

PROGRAMFÖRSLAG

Att utveckla Vallentuna idrottsplats till en plats där unga tjejer vill vara

Att utveckla Vallentuna idrottsplats till en plats där unga tjejer vill vara

Introduktion

Det finns få tillrättlagda platser som erbjuds unga i den offentliga utemiljön. Utemiljöer som skapas för ungdomar i form av exempelvis skateparker, fotbollsplaner, utegym och så vidare används främst av pojkar. Därmed får flickor litet utrymme i det offentliga rummet. Detta ger negativa konsekvenser för dem både nu och längre fram i livet vilket påverkar deras sociala utveckling, psykiska mående och aktivitetsmönster. Vidare påverkas även deras upplevelse av att höra hemma och vara en del av det samhället.

"Girls are never asked what they might want and most councils have spent more time and money on facilities for dog waste than they have for teenage girls."
- Make space for girls UK

Vallentuna kommun har uppmärksammat att idrottsplatsen, precis som många andra offentliga platser, inte används lika mycket av unga tjejer som av andra grupper. Särskilt inte som en plats för social interaktion och spontan aktivitet. Hur kan detta ändras? Vilka är de bakomliggande orsakerna och hur skulle användargruppen själva förändra situationen och miljön?

Materialet framför dig är ett förslag på utveckling av den fysiska miljön på platsen. Förslaget bygger på en pilotstudie, vilken finns presenterad i en separat rapport.

Mål och syfte

Målet med detta arbete har varit att ta fram ett förslag för utveckling av den fysiska och psykosociala miljön på Vallentuna idrottsplats.

Syftet med detta är att göra området mer attraktivt för tonårstjejer och därmed öka deras användande av platsen vilket gynnar såväl social interaktion som spontan fysisk aktivitet och ger bättre förutsättningar för god hälsa.

Vallentuna kommun

Vallentuna kommun ligger mellan Stockholm och Uppsala. Kommunen är en av de kommuner i Stockholms län med störst procentuell befolkningstillväxt. Vallentuna har en total befolkning på drygt 34 000 invånare och har idag ca 13 800 bostäder. Enligt statistik från SCB 2021 har befolkningen i Vallentuna ökat mellan åren 2000-2020 från 25 228 till 34 119, en ökning med 35,24%. Vidare beräknar Bostadsbyggnadsprognosen att antalet bostäder ska öka med ett antal på 9000 till 2040 (Vallentuna kommun 2022).



Innehållsförteckning

Introduktion, syfte och mål - Att utveckla Vallentuna Idrottsplats	2
Om Vallentuna Idrottsplats	4
Metod - Intervjuer, observationer, workshops och forskning	5
Teori - Tonårstjejjers relation till platser	6
Omvärldsbevakning - Exempel och inspiration	8
Kommunikationsanalys	9
Landskapsanalys - olika bilder av idrottsplatsen	10
Intervjuer och enkätsvar	11
Summerande SWOT	12
Programförslag	13
Fem strategiska principer	14
Övergripande designprinciper	15
Utveckling- och designförslag	17
- Vaktmästeri	17
- Ny stig bakom vaktmästeriet	17
- Välkomnande och tydlig huvudentré	18
- Huvudentrén - Social mötesplats	19
- Ny nordöstlig entré och aktivitetsyta	20
- Den gröna entrén	21
- Plats för hälsosamma häng	23
- Lekotop och stråket till skolan	25
- Uppvärmningsyta	26
Sammanfattande slutord	27
Referenser	28

Detta program har författats av masterstudenter på utbildning Utomhusmiljöer för Hälsa och Välbefinnande vid SLU i Alnarp:

- **Karin Axelsson**, tidigare projektledare inom konst och kultur med en magisterexamen i kultur, samhälle och mediegestaltning.

- **Mir Grebäck von Melen**, anställd som utvecklingsledare med fokus på friluftsliv, utbildad kommunikatör och flera års erfarenhet av arbete i offentlig sektor

- **Karin Digerfeldt**, socionom och vidareutbildad psykoterapi. Mångårig erfarenhet av utrednings- och behandlingsarbete inom kriminalvården och socialtjänsten, främst med ungdomar.

- **Sara Kjellgren**, magisterexamen i Arkeologi, har studerat Utemiljöer för barn och Ungdom på SLU. Kunnig inom projektstyrning.

Vallentuna idrottsplats

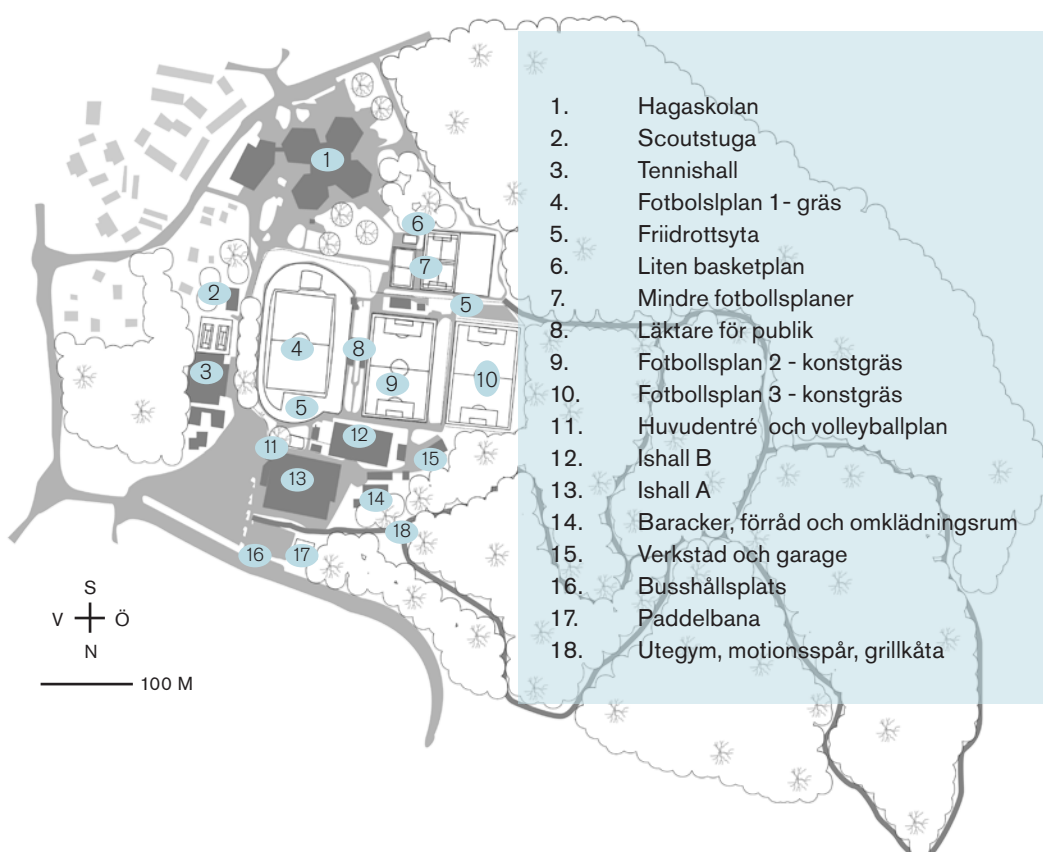
Vallentunas idrottsplats invigdes 1957 utifrån initiativ och engagemang från idrottsföreningarna. Den första anläggningen som etablerades var en fotbollsplan och från den dagen har idrottsplatsen växt fram dynamisk, där de flesta initiativ kommit från föreningslivet. Det är behoven och önskemålen från idrottsföreningarna som resulterat i vad Vallentuna idrottsplats är idag; en mångfacetterad anläggning med stor potential för fysisk aktivitet och social utveckling. Denna dynamiska expansion har dock skett utan ett långsiktigt perspektiv vilket resulterat i en relativt rörig anläggning utan tydlig infrastruktur, gemensamt budskap, formspråk eller sammanhållning.

Idrottsplatsen är idag cirka 33 hektar stor och består av olika anläggningar såsom två ishallar, fem fotbollsplaner, en tennishall med ytterligare två utomhusbanor, friidrottsytor, scoutstuga,

inomhusgym och utomhuspaddelbanor. Idrottsplatsen omfattar också ett stort skogsområde där vandringsleder förbinder tätorten med kommunens största friluftsområde, Angarnsjöängen. I denna skog finns elljusspår, grillkåta och utegym. Vidare finns även flera företag etablerade på idrottsplatsen, såsom ett hotell, en restaurang och flera behandlingsföretag såsom naprapat och massör.

