olika intensitet och varierande tempo. Dessa platser är skapta för att bjuda in till ett socialt liv och möjligt till att skapa en social hållbarhet. De otrygga platserna stärks genom designen men även genom närvaro av fler besökare i rummen. Dock är trygghet en diskussionsfråga för huruvida en spontanidrottsplats kan aktivera alla. Till exempel är det en svårighet att skapa mindre undanskymda utrymmen där exempelvis kvinnan känner sig bekväma att vara fysiskt aktiv på och inte bli betraktad av omgivningen. Dock utgör detta en paradox då man samtidigt vill kunna överblicka rummet vilken är en balans i designen och en avvägning för hur platsen ska ta form. Detta skapar en problematik vid design av plats men som försökt lösas genom gestaltningen.

Att uppnå den design som vunnits genom litteraturstudien för en lyckad spontanidrottsplats kan tyckas svårtillämpad på alla platser då litteraturen förespråkar en flexibel yta med robusta rum. Min tolkning av uttrycket flexibel är öppna ytor som har möjlighet till många aktiviteter på en och samma yta. Robust ser jag som en plats med fasta och tydliga ramar för direktiv på hur platsen kan nyttjas. Dessa aspekter var endast applicerbara i viss mån då platsernas yta begränsade mig i min gestaltning. Så som att en mindre yta har färre möjligheter till fler aktiviteter. Men som Shepard nämner kan dessa mindre platser även vara fördelaktiga i staden då de kan aktivera i mindre uträkning för de som möjligt inte har lika lätt till handling att anamma fysiska aktiviteter. Att personer som har en stillasittande livsstil kan vara mer benägna att anam-

ma dessa aktiviteter som endast uppmuntrar till en måttlig intensiv aktivering, vilket indikerar på att storleken på spontanidrottsplatsen inte har någon betydelse så länge den aktiverar på rätt sätt. Men ur litteraturen vunnit är det vid skapande av spontanidrottsplats viktigast att se till platsens karaktär vid utformande för att nå brukare och för att fysiska aktivitet kan bli utförd på plats.

Genom denna gestaltning har det här skapats ett område samt tre stödjande platser för aktivering. Som Faskunger och & Parks et al. nämner bör detta ha skapat goda förutsättningar till mer fysisk aktivitet då den fysiska aktiviteten följer ett deo-responsförhållande då de båda menar på att desto fler platser det finns i närområdet desto högre intensitet och mer aktivitet sker. Dock är det svårt att veta i förväg om platserna kommer att bli stödjande eller ej, men jag väljer att tro att genom att skapa dessa tillgängliga, nära och användbara aktivitetsytor kan de stödja människans behov för fysiska aktivering i staden. Detta är en möjlig konstruktion för hur dessa platser kan vara utformade med syftet att gynna den fysiska aktiviteten och folkhälsan i Lund.

METOD

Studien grundar sig i en designprocess och genom två huvudmetoder har arbetet sammanställts genom litteraturstudie och designstudie. Dessa två metoder har kompletterat varandra för att sedan resultera i gestaltungsförslaget av de valda platserna.

