

Medborgarförslag till Farsta stadsdelsnämnd – i samråd med föräldrar i området

Ämne: Parkmiljö och idrott/fritidsverksamhet – utökad tillgång till utegym i Farsta med barnanpassad sektion vid Sunneplan.

Förslag: Utökad tillgång till utegym i Farsta, inklusive en barnanpassad sektion vid Sunneplan, för att öka möjligheten till fysisk aktivitet för alla.

Vi föreslår att Farsta stadsdelsnämnd inrättar fler moderna utegym, jämnt fördelade över stadsdelsområdet. Detta kan möjliggöra mer fysisk aktivitet i vardagen för alla, oavsett ekonomiska förutsättningar. Efter samtal med föräldrar i området är det ett konkret förslag och önskan att placera ett utegym vid Sunneplan i Farsta. Vi föreslår även att utegymmet utformas med god belysning och en sektion som är barnanpassad, antingen i direkt anslutning eller integrerad i designen, så att föräldrar kan vara aktiva samtidigt som barnen leker. Detta kan minska stillasittandet och uppmuntra en norm där föräldrar och barn på ett enkelt sätt kan utöva fysisk aktivitet tillsammans.

Motivering:

1. Främjande av folkhälsa.

Tillgången till kostnadsfri fysisk aktivitet nära bostaden är en central folkhälsofråga. Enligt Folkhälsomyndigheten bör vuxna vara fysiskt aktiva minst 150–300 minuter per vecka, och barn minst 60 minuter dagligen (Folkhälsomyndigheten, 2021). Trots detta uppnår varken barn, föräldrar eller äldre rekommendationerna. (Folkhälsomyndigheten, 2023).

Ett utegym vid Sunneplan med god belysning skulle sänka tröskeln till vardagsmotion i området, och bidra till ökad jämlikhet i hälsa genom att möjliggöra ett gratis och lättillgängligt alternativ till rörelse.

2. Minskar barriärer för rörelse.

Från Sunneplan är det cirka 1,5 km till närmaste utegym, vilket skapar praktiska hinder, särskilt under vinterhalvåret. Ett nytt utegym med barnvänlig sektion skulle göra det möjligt för föräldrar att träna medan barnen leker, eller tillsammans. Detta ligger i linje med Folkhälsomyndighetens rapport: "Ett rörelselyft för hela samhället" (2022), som betonar vikten av lokala miljöer som främjar rörelseglädje i vardagen.

3. Trygghetsskapande och brottsförebyggande.

Levande, välbesökta offentliga platser bidrar till trygghet och gemenskap. Enligt Brottsförebyggande rådet (Brå, 2018) skapas tryggare miljöer där människor vistas ute och möts i det offentliga rummet.

I Brås rapport om fysisk planering (2007) framhålls att aktivitet, ljus och närvaro i offentliga miljöer är bland de mest effektiva brottsförebyggande åtgärderna. Ett utegym bidrar just till detta - det aktiverar platsen, ökar sociala relationer och kan därmed stärka tilliten i området.

4. Ekonomiskt och socialt hållbart.

Fysisk inaktivitet kostar samhället miljardbelopp varje år. Regeringen (2025) lyfte i sitt uppdrag till Folkhälsomyndigheten om en nationell kraftsamling för ökad daglig rörelse - att förebyggande arbete är ekonomiskt lönsamt. Ett utegym är en liten investering med stor effekt – det stärker hälsan, ökar tryggheten och minskar kommunens långsiktiga kostnader. Fysisk aktivitet är även en skyddsfaktor som kan bidra till att skydda mot flera livsstilssjukdomar och metabola syndrom som till exempel diabetes typ 2, hjärt- och kärlsjukdomar och cancer. (Karolinska Institutet, 2020)

5. I linje med Stockholms stads mål

Stockholms stad betonar i Stockholms folkhälsopolitik – för en mer jämlik stad (2018) och Program för idrott, motion och friluftsliv 2024 – 2028 att stadens offentliga rum ska uppmuntra till rörelse och inkludering. Ett utegym vid Sunneplan konkretiserar dessa mål och bidrar till ett mer jämlikt, tryggt och hälsosamt Farsta.

6. Lokal efterfrågan och delaktighet.

Många boende i området har uttryckt önskemål om fler träningsmöjligheter och lekvänliga ytor vid Sunneplan. Förslaget har därmed stark förankring hos invånarna. Stadsdelsnämnden kan med fördel genomföra en enkel medborgardialog för att säkerställa lokal delaktighet i placering och utformning.

7. Tillgänglighet och inkludering.

Anläggningen bör utformas med tillgänglighetsanpassning i fokus, så att personer oavsett ålder, funktionsvariation eller träningsvana kan delta. Det kan innefatta fasta underlag, tydlig skyltning och redskap för olika nivåer av styrka och rörlighet. På så sätt främjas jämlik tillgång till fysisk aktivitet.

8. Miljö och trivsel.

Belysning anses vara avgörande för trygg användning. Placeringen och materialvalen bör harmoniera med parkmiljöer och bidra till trivsel och hållbarhet. Möjlighet till solcellsdriven

belysning, återvunnet material och dagvattenledning kan utredas för att minska klimatpåverkan och öka estetiskt värde.

9. Samverkan och drift.

Ett samarbete mellan stadsdelsförvaltningen, lokala föreningar, skolor och idrottsaktörer kan bidra till att anläggningen används kontinuerligt och hålls i gott skick. Det stärker också lokalsamhällets engagemang och delaktighet.

10. Uppföljning och effektmål.

Projektet kan följas upp genom att mäta användning, trivsel och upplevd trygghet i området efter anläggningens öppnande. En sådan uppföljning kan ge värdefulla erfarenheter för framtida satsningar som främjar fysisk aktivitet och stärker gemenskapen mellan föräldrar och barn - inte bara i Farsta, utan även som en folkhälsointervention nationellt och globalt.

Jag själv, eller tillsammans med andra föräldrar i området, deltar gärna i ett möte eller en vidare dialog kring hur förslaget kan utformas och förverkligas på bästa sätt.

Källförteckning:

Brottsförebyggande rådet. (2007). Trygghets-, brottsförebyggande och folkhälsoaspekter i fysisk planering. Stockholm: Brå.

Brottsförebyggande rådet. (2018). Brottspreventiva och trygghetsfrämjande aspekter av byggd miljö – En studie av tio förortscentrum i Stockholm. Stockholm: Brå.

Folkhälsomyndigheten. (2021). Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande. Stockholm: Folkhälsomyndigheten.

Folkhälsomyndigheten. (2022). Ett rörelselöft för hela samhället – En struktur för främjande av fysisk aktivitet. Stockholm: Folkhälsomyndigheten.

Folkhälsomyndigheten. (2023). Statistik om fysisk aktivitet och stillasittande. Stockholm: Folkhälsomyndigheten.

Regeringskansliet. (2025). Uppdrag att förbereda nationell kraftsamling för ökad daglig rörelse och fysisk aktivitet. <https://www.regeringen.se/>

Stockholms stad. (2018). Stockholms folkhälsopolitik – för en mer jämlik stad. Stockholm: Stockholms stad.

Stockholms stad. (2024). Program för idrott, motion och friluftsliv 2024–2028. Stockholm: Stockholms stad.

Karolinska Institutet. (2020). Lätt fysisk aktivitet skyddar personer med metabola syndromet. Hämtad från <https://nyheter.ki.se/latt-fysisk-aktivitet-skyddar-personer-med-metabola-syndromet>