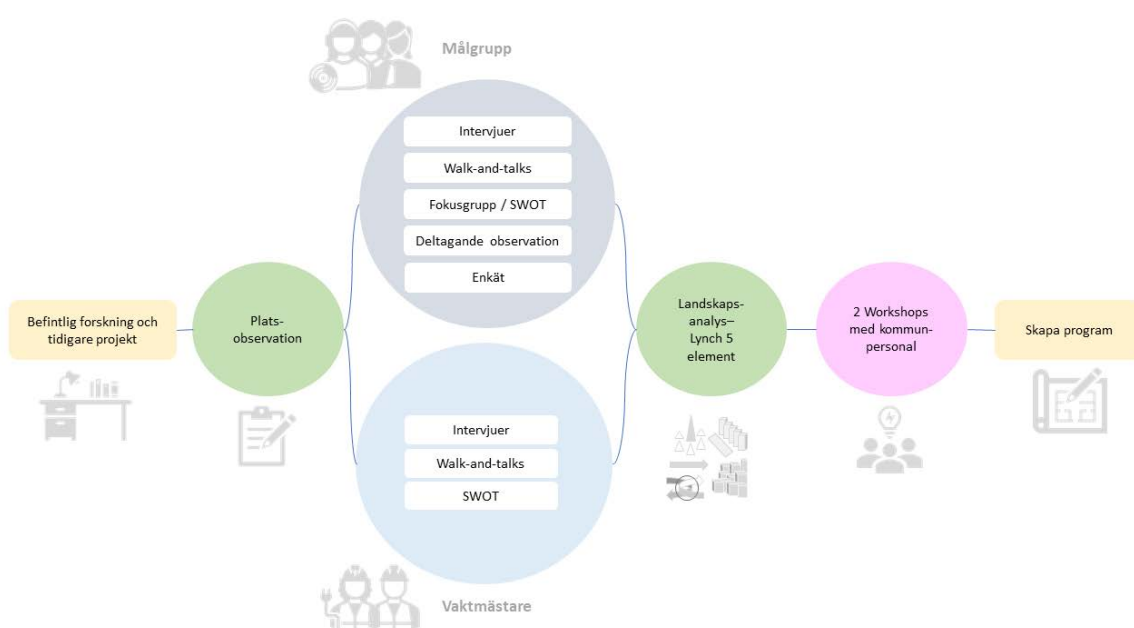
I anslutning till området ligger kommunens största skola för barn upp till 9:e klass, där 800 elever går.

Över tio föreningar har sin huvudsakliga hemvist på platsen och det har skett en tillväxt i Vallentunas föreningsliv. Antalet aktiva medlemmar 7 – 20 år i föreningar på Vallentuna idrottsplats som kommunen betalar ut aktivitetsbidrag till har mellan 2016 och 2021 ökat med 23 % (Vallentuna kommun, 2022).



Metod

— Flera metoder för att få en helhetsbild av Vallentuna Idrottsplats



Flera olika metoder har använts för att samla in så mycket information om användargruppens behov som möjligt. Först undersöktes befintlig forskning och liknande studier för att ge underlag till både pilotstudie och analys av platsen, inför en så kallad landskapsanalys. Därefter genomfördes observationer av platsen, under flera tider på dygnet och tillsammans med olika brukargrupper. Intervjuer, walk-and-talks och SWOTs genomfördes både med vaktmästare på idrottsplatsen och med en grupp tjejer som är anslutna till en idrottsförening. En enkät riktad mot tjejer som mer sällan besöker idrottsplatser gjordes också. Två workshops där chefen för idrott och friluftsenheten, idrottsstrateg och förenings- och lokalsamordnare deltog genomfördes.

Baserat på materialet gjordes en analys av idrottsplatsen. Landskapsanalysen utgick utifrån arkitekten Kevin Lynch metod, vilken använder sig av fem olika typer av landskapselement för att studera platsers utformning. Denna metod ger bland annat en bild av hur olika människor hittar på en plats och vilka stråk som används för att ta sig fram där. Slutligen gjordes en SWOT för att summera all data.

Allt material som insamlats finns presenterat i ovan nämnda pilotstudie som en separat rapport.

Tonårstjevers relation till platser

— Teori

Den här studien tar sin utgångspunkt i en evidensbaserad teori och praktik. Att planera utemiljöer och utforma design evidensbaserat innebär att utgå från användaren och att grunda utformningen av miljöer på beprövad fakta och forskning. Utöver användarfokus är några av principerna som kännetecknar ett evidensbaserat förhållningssätt att fatta beslut grundat på systematik, transparens och bred involvering av olika aktörer med olika kunskap (Gramkow et al, 2021). Den vetenskapliga evidens som denna studie lutar sig mot hämtas från miljöpsykologi och teorier om platsanknytning och kommunikation.

Miljöpsykologi

Miljöpsykologin kan beskrivas som en hybrid av arkitektur/landskapsarkitektur, psykologi och kunskapen om folkhälsa. Ämnet behandlar relationen mellan människa och miljö och de miljöer som miljöpsykologer studerar kan vara både inomhus- och utomhusmiljöer, både stor- och småskaliga och såväl byggda som naturliga. Hur en miljö påverkar människor styrs av tidigare upplevelser och erfarenheter (Gifford, 2014).

När människor tolkar platser och landskap görs detta genom processer som är både medvetna och omedvetna (Ward Thompson, 2020). Den övergripande tolkningen av en miljö är en mix av båda dessa processer och dess komplexitet kräver kunskap från miljöpsykologer i utvärdering av existerande miljöer men också i utformningen av nya (Ward Thompson, 2020).

Platsanknytning

Platsanknytning kallas det känslomässiga bandet mellan person och plats. Detta är ett av miljöpsykologins viktigaste begrepp.

"Platsanknytning ger inte bara välbefinnande i ett kortsiktigt perspektiv, utan stödjer också motståndskraft mot framtida förändringar och kriser"

Man skiljer mellan plats med och plats utan känslomässig mening, på engelska beskrivet som space och place (Lewicka, 2011). Att ha en god platsanknytning kan på många sätt jämföras med att ha en god mellanmänsklig anknytning. Människor med bra anknytning har större chans att känna sig trygga

och må bra (Giuliani, 2003). Platser dit barn (och vuxna) är anknutna kan erbjuda en tillflyktsort, dit de kan dra sig tillbaka från stress och få känslomässig avkoppling (Korpela et al., 2002). Platsanknytning ger inte bara välbefinnande i ett kortsiktigt perspektiv, utan stödjer också motståndskraft mot framtida förändringar och kriser (Cox & Perry, 2011).

Platser kommunicerar

Människor försöker ständigt förstå sin omgivning (Appleton, 1996a; Weick, 1995). Genom att läsa landskapet försöker individen förstå hur denne ska agera, vad som ska värderas, hur en hittar, vem som bär vilket ansvar, vad en kan förvänta sig och liknande (Grahm et al., 2010; Lynch, 1960).

Budskapen återfinns i symboler som finns i många olika format, såsom byggnadsstrukturer, design, storlek, vegetation, informationsskyltar, stigar och så vidare. Men dessa symboler betyder ingenting för människor om människorna inte vet att de finns (Ham, 2018; Marcus & Sachs, 2014). Och viktigast: det som spelar roll är tolkningen och förståelse av symbolen, inte den huvudsakliga avsikten med den. Med andra ord: ett objekt är i första hand en representation av vår idé om vad det är (Appleton, 1996b; Findlay & Southwell, 2004; Grahm et al., 2010; Hartig et al., 2014; Lynch, 1960; Weick, 1995)

En miljö som är svår att läsa kan fungera som en barriär och hindra människor som inte är bekanta med platsen från att känna sig trygga med att vara och agera där (Findlay & Southwell, 2004).



- Atletiskt, atletiskt, atletiskt
- Svettigt, någon tittar på mig, soligt
- Peppande, glad, spänning
- Aktivitet, gemenskap, löparna
- Vanlig, tråkig, ointressant
- Prestationsångest, skolan, mellanstadiet
- Sportig, hälsosam, ansträngande

Ett föremål eller en plats är i första hand en representation av vår uppfattning om vad som är är. Ovanstående citat kommer från enkäten som besvarats av unga flickor på frågan kopplad till bilden. (Foto: Emmi Roosling 2019)

Tjejer 14-16 år

Tonårsåren är en omvälvande period som präglas av stora fysiska och psykiska förändringar och är en viktig utvecklingsfas för hjärnan, vilken når sin fulla potential i 25-årsåldern. Hos en tonåring är hjärnans frontallob ännu inte fullt utvecklad och detta medför en minskad förmåga till problemlösning, impuls kontroll, affektreglering, planering och konsekvenstänk (Kéri & Wiwe 2017; Jensen & Ellis Nutt 2016).

Kompisar och möjligheten att upprätthålla dessa relationer är mycket viktigt. Rädslan för att inte duga, att bli utsluten samt andras åsikter om en har en stor inverkan på särskilt tonårsflickors självkänsla och kan leda till långvarig negativ stress (Kéri & Wiwe, 2017).

Tjejjers välmående och hälsa

Fysisk aktivitet gynnar tonåringens hälsa på en mängd olika sätt; förbättrad koncentrationsförmåga, större möjlighet att kunna hantera starka känslor och resiliens mot risken att utveckla depression (Knöll & Roe, 2017). Trots det tenderar tonåringar att vara mindre fysiskt aktiva än yngre barn och bland svenska 15-åriga flickor ägnar sig bara 9% sig åt fysisk aktivitet minst en timme per dag (Folkhälsoinstitutet, 2019). Tonårsflickor och unga vuxna kvinnor har 30 % större risk att drabbas av depression eller ångest jämfört med tonårpojkar och unga vuxna män (MUCE, 2015).

Tjejjers relation till platser

Platser som erbjuder social samvaro uppskattas särskilt av tonåringar (Clark & Uzzel, 2002). Framför allt platser som de kan omvandla till sin egen och uppleva, "det här är vår plats, i alla fall just nu" (Childress, 2004:199). Det stöd som en plats kan ge är mycket viktigt för tonåringens identitetsskapande och för att kunna utvecklas till en självständig individ (Ward Thompson, 2007). En uppskattad plats upplevs som trygg och hjälper tonåringen att kunna slappna av och återhämta sig från stress och omvälvande känslor. Likaså att platsen kan erbjuda möjlighet att välja att vara med kompisar eller att dra sig undan för och vara ensam (Ward Thompson, 2007; Manzo, 2003).

Skilda intressen och behov hos olika grupper av tonårsflickor påverkar hur de väljer att utöva fysisk aktivitet och använda platser. En viktig faktor till detta är också betydelsen av socioekonomiska skillnader vilket påverkar i vilken utsträckning som tonårsflickor vistas på en idrottsplats eller i naturen (Croner, 2017; Strife & Downey, 2009). Skillnaderna mellan tonårsgrupperna kan leda till konflikter kring hur olika platser ska användas och vem som anser sig ha rätt att vara där (Travlou, 2007).