Då ämnena folkhälsa och fysisk aktivitet i byggd miljö var relativt nya kunskapsområden för mig anser jag att detta krävde denna samlande och explorativa metod för sökandet efter ny kunskap inom området och som jag anser mycket relevant då jag hade som mål att belysa området allsidigt. Detta för att sedan kunna nå en djupare förståelse och för möjligheten att kunna applicera det i mitt gestaltungsförslag. Denna obundna metodik hade som syfte att öppna upp för kreativa och experimentella tillvägagångssätt vilket jag anser den gjort då den inte begränsat mig i mitt sökande, däremot så upplevde jag viss begränsning av denna metod i mitt skapande av detta arbete. Metoden gjorde så att jag hela tiden ville ha en linjär process i arbetets gång och på något sätt hämmade det min kreativa process. Jag sökte hela tiden att vara klar med kapitel efter kapitel med teori och platsanalys innan jag kom till de kreativa delarna i denna studie, detta för att jag ville ha så mycket på fötterna som möjligt innan jag började skissa för något jag själv ansåg utav värde för gestaltungsförslaget. Detta var hämmande för min egen del då jag försökte söka sanningar i litteraturen och i platsstudien för en bättre struktur och en bättre grund att stå på. Det var svårt att sätta stopp i sökandet då den ena källan ledde till en annan relevant källa osv. Min nyfikenhet lockade mig att läsa vidare i otalig litteratur men när tiden satte stopp för sökandet och krävde att jag sammanställde det jag hittat fick jag acceptera att jag hade en tillräckligt bra grund att stå på för vidare studie och för att kunna ta nästa steg i arbetsprocessen. Detta tillvägagångssätt är möjligt bra, men det tog mycket fokus ifrån det kreativa arbetet i denna studie vilket jag i efterhand inte uppskattat. Nästa gång gör jag det utifrån ett annat tillvägagångssätt; Färre källor och en fast analys för att gynna kreativiteten.

Genom min genomarbetade litteraturstudie kunde jag framställa ett analysmaterial och ett som jag tillämpade vid platsstudie/platsanalys vilket gav mig en god grund att stå på. Detta analysmaterial underlättade vid utförande av dokumentation av plats samt gav mig stöd för att senare jobba vidare och bearbeta platsernas karaktär och deras kontext. Observationerna gjordes med en egen ”blick” och med stöttande designverktyg. Dessa platsstudier gjordes tre gånger och varje besök gav mig någon ny givande information men fler skulle kunna göras för att få ett säkrare material att utgå ifrån. Det materialet jag har utgått ifrån går inte att räkna på eller ses som ett fullt kvalitativt resultat. Det kan snarare ses som en fingervisning åt vilket håll faktumet kan vara. Om det varit möjligt hade fler platsstudier utförts, utspridda på dygnets alla timmar och år. Detta hade förmodligen givit mig ett mer tillförlitligt resultat av verkligheten. Baserat på platsstudierna, dokumentationerna från platsanalyserna samt litteraturstudien togs ett stöttande koncept fram för vistelse och aktivering som stöd till gestaltningen. Detta hjälpte mig att komma ihåg mina fokusområden när jag gick fram och tillbaka i arbetsprocessen. Dessa sju underlättade för mig då de smalnade av mitt arbetssätt och jag behövde inte hålla alla gestaltningsverktyg i huvudet konstant.

Min studie resulterade sedan i ett gestaltungsförslag som grundar sig på en sammanställning av mina teorier samt mina undersökningar. Resultatet speglas direkt från ett subjektivt perspektiv med ett försök att vara så objektivt det är möjligt. Men resultatet hade kunnat vara något annat om någon annan utförde observationerna och platsanalysen, eller tog fram gestaltningsverktyget eller konceptet. Detta bör tas med i beaktning vid granskning av förslaget.