Exempel och inspiration

— Omvärldsbevakning

Det finns en brist på offentliga platser iordningsställda för och tillsammans med unga tjejer. Men av de exempel som finns går det att finna inspiration, lära sig och se vissa gemensamma drag.

Make space for girls

Projektet är baserat i Storbritannien och målet är att främja utemiljöer för tjejer skapade med evidensbaserad design. Projektet har samlat fallstudier från flera olika länder och skapat en tool-box för design av utemiljöer för tjejer.



LÄRDOMAR FRÅN MAKE SPACE FOR GIRLS:

- Det är viktigt att engagera tjejerna, men svårt att föreställa sig sin drömplats eftersom de aldrig har sett den. Använd exempel
- Toaletter av god kvalitet är viktigt
- Sittplatser ordnade i grupper snarare än rader
- Breda ingångar till lekplatser
- Det kan aldrig bli för många gungor

Equalizer Malmö/Lund

Ett forskningsbaserat projekt i samarbete mellan arkitektbyråer, en kulturgeograf och en etnolog som syftar till att främja lika möjligheter till fysiska aktiviteter på befintliga platser som idrottsarenor och skolgårdar.



LÄRDOMAR FRÅN EQUALIZER MALMÖ/LUND

- Att radera gränserna mellan passiv och aktiv sänker trösklarna och gör att oerfarna användare känner sig mer välkomna
- Använd passager och ”på väg till områden” för att uppmuntra rörlighet och lek
- Mångfald av utrustning. Styrkeaktiviteter tilltalar erfarna och i synnerhet pojkar

Frizon Umeå

Ett jämställdhetsparksprojekt genomfört i Umeå, Sverige. Projektet föregicks av en grundlig ungdoms(tjej)dialog innan man anlät en konsult för att utforma parken.



LÄRDOMAR FRÅN FRIZON UMEÅ:

- Ett möte räcker inte. Dialogen med tjejerna ska ske flera gånger, på flera ställen och under en längre tid
- Att ha olika ”rum” – onstage, offstage och backstage ger möjligheten att bestämma var man vill vara och vem som får se
- Glöm inte det estetiska

Alby folkhälsopark

Syftet var att ”öka spontanidrott bland tjejer och är en reaktion på en ojämlig idrott och en ojämlig folkhälsa”. Ambitionen var att göra parken till en attraktiv och välkomnande plats för tonårsflickor och processen dit byggdes på en tät dialog.



LÄRDOMAR FRÅN ALBY FOLKHÄLSOPARK:

- Innovativ och lekfull design för att locka; gym, solstolar och DJ-bås i symbios
- Viktigt med en gemensam förståelse, både för målet men också för platsen
- Små och avskilda utrymmen är viktiga, samt variation
- Viktigt att platsen är välkött
- Såväl personal och andra besökare är viktiga för den upplevda tryggheten

Vad Vallentuna idrottsplats kommunikerar

— Kommunikationsanalys

Som beskrivet ovan signalerar platser olika budskap och människor bearbetar ständigt dessa budskap och försöker skapa förståelse för sin omgivning. En kommunikationsanalys av Vallentuna Idrottsplats visar på att platsen signalerar en rad olika budskap.

Fysisk aktivitet

Symboler i människors omgivning kan ha en direkt effekt på kroppsliga reaktioner om de relaterar till våra minnen och erfarenheter (Grah & Stigsdotter, 2010). Det innebär att symboler i omgivningen kan trigga olika typer av fysiska beteenden. Exempelvis får vi lust att springa om vi ser de typiska röda löparbanorna med sina vita linjer.



Social interaktion

På Vallentuna Idrottsplats finns en del sittplatser, samlingsytor och miljöer som visar på att platsen är en mötesplats. Särskilt för unga tjejer är dessa miljöer viktiga och det är ofta till dessa som de söker sig. Detta har framkommit både i intervjuerna, under observationerna och i forskning.



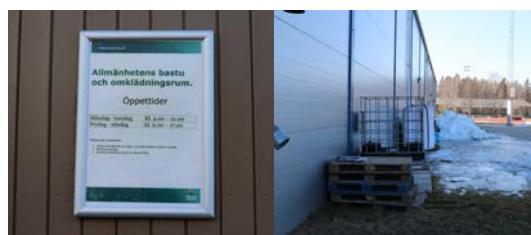
Inte allmän plats!

Ibland används symboler medvetet för att kommunicera ett särskilt budskap och ibland kommuniceras ett budskap utan att någon är medveten om det (Fiske, 1990). Ibland används symboler för att medvetet kommunicera ett särskilt budskap men tolkas av en mottagare på ett sätt som inte var det avsedda (Fiske, 1990). På idrottsplatsen finns många föremål som kommunicerar “du bör inte vara här”.



Förvirrande

När en miljö är svår att tolka kan detta bli en barriär som hindrar människor som är obekanta med en plats från att känna sig trygga (Southwell & Findlay, 2007). Det är viktigt att komma ihåg att egenskaper i miljön kan symbolisera olika saker för olika människor och är inte universella för alla. Ett föremål är i första hand en representation av vår idé om vad det är.



Olika bilder av platsen

— Landskapsanalys

En landskapsanalys görs för att förstå en plats. För Vallentuna idrottsplats användes den amerikanska arkitekten Kevin Lynchs analysverktyg, vilket beskriver hur platser upplevs baserat på fem grundelement: stråk, gränser/barriärer, områden/distrikt, knutpunkter och landmärken. Vad som blir tydligt i analysen är att platsen upplevs olika beroende på roll och funktion.

Förstagångsbesökare

När du första gången besöker en plats har du ännu inte format någon mental karta över platsen. Istället försöker du skapa en bild utifrån det som platsen direkt kommunicerar.

Det tar längre tid att skapa en förståelse för platsen om den är svår att tolka. Analysen är en tolkning av vad en ung tjej som aldrig tidigare varit på platsen uppfattar.



- ⊕ Knutpunkt
- ▲ Landmärke
- ⋯ Barriär
- Områden/distrikt: ● Personalens område

Vaktmästare och övrig personal

Under samtal och promenader med vaktmästarna växer en bild fram som skiljer sig väsentligt från föreningsaktivas bild av platsen, se nedan. Områden som vaktmästarna ser som sina arbetsområden, områden de anser bör vara stängda för allmänheten, tolkas av idrottsutövarna som aktivitetsområden.

Här uppstår frågor om säkerhet då vaktmästarna använder områdena för tung trafik, snickeri och avläggningsyta för avfall. Det blir också tydligt att områden som vaktmästarna inte ser sig som ansvariga för inte heller ses som en del av idrottsplatsen.



- ⊕ Knutpunkt
- ▲ Landmärke
- Stråk
- Oönskade ståk
- Områden/distrikt: ● Område för föreningslivet ● Personalens område ● Spontanidrott/icke organiserad aktivitet

Föreningsaktiva

Analysen utifrån föreningsaktiva visar på att olika områden är starkt kopplade till viss typ av användare och symboler som idrottsklubbens logotyp eller kulturellt betingade beteenden skapar olika områden på idrottsplatsen.

Analysen skulle troligtvis se olika ut beroende på vilken och vem i idrottsföreningen som tillfrågades. Gränserna mellan de olika elementen ändras och detaljrikedomen för landmärken eller noder ökar ju mer tid du spenderat på platsen.



- ⊕ Knutpunkt
- ▲ Landmärke
- Stråk
- ⋯ Barriär
- Områden/distrikt: ● Skola ● Scouter ● Tennis ● Friidrott ● Fotboll ● Vaktmästare ● Ishockey / konståkning

Vad säger tjejerna?

— Resultat från intervjuer och enkätsvar

Intervjuerna med tonårsflickor som är vana besökare och aktiva i en idrottsförening visade att de har en mycket stark anknytning till idrottsplatsen. Här tillbringar de stora delar av sin fritid, ibland varje dag, och ser detta nästan som sitt andra hem. Den digitala enkäten besvarades av unga tjejer som inte har någon anknytning till Vallentuna idrottsplats och här framträder en annan bild av vad platsen signalerar.

Intervjuerna

Intervjupersonerna uppskattar att idrottsplatsen är så stort och att det alltid något att göra och säger att här kan de sysselsätta sig en hel dag med olika aktiviteter. Den sociala miljön är mycket viktig, särskilt gemenskapen med de andra medlemmarna i föreningen. Att de känner sig sedda och välkomnade av många vuxna bidrar till den starka anknytningen. Här kan de vara sig själva och känna att de passar in. Allt detta har gjort att de känner sig trygga på platsen och en av de intervjuade beskrev det på följande sätt:

"Och sen finns det inget riktigt att vara rädd för här, det finns inga hot känns det som, så jag älskar att vara på IP"

Tjejerna föreslår att fler sittplatser skapas på idrottsplatsen, gärna centralt och inte för undanskymt för att undvika "bus". De säger att sittplatser signalerar ett välkomnande på en plats och kan göra att andra tonårstjejer som inte är så vana besökare på idrottsplatsen vågar sig hit. Att komma hit kvällstid när det är matcher kan bli till en bra gemenskap. Samtidigt poängterar intervjupersonerna betydelsen av att idrottsplatsen får fortsätta vara en trygg idrottsplats och att det inte blir till ett allmänt häng för ungdomar som inte idrottar. Likaså att viktiga platser som de har gjort till sina får vara kvar, som förråden där utrustning förvaras.