SLUTDISKUSSION

För mig gäller det i ett första steg att se möjligheterna på en plats. Vad kan skapas för bästa upplevelse av rummet? Vad kan och vad är värt att bevara? Vad kan aktivera? Vad ska förstärkas för att gynna karaktären? Det är många frågor som ställs innan en design tar form. Vem ska validera vad som är viktigare än något annat och vem har rätt att avgöra detta? Vad som är viktigt för den ena kanske inte är viktigt för den andra. I många fall är det beställaren som avgör vad som är viktigt ur deras synpunkt att addera till en plats, det kan tyckas att det borde även vara upp till landskapsarkitekten med dennes profession att avgöra vad som borde tillföras och bevaras till de offentliga rummen. Till exempel är det vi som landskapsarkitekter som nu är stöpta till att säkerställa hälsosamma och hållbara miljöer för människan. I detta anser jag att med rollen som landskapsarkitekt ha en skyldighet till samhället att skapa miljöer som ser till människans bästa och där inkluderas fysiskt aktiverande platser, dock är detta inte en självklarhet idag. Idag står ofta frågan fysisk aktivitet utanför planeringen och det skulle verkligen krävas en enorm ansats för att motverka trenden i samhället idag. Fysisk aktiviteter och folkhälsa är vår tid stora problem och det går inte att förneka längre. Detta präglar så många andra delar av vårt samhälle och borde få så mycket större genomslag än vad det fått. Som nämnts: "Om det inte görs något nu kommer nästa generation att dö innan deras föräldrar gör det", är inte det nog som underlag för att hjälpa oss själva i samhället? Den sociala hållbarheten har alltid varit svår att ta på i planeringsprocesser för att den är svårare att greppa än den ekologiska och ekonomiska hållbarheten. Den sociala hållbarheten är så mycket mer flytande och svårare att kvantifiera. Svaren på dessa frågor så som; Vad ska vi göra med svaren? Vart ska vi börja? Frågan känns redan för stor då situationen i samhället redan är ett stort problem och har eskalerat. Självklart görs det insatser idag, men än känns det nytt och som ett pilotprojekt framför alla andra mer etablerade insatser. Varför ska det vara en svår pusselbit att addera ochh inte lika självklar som att addera vägar för bilister? Geonom att ha med fysisk aktivering i

ett tidigt stadiet i planeringsprocesserna, så kan vi åtminstone påbörja arbetet med att förebygga en stillasittande livsstil och därmed bidra till en bättre social hållbarhet.

Efter denna studie har jag fått insikt i hur viktigt det är med platsstudier vid skapande av plats. Utan dessa skulle många pusselbitar som binder samman platsen fattas, vilket senare möjligt skulle kunna avspeglas i den designen. Genom platsstudier är det möjligt att utläsa brukarns rörelsemönster av platsen och hur användandet av rummet sker. Genom platsstudier möjliggörs det även till att avläsa skalan i rummet. Om man aldrig varit på plats kan det vara svårt att avgöra hur rumsligheten upplevs och det är svårt att avgöra det endast utifrån dokument, så som ritningar, kartor eller fotografier. Jag tror även att platsens karaktär är mycket lättare att uppleva vid platsstudier då den som studerar får ett helhetsgrepp så som att uppleva materialen på plats, de immateriella, kontexten och flöden. Detta tror jag hade varit mycket svårare om det inte gjorts platsstudier. Jag vill även tro att resultatet blir mer rättfärdigat om man ger sig tid till att tillämpa platsstudier vid skapande av ny plats då rummets kvaliteter, problem samt kontext analyseras och sedan låta det avspeglas i designen. Med detta sagt har jag även förstått hur viktigt det är att vid skapande av spontanidrottsplats inte ta den enkla vägen och endast addera färdiga element. Att ta det mest kostnadseffektiva alternativet och addera färdiga element till en plats är inte på längre sikt varken hållbart eller kostnadseffektivt. Den fysiska aktiviteten bör inte ses som en isolerad och kortsiktig ekonomisk fråga, utan som en lösning på många andra eventuella framtida samhällsproblem. För att planera för fysisk aktivitet genererar det i minskad bilanvändning vilket genererar till mindre utsläpp och till en bättre luftmiljö. Det ger en bättre social sammanhållning och integration, naturkontakt och rekreation. Men inte minst en bättre folkhälsa. Så genom väl utförda analyser kan det skapa mer hållbara lösningar på flera nivåer i samhället.