Digital enkät

När de som deltog i enkäten blev tillfrågade om vilka ord som de kom att tänka på när de såg en bild från idrottsplatsen kom följande ord upp:

tråkig ointressant
sportig gemenskap spänning
mellanstadiet ansträngande soligt
någon glad aktivitet hälsosam vanlig
svettigt kollar friidrott löparna skola
peppande prestationsångest

En annan bild visade ett område som både används av föreningsaktiva och vaktmästarna (se nedan). Denna beskrevs av deltagarna som stökig och ogästvänlig. Vissa svarade att de inte alls vill besöka platsen. Men det var också en som svarade att det såg trevligt ut eller ganska ointressant.



Den enda bild som alla tjejer verkade tycka om och kunde relatera till positiva aktiviteter som de själva utövar var en bild från motionsspåren i skogsområdet. Här framkom ingen av den skepsis till platsen som annars kunde utläsas i relation till bilderna från de mer centrala delarna av idrottsplatsen.

Summerande SWOT

— Intervjuer, observationer, analyser, litteraturstudie och extern inspiration summerat i en SWOT

Styrkor

NÄRHET TILL NATUREN
KUNNA VARA SIG SJÄLV
ATT BLI SEDD
FYSISKT TILLGÄNGLIG
MÅNGA MÄNNISKOR
INGA DESTRUKTIVA GÄNG
OLIKA ÅLDRAR
MÅNGA MILJÖERBJUDANDEN
ORGANISERING
HEMKÄNSLA
SOCIAL GEMENSKAP

Svagheter

HEMMABLINDHET
MANLIGT KODAD MILJÖ
VAKTMÄSTARNAS ROLL GENTEMOT BESÖKARE
OKLAR
OTYDLIG PLATS
STÖKIGT
SIGNALERAR KRAV PÅ PRESTATION
BARRIÄRER
OTYDLIG RUMSINDELNING
SVÅRT ATT HITTA SOM NY
TJEJTOALETTERNA LÅSTA
SKUGGA SAKNAS
JARGONG
PLATSER UTNYTTJAS INTE OPTIMALT
TJEJTOALETTER EJ UPPMÄRKTA
STARK KULTUR KRING VEM SOM PASSAR IN
SVÅRT ATT FÖRSTÅ FÖRVÄNTNINGAR

Möjligheter

PLATS FÖR UTVECKLING AV IDENTITET
PLATSANKNYTNING
GEMENSKAP
SAMHÖRIGHET
FYSISK AKTIVITET
SOCIAL UTVECKLING
TRYGG PLATS
VÄRDEGRUNDSARBET
AKTÖRER SOM FAMILJ, SKOLA OCH FÖRENINGSLIV
EN PLATS SOM KÄNNES UTVECKLANDE

Hot

UPPLEVELSER AV PRESTATIONSÅNGEST
SOCIALA NORMER
"SÅ HÄR HAR VI ALLTID GJORT"
INTRESSEKONFLIKTER
POLITISK VILJA
EXPONERAD FÖR SOLEN
PLATSEN UPPLEVS SOM TRÅKIG OCH OANGELÄGEN
ATT BLI PÅKÖRD
HIERARKIER

Att utveckla Vallentuna idrottsplats till en plats där unga tjejer vill vara

— Programförslag

Utifrån intervjuerna, observationerna, workshops, forskning och landskapsanalyserna har en bild av tonårstjejjers behov utkristalliserats och hur dessa behov står i relation till vad Vallentuna idrottsplats styrkor och svagheter är idag. För att göra området mer attraktivt för tonårstjejer och därmed öka deras användande av platsen och på så sätt gynna såväl social interaktion som spontan fysisk aktivitet för målgruppen kommer här presenteras olika förslag på utveckling av platsen. Dessa förslag utgår från fyra ledord vilka föreslås fungera som hörnstenar i all framtida utvecklingen av Vallentuna Idrottsplats:



De fyra ledorden kan fungera som hörnstenar i den framtida utvecklingen av Vallentuna idrottsplats och ämnar guida förvaltare och strateger i hur platsen bör upplevas av sina användare, såväl nya som mer erfarna. Ledorden är ett verktyg i arbetet med att skapa en plats där unga tjejer kan utveckla sin sociala identitet i en trygg och hälsosam miljö. Även om programförslagets fokus är att nå unga tjejer kommer förslagen också att främja andra målgrupper.

Upplevelsen av platsen

— Fem strategiska principer

Programförslaget består av fem principer som ligger till grund för den strategiska utvecklingen av idrottsplatsen där en förbättrad användarupplevelse av platsen är målet. Principerna är både sociala och fysiska till sin karaktär och kräver involvering från både Vallentuna kommun och användare för att uppnås och underhållas.

1. DET ÄR ENKELT ATT FÖRSTÅ, NAVIGERA OCH ORIENTERA SIG PÅ VALLENTUNA IDROTTSPLATS.

Vallentuna Idrottsplats ska vara enkelt att överblicka och förstå, särskilt för en förstagångsbesökare. Det innebär att platsen behöver en tydlig kommunikation över struktur och vad som finns där.

Information om vad man kan förvänta sig av platsen, hur man rör sig, hur man hittar och vad som är okej och inte ska vara tydlig för såväl besökare, föreningsmedlemmar, spontandidrottare som personal.

2. SKYLTNING I TEXT OCH BILD SKA VARA UPPMUNTRANDE SNARARE ÄN FÖRBJUDANDE

Skytlar ska användas i så begränsat antal som möjligt, men där de är nödvändiga ska de ha en tillåtande och uppmuntrande karaktär, till skillnad från en förbjudande. Skyltning kan också tjäna på att ha glimten i ögat, där det är passande.

Utifrån ett jämlikhets- och tillgänglighetsperspektiv bör symboler prioriteras framför text, och kommunikationen ska sträva efter en könsneutral, alternativt jämlik, ton.

3. VALLENTUNA IDROTTSPLATS ÄR VÄL UNDERHÅLLEN

En plats som är väl omhändertagen indikerar att den har ett värde och att den är värd att engagera sig i. Därför är ordning och reda på idrottsplatsen av högsta vikt då det uppmuntrar till trivsel, trygghet och engagemang för platsen.

I praktiken innebär det att verktyg, maskiner, fordon och annan teknisk utrustning bör ha sina dedikerade utrymmen som exempelvis i en maskinpark eller i förråd. Det betyder också att soptunnor är strategiskt placerade och regelbundet tömda samt att vägar och gångstråk grusas och sandas under vintersäsong.

4. PERSONALEN PÅ VALLENTUNA IDROTTSPLATS SER SIG SOM VÄRDAR FÖR PLATSEN

Personalen som arbetar på Vallentuna idrottsplats är alltid synlig och tillgänglig för besökare. Det innebär att deras arbete är avgörande när det kommer till att nå en välkomnande och inkluderande känsla på platsen.

För att förstärka detta ytterligare, bör deras roll präglas av ambassadörskap. Det innebär att agera som värdar genom att fortsätta att vara responsiva och sätta besökare och föreningarnas behov i första rummet. Det betyder inte att alla önskemål från besökare och föreningar kan uppfyllas men att anamma ett lyssnande och uppmärksamt förhållningssätt kommer bidra till en välkomnande atmosfär. Att agera som värd innebär också att vara utåtriktad och att hälsa på besökare. Besökare ska aldrig känna att det är obekvämt att be någon om hjälp.

Dock viktigt att tänka på är att alltid vara i frontlinjen kan vara utmattande och det är viktigt att vaktmästarnas arbetsförhållanden är rimliga och med möjlighet att dra sig undan. Deras personalrum placeras därför bortanför de mest publika ytorna, borta från besökare och föreningar.

5. UTVECKLING GÖRS KONSEKVENT OCH MEDVETET, BÅDE VAD GÄLLER ANLÄGGNING OCH DESIGN

Vallentuna Idrottsplats har sedan dess etablering utvecklats utan en medveten eller genomtänkt design i åtanke. Det har resulterat i en splittrad och otrygg plats men också i ojämlika villkor vad gäller kön och aktiviteter.

Med målet att uppnå ett mer inkluderande och bestående intryck rekommenderas att framtida utveckling av platsen görs konsekvent med fakta som grund. Det behöver inte betyda en fullskalig make-over utan utifrån en medvetenhet om skötsel, underhåll, utveckling och design, vilket har stor betydelse för användarens upplevelse.

Enhetlighet och läsbarhet

— Övergripande designprinciper

För att skapa en tydlighet och sammanhållen identitet av Vallentuna Idrottsplats föreslår här övergripande designprinciper som bör genomsyra alla interventioner på idrottsplatsen. Dessa principer bygger på enkla metoder som går i linje med platsens behov, dess möjligheter och de utmaningar som finns.

En av utmaningarna på Vallentuna idrottsplats idag är de olika byggnadsmaterialen som använts. Här blandas träbänkar med asfalt och stål i olika färger, staket i metall, plastskivor, glas, betong, konstgräs, röda löparbanor, sand och olika sorters belysning. Alla byggnader har olika fasader i olika färger och material. Framgent krävs det därför en medvetenhet i val av material för att inte ytterligare spä på känslan av platsen som osammanhängande.

Mycket av det som byggs på idrottsplatsen skapas och underhålls av vaktmästarna. Detta gör att sådant som inte kan skötas av vaktmästarna ofta faller i glömska. Material och inrättningar bör därför väljas utifrån vad vaktmästarna själva kan skapa och underhålla.