Jag är medveten om att min fråga, mitt syfte och mål blev mycket brett. Sådär i efterhand skulle jag kunna ha smalnat av min fråga för att ha ett fokus på endast struktur eller gestaltning. Jag är medveten om att detta skulle kunna blivit två separata studier men de valda teorierna kring fysisk aktivitet och aktivitetsyta förespråkade att område bör kopplas samman för ett ökat användande av spontanidrottsplats, vilket i sin tur krävdes att även koppla ihop runtomliggande gång- och cykelbanor och trafiklösningar, men endast övergripande. Genom att studera båda områdena har det gett mig en övergripande bild på hur helheten bör designas för att på bästa sätt stötta den fysiska aktiviteten. Då det var teorierna som guidade mig och de var vitala för min studie blev detta utfallet. Om jag endast hade studerat ett av områdena hade jag förmodligen kommit djupare ner på detaljnivå, men förmodligen även hamnat i någon annan riktning och inte förstått hur viktig den övergripande designen och strukturen är för att skapa så goda förutsättningar och gynna den fysiska aktiviteten så bra som möjligt i samhället.

Genom denna studie har jag förstått att det är viktigt att ta tillvara på alla tillgängliga uterum som passar för aktivering i den trånga och täta staden. Vare sig det är det minsta hörn i en korsning eller en liten övergiven gräsplätt av en avstyckning. Dessa platser kan bli något mer än vad de är idag. Det är tydligt efter denna uppsats att det krävs ett ökat medvetande och en ökad insats för hur samhällsplaneringen bör främja fysisk aktivitet idag. Det krävs att samhället ger befolkningen ny och spännande underhållning som möjliggör till att vara fysiskt aktiv, istället för att befolkningen lätt ska lockas till passiviserande underhållning som idag utgör de flesta svenskars fritidsunderhållning. Uppmuntra alla kreativa lösningar som stimulerar till rörelse. Med det menar jag inte att alla platser ska anläggas. En viktig aspekt i detta är att vi inte ska neka att de "obrukade ytorna" inte är någonting av värde och måste bebyggas för att vara en värdig plats till staden. Det finns ett stort värde i ytor som inte är bebyggda i stadskärnan. Dessa ytor

kan även de skapa sociala och kreativa platser där brukaren kan få möjligheten till att använda platserna som brukaren önskar. Detta får inte glömmas bort! Det jag menar är att man bör ta tillvara på de ytor som finns och då menar jag de ytor som anses ha något mer att tillföra till platsen. Platser som upplevs som bortglömda, möjligt har ett sargat uttryck och som agerar som en baksida till staden.

Jag har förstått genom denna studie att om det skapar en plats för endast god vistelse är sannolikheten inte så stor att någon kommer att vara fysiskt aktiv på platsen mer än att möjligtvis studera, njuta och umgås. Om det skapas en plats för endast motion kommer förmodligen denna plats endast att användas av få brukare som är bekväma vid utövande av fysik aktivitet på en offentlig plats. Främst de som känner en större trygghet att vistas och exponera sig själva i det offentliga rummet. Däremot, om dessa två vägs in och planeras för kommer platsen förmodligen att brukas i en större utsträckning då rörelse för vissa grupper kräver en annan kontext och psykologisk stimulans. Dessa två korrelerar med varandra och om det planeras för både fysisk aktivitet och vistelse är det en större chans till att aktivering sker. Det skulle exempelvis locka fler personer som inte vanligen skulle kunna tänka sig att motionera till platsen men även bjuda in till längre vistelser. Detta i sin tur gör att aktivering och uppehälle kan ske över en längre tid och även attrahera de personer som vanligtvis inte är fysiskt aktiva. Detta ger en större chans till att betrakta andra som är fysiskt aktiva vilket och som i sin tur kan leda till att de själva är det. Det sägs att genom att betrakta har betraktaren lättare till handling, vilket då skulle få en positiv effekt till att vara fysiskt aktiv. Eller åtminstone kan det vara en hjälp till ett första steg till att uppnå fysisk aktivitet. Dessa platser som bjuder in till både rörelse och god vistelse skulle kunna vara mer socialt hållbara platser som bjuder in flera grupper till en och samma yta. Olika grupper får mötas vilket kan leda till en bättre förståelse och acceptans gentemot andra grupper i samhället.

Efter denna studie anser jag att genom mitt tillvägagångssätt och metod kan hjälpa till att säkerställa fysiskt aktiva rum för alla då detta skulle kunna vara en modell att applicera på andra städer med utgångspunkt tillgängligt, nära och användbart. Det vitala är att hålla indikationerna för vad som är nära och att tillgängligheten till platserna säkras samt säkerställa att rummets karaktär och kontext återspeglas i platsens utformning och uttryck. Om detta inte görs och en faktor utelämnas finns det risk att rummet inte blir brukat. Problematiken är att alla städer har sina egna förutsättningar t.ex. strukturer, karaktär, rumslighet och flöden. Vid utförande får man analysera området och platsen och därefter utgå från den platsspecifika situation för att på så vis kunna skapa så goda förutsättningar som möjligt. Ett tillstånd som förmodligen är den vanligaste problematiken i städer för att applicera denna modell kan vara att det inte finns möjlighet till plats inne i städerna och att det fortfarande endast kommer att appliceras i utkanten. Men genom mina resultat vet vi att detta inte kommer att utgöra en hållbar planering. Närheten och tillgängligheten förloras och den fysiska aktiviteten och hälsan lämnas där hän och värdesätts inte i planeringen. I ett hållbart perspektiv är det en större vinst att bygga bra mindre platser som är nära och tillgängliga för alla och inte tillämpa dagens strategi för fysisk aktivitet för att kommunen ska vinna stordriftsfördelar. Som nämns får man här söka med ljus och lyckta efter dessa undagömda platser. För plats finns det, det handlar bara om att hitta dem.

Det komplext att förstå och gestalta en plats genom teorier baserat på den mänskliga upplevelsen av rum och strukturer i den byggda miljön. Detta då platser är i samspel med vår nutid och som i sin tur gör platserna konstant föränderliga. Att applicera vetenskapliga teorier om hur en plats bör ta form anser jag direkt nödvändigt då det ger en möjlighet till att förstå rummets påverkan på människan och dennes handlingar. Det som sedan gör det än mer komplext är att dessa teorier omsätts till gestaltungsprinc-

iper som är grundade på personliga upplevelser och på dennes bakgrund och känslor. Mitt resultat baseras på mina upplevelser, min vunnna litteratur och min erfarenhet som blivande landskapsarkitekt. Gestaltungsprinciperna är inte sanningar utan det är viktigt att påpeka att om någon annan gjort denna studie hade resultaten varit annorlunda. De är en tolkningsfråga samtidigt som att gestaltungsprinciperna är platsspecifika utifrån mina valda platser. Trots detta anser jag att det är viktigt att utgå ifrån teorier vid skapande av plats då forskning baseras utifrån många års dokumenterad uppfattning av den byggda miljön och hur människan rör sig i den. Så genom att analysera dessa platser med att ha siktet inställt på att människor ska vara mer fysiskt aktiva och därmed ta hänsyn till den litteratur som finns är det möjligt att skapa miljöer där människan trivs och vill vara fysiskt aktiv.

Sist men inte minst kan ja nu efter att denna studie säga att jag känner mig mer trygg och bekväm i min framtida roll som landskapsarkitekt än innan påbörjadet av studien. Både när det gäller platsstudier, skissande men även skapande av digitalt material. Framförallt känner jag mig rikare på ”information” kring hur viktigt det är med mer fysisk aktivitet för alla. Jag hade redan innan studien en god bild av hur viktigt det är att röra på sig men nu är jag ännu mer erfaren hur den korrelerar med folkhälsan. Jag kommer att ta med mig hur viktigt det är att addera fysiskt aktiverande design i alla projekt. Minsta lilla byggsten som kan hjälpa till en mer stimulerande miljö för rörelse kommer jag att addera där det går och passar. då det faktiskt kan hjälpa människor till att vara något mer aktiva. Våra vardagsliv är i stort behov av mer lek, rörelse och motion och det är delvis vår uppgift som landskapsarkitekt att stödja.