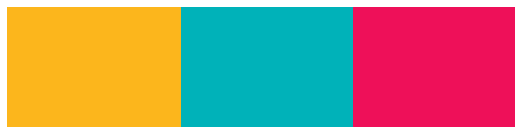
MONTERING OCH PLACERING

Idrottsplatsen är i konstant förändring och olika initiativ, evenemang och renovationer pågår löpande. En del material och inrättningar bör därför även de kunna förändras, flyttas på och inte i första hand vara tänkta som permanenta inslag. Till exempel kommer metallskyltar som trycks på tryckerier snart att vara föråldrade och är därför ett dåligt materialval. Istället bör skyltar kunna tillverkas på plats i så stor utsträckning som möjligt.

Detsamma gäller placering av föremål vilka vid behov bör kunna flyttas på. Att välja möbler, skyltar och inrättningar som är flyttbara med exempelvis en traktor är att föredra framför markmonterade föremål.

FÄRGER

Det är en utmaning att skapa en enhetlighet vad gäller färgval på idrottsplatsen då redan befintliga element har så stor variation. Istället för att förorda specifika färger bör fokus ligga på att sträva efter rena och minimalistiska former. Färgerna kan vara lekfulla, men rena. Skuggning bör undvikas, istället bör tydliga kontrastfärger användas.



MATERIALVAL

För att vaktmästarna själva ska kunna bygga och hantera material förespråkas trä som byggnadsmaterial. I första hand bör hyvlad virke användas, inte råspont.



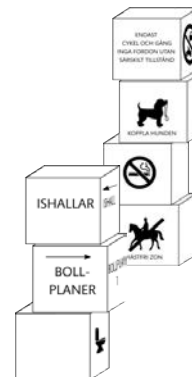
FORMER OCH LAYOUT

Idrottsplatsen är idag uppbyggt med många raka linjer. Detta formspråk kan även användas i andra anläggningar såsom bänkar, mötesplatser, skyltar och liknande.



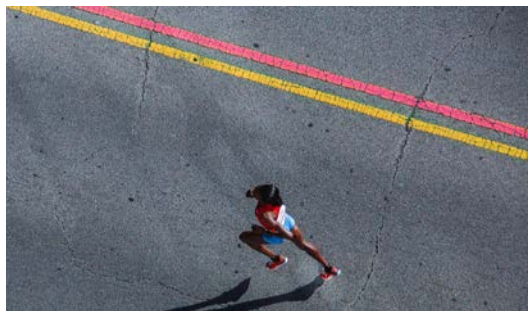
INFORMATION- OCH VÄGSKYLTLAR

Först och främst: Skyltar bör begränsas och endast användas sparsamt. Information bör genomsyras av vad som är tillåtet snarare än vad som är förbjudet. Symboler används för att öka tillgängligheten och symboliserar de beteenden som platsen vill uppmuntra till, såsom fysisk aktivitet, hälsa, barns rättigheter och jämställdhet. Skyltarna bör också i första hand följa övriga designelement, exempelvis genom att använda större träboxar som både kan användas som skyltar och även uppmuntra till interaktion, sociala möten och rörelse.



MARKLINJER SOM REFERENS FÖR RIKTNINGAR OCH ORIENTERING

Linjer är idag ett återkommande designelement på hela idrottsplatsen. Dessa återfinns på flera platser såsom fotbollsplaner, friidrottsytor och i isen. Därför föreslås att fortsätta med samma design vad gäller orientering och vägvisning genom målade linjer på asfalt. Dessa kan också vara färgkodade och leda till en destination som också den har en specifik färg. Exempelvis "konstgräsplan 1, blå".



Phixabay CC 2022

BELYSNING

Vallentuna Idrottsplats är en dynamisk plats som används från tidig morgon till sen kväll. Under större delen av dygnet större delen av året är elektrisk belysning den enskilt största avgörande faktorn för upplevelsen av platsen. Belysning handlar inte bara om att skapa möjlighet att se utan är en stämningsskapare som avgör om en plats ska upplevas välkomnande eller rent av obehaglig.

För att stärka den övriga estetiken på idrottsplatsen och skapa en välkomnande stämning föreslås att använda en stor mängd ljusslingor som går längs hela staketet runt idrottsplatsen samt i träd, vid läktaren och på övriga platser dit människor uppmuntras att vara.

Viktigt att tänka på är att ljussättning är en egen profession och därför föreslås att ta fram ett ljusprogram specifikt för idrottsplatsen.



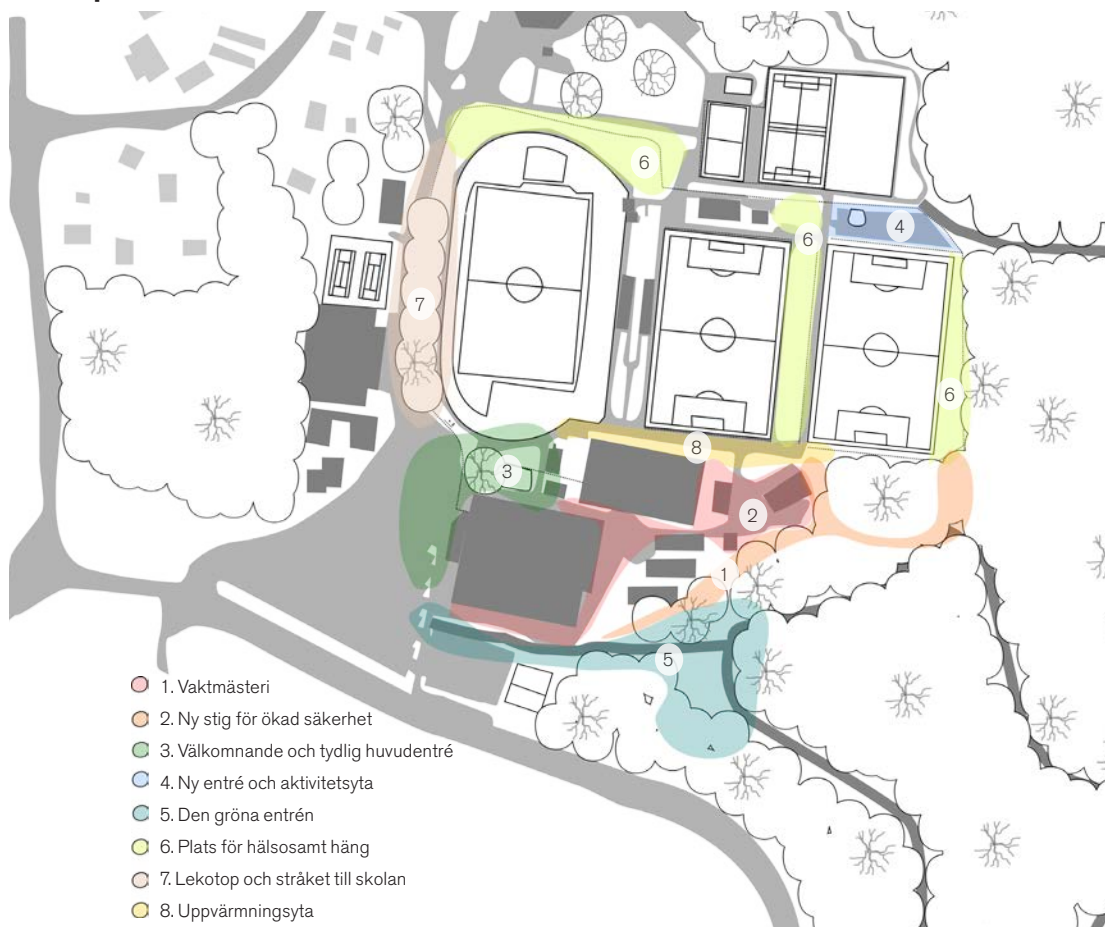
pixvels.com CC 2022

Öland Roots 2016

Åtta områden att utveckla

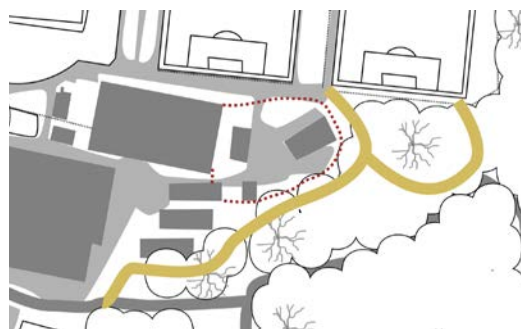
— Utveckling- och designförslag

För att skapa en fysisk och social miljö på Vallentuna Idrottsplats som attraherar unga tjejer och därmed öka deras användning av området samt främja både social interaktion och spontan fysisk aktivitet, föreslås utveckling av åtta områden inom idrottsplatsen.



1 + 2. Vaktmästeri och ny stig för ökad säkerhet

En av de större utmaningarna på idrottsplatsen är vaktmästarnas verksamhetsområde kontra besökare och idrottsutövande. Idag blandas områden för fysisk aktivitet med byggarbete, vilket skapar ett ovälkommet, rörigt område som är svårt att läsa av. Därför föreslås härmed att skapa ett ordentligt och ändamålsenligt vaktmästeri genom att bygga ett falurött trästaket runt vaktmästarernas garage och byggarbetsplats. Vidare föreslås att skapa en ny väg som sträcker sig runt området längs med skogen. Det skulle inte bara göra det tydligare vilka områden som är offentliga utan också skapa en bättre arbetsmiljö för vaktmästarna.



3. Välkomnande och tydlig huvudentré

Entréer fungerar som en tröskel till ett vidare utforskande, ger det första intrycket och är viktiga då de har en betydelse för besökarens förväntningar på platsen. För närvarande är det som betraktas som Vallentuna idrottsplats huvudentré en ostrukturerad och inte särskilt välkomnande plats. För att erbjuda ett mer inkluderande och inbjudande första intryck behöver väggar och stängsel rensas på förbudsskyltar, för att kunna börja från början med ny skyltning.