FORTSATT UNDERSÖKNING

Denna studie har försökts söka en förklaring till hur den byggda miljön påverkar vår fysiska aktivitet och vad som kan hjälpa till och stödja till rörelse vilket även var syftet med arbetet. Denna studie har satt ut en väg för hur det är möjligt att gå tillväga för hur fysisk aktivitet kan planeras i stadens stadskärna både genom stödjande struktur men även genom aktivering på plats. Likaså är det även möjligt att bruka metoden på andra städer, inte bara Lund.

En intressant tanke att studera är hur fysisk aktivitet förankras bättre i översiktsplan, detaljplan eller likande dokument hos kommunen? Om frågan om fysisk aktivering adderas tidigt i processerna är det mer sannolikt att det blir ett bättre resultat än om det adderas i efterhand.

Hur kan man jobba för att folkhälsan ska få samma rätt i planeringen som byggandet av vägar, bostäder osv? Hur rätten till fysisk aktivitet och en bättre folkhälsa har samma värde.

Vid vidare studier i ämnet skulle det vara intressant att studera djupare i arkitekturens små byggstenar för huruvida de aktiverar oss och lockar till rörelse. Men även hur den inaktiverar oss. Om de finns någon korrelation mellan de minsta byggstenarna? Verkar olika material bättre med andra material, eller vilka underlag aktiverar mer än andra?

Då förtätning är strategin för stadsutveckling i städer skulle jag vilja hitta andra möjligheter för fysisk aktivitet inne i den tigha stadskärnan. Till exempel om det varit möjligt att etablera fysisk aktivitet tillgängligt för alla på tak? Parkeringshus? skulle dessa bli brukade? Och av vem?

En annan intressant fråga att studera den mindre gruppen, till exempel de som spend-

erar sin fritid med datorspel. Hur nås denna grupp människor till att vara fysiskt aktiv? Hur skulle deras behov för att vara fysiskt aktiva kunna tillfredsställas? Skulle miljön utformas som i ett tv-spel? Skulle det handla om en spontan tävling? Hur hade deras krav varit på miljön? Krävs det en annan form utav upplevelse?

Jag tror att forskningen inom området byggd miljö, hälsa och fysisk aktivitet kommer att fortsätta studeras åt olika håll, men att det gradvis och förhoppningsvis rör sig i samma riktning då vi vet att samhörigheten där emellan är bekräftad. Det finns troligtvis många andra intressanta vinklar att studera fysisk aktivitet och folkhälsa utifrån. Detta var bara några få tankar jag vunnit under studiens gång.

KÄLLFÖRTECKNING

Annerstedt, M. (2011). *Nature and Public Health: Aspects of Promotion, Prevention, and Intervention*. Epsilon. SLU

Andersen, R.B. (2009). *Aktiverende arkitektur og byplanlægning - 50 eksempler på udvikling af attraktive og aktive byrum*. Köpenhamn: Danmarks Idrættfællesskab & Indenrigs- og socialministeriet.

Boverket (2014). *Förslag till strategi för miljö kvalitetsmålet God bebyggd miljö*. Rapport 2014:32 Regeringsuppdrag

Boverket (2012). *Samhällsplanering som stimulerar till fysisk aktivitet - slutrapport av ett regeringsuppdrag*. Boverket: Karlskrona, ss. 13.

Boverket (2010). *Plats för trygghet. inspiration för stadsutveckling*. https://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2010/plats_for_trygghet.pdf

Boverket (2013). *Planera för rörelse! – en vägledning om byggd miljö som stimulerar till fysisk aktivitet i vardagen*. Boverket: Karlskrona.