En ordentlig portal bör skapas som entré, förslagsvis i trämaterial för att relatera till andra redan existerande och väl utformade skyltar som den som är placerad vid entréen till skogsområdet. En sådan portal föreslås designas i enlighet med en "folkparkestetik", i syfte att ge besökare en känsla av gemenskap och social samhörighet.

Genom att leka med löparbanornas estetik och färgsättning och designa marken på så sätt att banorna spiller ut från själva idrottsplatsen kan ett mer välkomnande atmosfär åstadkommas. Från parkeringen kan banornas fält och linjer leda besökarna till olika platser inne på platsen, men också bort till scoutstugan och tennisbanorna som ligger utanför själva idrottsplatsen. På så vis knyts idrottsplatsens olika delar samman och skapar ett mer sammanhängande intryck.

FRÅN DETTA:



TILL DETTA:



Om entréer

Entréer fungerar som en tröskel till ett vidare utforskande och är viktiga då de har betydelse för besökarens förväntningar på platsen. Hur en ingång utformas är av stor vikt och en väl designad entré med en genomtänkt idé bidrar till tydlighet och trovärdighet för platsen (Naturvårdsverket, 2015). Ytterligare ett syfte med ett entréområde är att skapa en känsla för platsen och en välkomnande atmosfär.

3. Huvudentrén - Social mötesplats

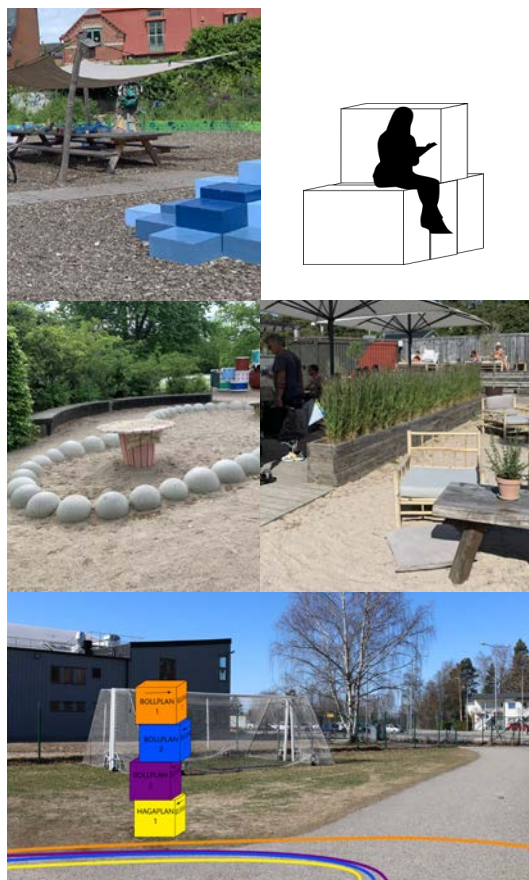
Innanför själva huvudentrén finns två mindre områden som skulle tjäna på en mer enhetlig och genomtänkt design. Till höger finns idag en yta om cirka 25 kvadratmeter som inte har någon särskilt användningsområde. Denna föreslås att förändras till en mötesplats och en plats där besökare kan hänga i väntan på aktivitet eller upphämtning av föräldrar. Sittplatser i trä etableras med ett träplank som kan användas för avskärmning mot parkering men också som informationstavla för de som kommer från parkeringen.

Rakt fram från entrén finns idag en yta som används som volleybollplan. Denna kan med fördel tas bort och ersättas med en informationshub och fungera som plats för lekfull uppvärmning och social interaktion. En interaktiv och taktill informationsplattform föreslås här, som ett sätt att skapa överblickbarhet över platsen, vilket är särskilt viktigt för förstagångsbesökare. På den här platsen kan tränare och instruktörer samla en grupp inför aktiviteter men den kan också fungera som en yta för spontanaktivitet och uppträdanden. Till exempel så kan en rund, upphöjd träkonstruktion placeras här, som ett sätt att bjuda in till dansframträdanden eller liknande, alternativt fungera som plattform som ledare kan ge instruktioner från. Sanden från volleybollplanen kan behållas och trämöbler för vila och avkoppling placeras ut. En konstruktion för solskydd bör också etableras, för att ge besökarna skugga under soliga och varma dagar. Materialval som rep och trä leder associationerna till strandliv och bidrar till en avslappnad atmosfär.

FRÅN DETTA:



TILL DETTA:



4. Ny nordöstlig entré och aktivitetsyta

Utöver huvudentrén har Vallentuna Idrottsplats ett antal mindre “bakdörrar” där besökare kan smyga in och ut. Vid en av dem finns ett område som vaktmästarna använder som upplag och lagring och som idag är lite av ett bortglömt hörn av idrottsplatsen. Detta förslag syftar till att aktivera denna yta och göra det till en andra entré till idrottsplatsen.

Själva entrén föreslås konstrueras som en mini-variant av huvudentréns nya portal, som en del i arbetet med att skapa ett samstämmigt intryck av idrottsplatsen. Det material som idag lagras på platsen behöver avlägnas och istället för uppställningsplats föreslås en ny, innovativ basketplan. Basket är en sport som är enkel att utföra – allt du behöver är en boll och en ny, kreativ design kan uppmuntra lek och prestigelös aktivitet. Basketplanen skulle vinna på att använda samma färgschema som resten av platsen, då det gör den överskådlig och förståelig.

FRÅN DETTA:



TILL DETTA:



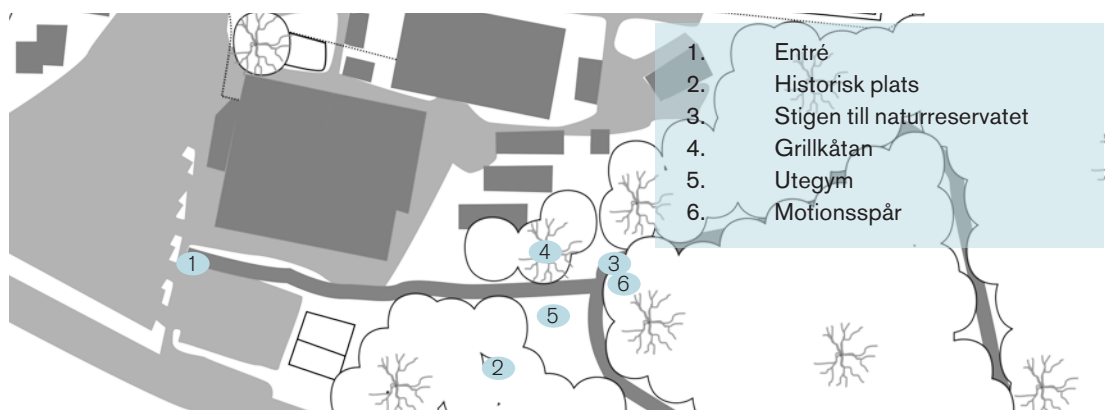
Tillåtelse av konstnären William LaChance

5. Den gröna entrén

Cirka 100 meter söder om huvudentrén ligger området som i detta projekt fick arbetsnamnet ”Skogsentrén”. Detta område omfattar en grillkåta, ett utegym och startpunkten för motionsspåren. Det omfattar också en historisk plats i anslutning till grillkåtan samt infarten till stigarna som leder till naturreservatet Angarnsjöängen.

Grillkåtan etablerades 2021 då den ersatte den tidigare placeringen som låg närmare stigarna. Många tonåringar känner till den, eftersom den användes av fritidsgården under COVID-pandemin. Området skulle dock kunna lyftas mer eftersom det är beläget i en restaurativ miljö och nyttjande av det kan främja välmående utifrån flera aspekter.

Utegymmet används idag men bland målgruppen unga tjejer är den troligen mest känd av de som deltar i organiserad idrott på idrottsplatsen. Den historiska platsen är inte alls känd och kan vara till nytta för att skapa platsanknytning och öka dess restaurativa värden. Naturreservatet som ligger längre bort längs stigen är ett rikt kulturarv och naturlandskap.



5.1 Den gröna entrén

Denna entré skulle behöva göras tydligare och mer välkomnande för nya besökare. Förslagsvis skulle en pergolaliknande portal kunna anläggas som använder idrottsplatsens övergripande form- och färgschema. Pergolan kan också ge skugga vid väntan på sitt sällskap. Porten kan även ge information om vad besökaren kommer att hitta längs denna rutt.

Stigen bör vara tydligt utstakad och välskött året runt. Markörer, till exempel trälådor, som använder ett färgschema kan användas för att visa vägen in i skogen för att kommunicera att denna väg är öppen för alla och att idrottsplatsen sträcker även sig in i detta område.

FRÅN DETTA:



TILL DETTA:



5.2 Den historiska platsen

Här utgrävdes under tidigt 2000-tal en stenåldersboplats och för att möjliggöra för de positiva effekterna denna plats skulle kunna bidra med sätts förslagsvis skyltar upp som designas med hjälp av interpretativa metoder, det vill säga att informationen utformas för att skapa en engagerande berättelse om platsen, inte bara ge information om den.

5.4 Grillkåtan

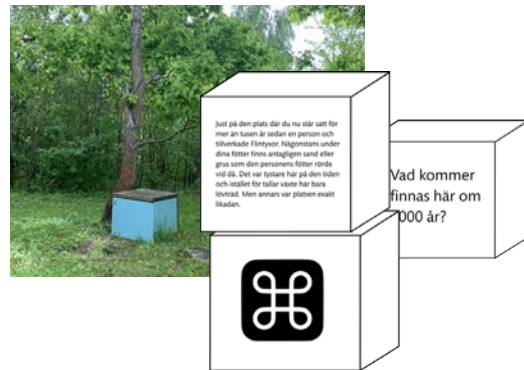
Grillkåtan är populär bland många och är därför en bra plats att visa på god skötsel och underhåll. Därför bör den städas dagligen och hållas fin. Den skulle också behöva skyltas upp bättre nere vid entréerna.