Deming, Elen M., Swaffield, Simon R. & Swaffield, Simon (2011). *Landscape Architectural Research: Inquiry, Strategy, Design*. John Wiley & Sons

Elinder, L. S. & Faskunger, J. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Huskvarna 2006. NRS tryckeri AB.

Faskunger, J. (2007). *Den byggda miljöns påverkan på fysisk aktivitet - En kunskaps-sammanställning för regeringsuppdraget "Byggd miljö och fysisk aktivitet"*. Statens folkhälsoinstitut. Stockholm 2007. Strömbergs Distribution.

Faskunger, J. (2008). *Samhällsplanering för ett aktivt liv- fysisk aktivitet, byggd miljö och folkhälsa*. R 2008:30. Östersund: Statens Folkhälsoinstitut.

Faskunger, J. (2011). *Spontanidrottsanläggningar och miljöer: en utmaning för samhällsplaneringen*. Stockholm: Sveriges kommuner och landsting.

Faskunger, J. (2012). *Stillasittande och ohälsa – en litteratursammanställning*. Strömberg, Stockholm, 2012

Folkhälsomyndigheten (2013). *Aktivt liv i byggda miljöer*. Tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/metoder-och-planeringsverktyg/planeringsverktyg/aktivt-liv-i-byggda-miljoer/> [2019-01-30]

Folkhälsomyndigheten (2019). *Folkhälsans utveckling årsrapport 2019*. Artikelnummer: 18130

Folkhälsomyndigheten (2018). *Folkhälsopolitiska mål*. Tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsomyndigheten/folkhalsopolitiska-mal/> [2019-06-09]

Folkhälsomyndigheten (2017). *Förslag till åtgärder för ett stärkt, långsiktigt arbete för att främja hälsa relaterad till matvanor och fysisk aktivitet*. Stockholm: Folkhälsomyndigheten.

Folkhälsomyndigheten (2017). *Nationellt kraftsamling för hälsosamma matvanor och fysisk aktivitet behövs*. Tillgänglig: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2017/maj/nationell-kraftsamling-for-halsosamma-matvanor-och-fysisk-aktivitet-behovs/> [2019-06-09]

Gehl, J. (2010a). *Cities for people*. Washington: Island Press

Gehl, J. (2010b). *Life between buildings. Using Public Space*. Island Press

Hill JO, Wyatt HR & Melanson EL. (2000). *Genetic and environmental contributions to obesity*. *The Medical Clinics of North America* 2000;84(2):333-46.