5.5 Utegygmet

Bör skyltas upp bättre vid entréerna. Några hyllor med fack för förvaring av väskor och extra kläder kan placeras här.

5.6 Motionsspåren

I gläntan för utegygmet och den omgivande skogen över till kojans kan kubstolar vara utspridda i grupp för att ge sociala ytor i skuggan av träden. Detta signalerar att området kan och bör användas för social interaktion. Bör skyltas upp bättre vid entréerna.



Historiska platser och hälsa

Forskning visar att kulturarv och historiska miljöer kan ha en positiv effekt på människors välbefinnande på samma sätt som naturen har (Koldijk, 2021, Berto et al., 2010). Som ett exempel kan nämnas att kulturarv i ett nytt Brittiskt projekt används för stressterapi med hjälp av samma metoder som används i "Grön hälsa"-terapi i Sverige (Drysdale, 2019). Orsakerna till att historiska platser gynnar hälsan är i mångt och mycket utforskade, men studier visar att de kan ge en känsla av sammanhang (KASAM) och perspektiv på tillvaron eftersom de placerar oss i en kontext som är större än den i vårt vardagsliv (Kjellgren, 2022). De ger oss också en känsla av fascination, en känsla som enligt Kaplans (1989) är viktig för återhämtning.



6. Plats för hälsosamt häng

Runt omkring på Vallentuna Idrottsplats finns flera platser som har en stor potential att kunna omvandlas till hälsosamma häng och som men som nu inte utnyttjas till fullo och mest upplevs som överblivna. Dessa platser används ibland av besökare för att titta på olika idrottsevenemang eller för att vänta på familjemedlemmar eller vänner. Några av platserna blir snabbt överfulla av besökare vilket orsakar irritation medan andra i stället står tomma.



6.1 Hälsosamt häng - kullen

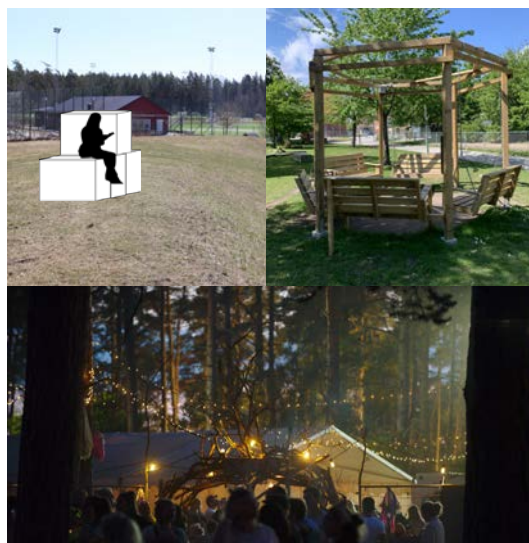
På den norra sidan av friidrottsarenan finns en gräsbeklädd kulle med några träd samt några flaggstänger. Här kan släntens lutning utnyttjas för att placera bänkar och på ett naturligt sätt skapa en läktare med inspiration av en amfiteater. Denna läktare kan erbjuda besökare i alla åldrar att titta på de aktiviteter som pågår på friidrottsarenan och vänta på vänner eller anhöriga som utövar sin sport. På toppen av kullen och framför det stängsel som gränsar till skolan finns utsikt över hela idrottsplatsen men här saknas både sittplatser och möjlighet till avskildhet.

För att kunna göra denna plats attraktiv för tonårsflickor föreslås att gungor placeras bredvid och mittemot varandra. Gungorna kan bidra till att de skapas små avskilda rum där tonårsflickor kan umgås med varandra, dra sig undan, lyssna på musik etcetera. För att platsen ska kunna upplevas som trygg föreslås att olika sorters belysning placeras i träden, på stängslet och runt gungorna.

FRÅN DETTA



TILL DETTA



Oiland Roots 2018

6.2 Hälsosamt häng – bredvid skogen

Området bredvid skogen och framför den bortre fotbollsplanen har en naturlig skugga från de intilliggande träden. Här kan en dra sig undan och känna sig skyddad av skogen, titta på en fotbollsmatch, folk som tränar eller blicka ut över idrottsplatsen. För att välkomna fler personer att sitta här föreslås att kuber placeras bredvid varandra med solstolar emellan. Genom att lysa upp stängslet med ljusslingor kan platsen bli tryggare och än mer välkomnande. Bredvid den öppning som finns i stängslet föreslås informationskuber. Dessa ska väcka nyfikenhet och ge information om olika vandringsleder och elljusspår i skogen, om kulturmiljöerna samt Angarnsjöängens naturreservat.

FRÅN DETTA



TILL DETTA



6.3 Hälsosamt häng – bredvid klubbstugan

Denna plats är täckt med gräs och har ett litet träd i mitten. För att kunna utnyttja platsen på ett bättre sätt föreslås att bygga ett trädäck här. Trädäcket har flera funktioner, som sittplats, som en liten scen och som redskap för lek. Det elskåp som står på platsen kan målas på liknande sätt som kuberna och guida till olika platser.

6.4 Hälsosamt häng – mellan fotbollsplanerna

Området mellan fotbollsplanerna består idag av en avlång gräsmatta och sluttar mot öster. Några få buskar växer här och platsen används delvis som förvaring av fotbollsmål. Här finns en potential att skapa en plats för både socialt umgänge och för vila. Ett förslag är därför att placera solstolar tillsammans med parasoll på platsen. Här skulle också med vegetation kunna planteras in, både för att öka biologisk mångfald (vilket även det har positiva effekter på hälsan) och för att skapa skugga. En förutsättning för detta är att fotbollsmålen flyttas till ett annat område.

Om gungor

Olika studier och projekt har visat att gungor är särskilt omtyckta bland tonårsflickor. Att gunga upplevs som en lugnande och rofylld aktivitet, utan krav på ansträngning (Portinson, 2019). Gungor gör det möjligt att kunna dra sig undan och vara för sig själv, men också att kunna vara tillsammans med vänner och prata, lyssna på musik etcetera (Janson, 2018). Bland tonårsflickor är gungor där en kan sitta bredvid eller mitt emot varandra och som därigenom skapar upplevelsen av ett omslutande rum särskilt uppskattade (Hellgren, 2019).

7. Lekotop och stråket till skolan

Vägen som leder till skolan används är välanvänd och barn och föräldrar kommer och går där dagligen. Denna väg är idag bara en passage för många, inte en plats att stanna till på eller uppskatta. På ena sidan av vägen finns scouternas barack och tennisklubbens tennisbanor. På andra sidan finns ett gunnebstängsel som omgärdas av större björkar och en del sly, vilka idag agerar som barriär mellan vägen och resten av idrottsplatsen. Närmast huvudingången till idrottsplatsen finns tecken på att barn byggt små kojor mellan träden, men utöver det tycks platsen och stråket vara bortglömd.

Istället för att låta denna välanvända väg vara outnyttjad för idrottsplatsen huvudsakliga syfte, föreslås det att den utvecklas till en trevligare passage där atmosfären och ambitionerna för idrottsplatsen genomsyrar vägen. Detta kan först och främst göras genom att röja bland slyet, placera ut träboxarna att integrera med samt informera genom. Även ytterligare insatser kan göras såsom uppmuntrande budskap på marken likt uppvärmnings ytan (se plats 8).



Bland de stora björkarna närmast ingången föreslås etablering av en så kallad lekotop där barn och ungdomar kan utöva fysisk, fantasifull och utforskande lek. Genom att skapa enklare träspänger mellan träden blir det ett utmanande utrymme för att klättra och balansera. Platsen kan därmed fungera som en spontan aktivitetsyta, särskilt för väntande syskon eller vänner. Här kan tjejer också hitta en skyddad plats för att umgä, där träspängerna kan fungera som sittytta eller att bara stå och hänga på. Löst material i form av pinnar bör tillföras till området så att barn kan bygga kojor och liknande.

FRÅN DETTA:



TILL DETTA:



Lekotop - naturliga lekmiljöer

Lekotoper är en plats där lek och plats är sammanflätade, ett område som bidrar till både lekvärden och ekosystemtjänster. En lekotop är ett utrymme som utvecklats genom platsspecifika naturliga element som finns på plats, som kan användas för att skapa rum och rekvisita. Det som tillförs eller anläggs

konstrueras med tanken att miljön kan utvecklas genom lek. På liknande sätt som djur som får, hästar och kor positivt påverkar och underhåller kulturmiljöer genom bete, ses leken som en del av platsens utveckling och underhåll genom att skapa stigar, kojor och andra funktioner som barnen skapar.

8. Uppvärmningsyta

Det finns ingen särskilt anvisad plats för uppvärmning på Vallentuna Idrottsplats, istället används olika platser spontant vilket orsakar irritation och är riskabelt utifrån den rådande trafiksituationen. Området bakom B-hallen som vetter mot fotbollsplanerna saknar för tillfället bestämd funktion och fungerar mest som en transportväg och till förvaring av vaktmästarnas utrustning. Ytan har under en lång tid varit föreslagen som en passande plats för uppvärmning.