- Humpel, N., Owen, N., & Leslie, E. (2002). *Environmental factors associated with adults' participation in physical activity: a review*. *American Journal of Preventive Medicine*, 22, 188-199
- Lunds kommun, *Platser för utomhusträning i Lund*. Tillgänglig: https://www.lund.se/globalassets/lund.se/upp_gora/idrott-motion-och-friluftsliv/spontanidrott/karta-lets-golund-160905.pdf [2019-08-10]
- Lunds kommun (2018). *Stadskärnan*. Tillgänglig: https://www.lund.se/globalassets/lund.se/traf_infra/oversiktsplan/oplasmer/pm13_stadskarna.pdf [2019-08-10]
- Ministeriet for By Bolig og Landdistrikter (2011). *Byens bevaegelserum*. Köpenhamn: Ministeriet for by, bolig og landdistrikter.
- Nationalencyklopedin, trygghet. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/trygghet> [2019-05-10]
- Nationalencyklopedin, säkerhet. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/sakerhet> [2019-05-10]
- Kural, R. (2010). *Changing spaces for sports*, *Sport in Society*, 13:2, 300-313. Tillgänglig: <https://doi.org/10.1080/17430430903523002> [2019-08-15]
- Land Use Policy. (2009) *Land use planning and health and wellbeing*. (pages s.115-123). Tillgänglig: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0264837709001331> [Hämtad 2019-02-27]
- Ministeriet for By Bolig og Landdistrikter (2011). *Byens bevaegelserum*. Köpenhamn: Ministeriet for by, bolig og landdistrikter.
- Parks, S.E., R.A. Housemann, & R.C. Brownson. (2003). *Differential correlates of physical activity in urban and rural adults of various socioeconomic backgrounds in the United States*. *J Epidemiol Community Health*, 2003. 57(1): p. 29-35.)
- Patel, R & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. 3., [uppdaterade] uppl. Lund: Studentlitteratur
- Regeringskansliet (2015a). *Hälsa och välbefinnande*. Tillgänglig: <https://www.regeringen.se/regeringens-politik/globala-malen-och-agenda-2030/halsa-och-valbefinnande/> [2019-03-01]
- Regeringskansliet (2015b). *Hållbara städer och samhällen*. Tillgänglig: <https://www.regeringen.se/regeringens-politik/globala-malen-och-agenda-2030/hallbara-stader-och-samhallen/> [2019-03-31]
- Regeringskansliet (2017). *Nya riktvärden för trafikbuller*. Tillgänglig: <https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2017/05/nya-riktvarden-for-trafikbuller/>. [2019-04-18]
- Riksidrottsförbundet (2002). *Näridrottsplats - för fysisk aktivitet i boendemiljö*. Sveriges Riksidrottsförbund. Civilen AB
- Riksidrottsförbundet (2007). *Näridrottsplatser och spontanidrott*. Handslagsrapport 2007-9
- Sallis, J.F., et al., (1990). *Distance between homes and exercise facilities related to frequency of exercise among San Diego residents*. *Public Health Rep*, 1990. 105(2):p. 179-85)
- Schantz, P. (2002). *Landskap för rörelse och hälsa. Om hållbarhet och planeringsunderlag*. I: *Nationalstadsparken – ett experiment i hållbar utveckling*. Studier av värdefrågor, lagtillämpning och utvecklingslinjer. (red. Holm, L. & Schantz, P.). Stockholm: Forskningsrådet för miljö, areella näringar och samhällsbyggande (FORMAS).
- Schantz, P. (2006). *Rörelse, hälsa och miljö – utmaningar i en ny tid*. *Svensk Idrottsforskning* 3:4-7

Shephard, R.J. (1997). *What is the optimal type of physical activity to enhance health?* Br J Sports Med, 1997. 31(4): p. 277-84.

Statens folkhälsoinstitut (2010). *Aktivt liv i byggda miljöer. Manual för kommunal planering.* Elander, 2010.

Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Sallis, J.F. & Brown, W. (2002). *Correlates of adults participation in physical activity: review and update.* Med. Sci. Sports Exerc. 34:12:1996-2001

World Health Organization (WHO) (2019) *WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution.* Tillgänglig: <https://www.who.int/about/mission/en/> [2019-02-27]

World Health Organization (WHO) (2018). *Global action plan on physical activity 2018-2030. More active people for a healthier world.* World Health Organisation

World Health Organisation (WHO) (2010). *Global recommendations on physical activity for health.* Tillgänglig: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/en/> [2019-12-12]

World Health Organization (WHO) (2017). *Physical activity.* Tillgänglig <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/> [2019-03-11]

World Health Organization (WHO) (2017). *Physical Inactivity: A Global Public Health Problem.* Tillgänglig: http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/ [2019-03-20]

BILDER I ARBETE

Figur 64. Karta bullerområden Lunds tätort. Uppdaterad 2019-03-20. Tillgängligt: https://www.lund.se/globalassets/lund.se/traf_infra/trafik-och-gator/trafikbuller/bullerkarta-vag-leq_lund_72dpi.pdf [2019-04-16]

Figur 4. Karta Eniro. <https://kartor.eniro.se/m/xpRz1> [Hämtad 2019-05-30]

LAGTEXT

SFS 2010:900 Plan- och bygglagen. Stockholm: Näringsdepartementet RS N

SFS: 1998:808 Miljöbalken. Stockholm: Miljö-och energidepartementet.