För att göra denna plats till en plats för uppvärmning föreslås att asfalten målas i klara färger och mönster som lockar till aktivitet. På så sätt signalerar detta både att platsen är till för aktivitet och också att ingen utrustning ska placeras här. De målade marklinjerna som startar på parkeringsplatsen och som fortsätter genom huvudentrén vidare in på idrottsplatsen fungerar här likaså som en vägvisare till de olika fotbollsplanerna. Utmed långsidan på B-hallen finns möjlighet att utöva flera olika sorters aktiviteter. Ett förslag är att en del av väggen förstärks och att ett mål målas på denna för att uppmuntra till att sparka/kasta bollar mot väggen. Utmed en annan del av väggen kan kuber placeras som kan användas att klättra på eller till olika övningar vid uppvärmning alternativt som sittplats.

Om skugga

Solljuset är livsviktigt och styr flera komplexa funktioner i människokroppen. Solljus behövs för att bilda D-vitamin och för att reglera sömn och vakenhet, immunförsvar och hur vi mår psykiskt. Men oförsiktigt solbeteende och utemiljöer som saknar skugga ökar risken för sjukdom relaterad till skadliga nivåer av UV-strålning. Det är ett obestridligt faktum att antalet hudcancerfall ökar i Sverige och trenden är att även yngre drabbas i allt högre grad. Barns och ungas hud är extra känslig och möjligheten till skugga är helt avgörande. Det kan dock vara svårt att locka unga in i skugga. Av de platser i skuggan som uppskattas mest är de under lövträd (Jungmark & Åkerblom 2016)

FRÅN DETTA



TILL DETTA:



Sammanfattande slutord

I arbetet med att förstå Vallentuna Idrottsplats som plats har det tydligt framkommit att platsen är betydelsefull för många och har varit så sen den började skapas för närmare 50 år sen. Det finns en drivkraft i det djupa engagemang många har för platsen. Denna drivkraft är till stor del källan för den aktivitet och utveckling Vallentuna Idrottsplats består av. Men i detta finns också utmaningar – en mängd olika viljor och önskemål kring vad Vallentuna Idrottsplats är och ska bestå av hamnar återkommande i konflikt. En konflikt där tjejer och andra marginaliserade grupper ofta får litet, om ens något, utrymme.

Till Vallentuna Idrottsplats kommer 1000-tals besökare varje vecka, över tio föreningar har sin huvudsakliga hemvist här och idrottsplatsen har en hög prioritet i Vallentuna kommuns översiktsplan. Trots detta saknas strategiskt arbetssätt. Detta har bidragit till ett sammelsurium av byggnader, vägar och skyltar vilket bidrar till en rad utmaningar i upplevelsen av platsen. Särskilt för förstagångsbesökare och i synnerhet för tonårstjejer.

Tonårstjejer ägnar sig inte åt fysisk aktivitet i lika stor utsträckning som yngre barn och tonårspojkar, vilket kan vara ett resultat av att tonårstjejjers närvaro på offentliga platser historiskt sett inte har varit en prioriterad fråga. Tjejer missar därmed den möjlighet till spontan fysisk aktivitet och sociala interaktion som dessa platser skulle kunna erbjuda.

Den negativa utvecklingen gällande tonårstjejjers hälsa har uppmärksamats i flera studier under senare år och med det en insikt om att platser idag behöver utvecklas för att möta deras behov. Detta är också fallet i Vallentuna kommun där det finns en uttalad målsättning

att göra Vallentuna Idrottsplats mer attraktiv för tonårstjejer.

I arbetet med att ta fram detta programförslag har flera olika metoder använts för att samla in så mycket information om målgruppens behov som möjligt. Genom intervjuer, enkätutskick, observationer, forskningsgenomgång och workshops har bilden av Vallentuna idrottsplats styrkor och svagheter tydliggjorts.

I programförslaget tas flera viktiga aspekter upp och förslag på utveckling av platsen har presenterats. Dessa utgår från de fyra ledorden Välkomnande, Uppmuntrande, Gemenskap och Läsbarhet samt följande fem strategiska mål:

1. Det är enkelt att förstå, navigera och orientera sig på Vallentuna Idrottsplats.
2. Skyltning i text och bild ska vara uppmuntrande snarare än förbjudande.
3. Ett gott underhåll av platsen främjar gemenskap och platsanknytning.
4. Personalen på Vallentuna idrottsplats ser sig som värdar för platsen.
5. Framtida utveckling och design ska bedrivas konsekvent och medvetet

Sista medskick - tillvarata engagemanget

En plats är ständigt föränderlig och aldrig färdig. Detta programförslag är bara en bunt med papper fyllda av ord och inget som kommer bli verklighet om inte aktörerna på och runt Vallentuna Idrottsplats tar orden och gör dem till verklighet.

Vallentuna Idrottsplats historia visar på att platsen har utvecklats genom föreningslivets starka engagemang. Detta är en drivkraft att ta tillvara på. Men utan struktur för medskapandet hamnar vissa röster i skymundan och de mest resursstarka är de som får igenom sina idéer.

Ett nästa steg är därför att bygga organisation för medskapandet. Hur kan utrymme skapas för att alla i behov av Vallentuna Idrottsplats blir hörda? Och hur ska dessa röster kunna användas för implementering av detta programs intentioner?

Med dessa sista frågor tackar Karin, Karin, Sara och Mir för möjligheten att lära känna denna engagerande och mångfacetterade plats och särskilt tack till dig som deltagit och gjort detta möjligt.

Referenser

- Appleton, J. (1996b). *The experience of landscape*. Wiley.
- Bishop, K., & Corkery, L. (2017). Designing cities with children and young people: Beyond playgrounds and skate parks. In *Designing Cities with Children and Young People: Beyond Playgrounds and Skate Parks*. <https://doi.org/10.4324/9781315710044>
- Childress, H. (2004). *Teenagers, Territory and the Appropriation of Space Childhood*, 11(2), pp. 195–205. doi:<https://doi.org/10.1177/0907568204043056>
- Clark, C., & Uzzell, D. L. (2002). The affordances of the home, neighborhood, school, and town centre for adolescents. *Journal of Environmental Psychology*, 22(1), pp. 95–108.
- Cox, R. S., & Perry, K.-M. E. (2011). Like a Fish Out of Water: Reconsidering Disaster Recovery and the Role of Place and Social Capital in Community Disaster Resilience. *American Journal of Community Psychology*, 48(3–4), pp. 395–411. <https://doi.org/10.1007/s10464-011-9427-0>
- Croner, M. (2017) *Tjejers villkor på spontanidrottsplatser Hur man kan stimulera unga tjejers spontana fysiska aktivitet på en idrottsplats - en fallstudie om Alby Folkhälsopark* (Självständigt arbete i landskapsarkitektur A2E) Sveriges lantbruksuniversitet Alnarp. Landskapsarkitekturprogrammet <http://stud.epsilon.slu.se/>
- Grahn, P., Berggren-Bärring, A.-M., & Stigsdotter, U. (2005). *A planning model for designing sustainable and healthy cities. The importance of people's need of recreational environments in an urban context*. Sveriges lantbruksuniversitet Alnarp
- Ham, S. H. (2018). *Interpretation - kommunikation som gör skillnad : handbok för vägledare i natur- och kulturarv*. Centrum för naturvägledning.
- Jansson, M., Abdulah, M. & Eriksson, A. (2018). Secondary school students' perspectives and use of three school grounds of varying size, content and design. *Urban Forestry & Urban Greening*, vol. 30, ss. 115–123. DOI: 10.1016/j.ufug.2018.01.015
- Folkhälsomyndigheten (2019, april). Barns och ungas rörelsemönster Resultat från objektivt uppmätt fysisk aktivitet, Skolbarns hälsovanor 2017/2018 <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat/b/material/publikationsarkiv/b/barns-och-ungas-rorelsemonster/?pub=60058> collected 22-02-14
- Fiske, J. (1990). *Introduction to communication studies*. Routledge.
- Gifford, R., (2014). *Environmental Psychology: principles and practices*. 5th ed. Colville, Wash: Optimal Books.
- Giuliani, M.V. (2003). Theory of Attachment and Place Attachment. In Bonnes M., Lee T, & Bonaiuto M. (Eds.), *Psychological theories for environmental issues* (pp. 137–170). Adelshot.
- Gramkow, M., Sidenius, U., Zhang, G. and Stigsdotter, U. (2021). From Evidence to Design Solution—On How to Handle Evidence in the Design Process of Sustainable, Accessible and Health-Promoting Landscapes. *Sustainability*, 13(6), p.3249.
- Hamilton, K. (2003). The four levels of evidence-based practice. *Healthcare Design e Publ.*, 3, pp. 1–26.
- Hartig, Terry; Mitchell, Richard; deVried, Sjerp & Frumkin Howard (2014) *Nature and Health*. DOI 10.1146/annurev-publhealth-032013-182443
- Hellgren, K. (2019) *Tonårstjejers offentliga platser – En fallstudie av Frizon i Umeå* (Självständigt arbete i landskapsarkitektur G2E) SLU, Sveriges lantbruksuniversitet Ultuna, Landskapsarkitekturprogrammet. <http://stud.epsilon.slu.se/>
- Jensen F.E. & Ellis Nutt, A. (2016) *Tonårshjärnan – en hjärnforskarens guide till att förstå och bemöta tonåringar*. Massolit Förlag
- Kéri, V & Wiwe, M. (2017) *Mentalisering och Psykisk Ohälsa hos Ungdomar*. Lund: Studentlitteratur.
- Knöll, M., & Roe, J. J. (2017). Ten questions concerning a new adolescent health urbanism. *Building and Environment*, 126, pp. 496–506. <https://doi.org/10.1016/j.buildenv.2017.10.006>
- Korpela, K., Kyttä, M. & Hartig, T. (2002). Restorative experience, self-regulation, and children's place preferences. *Journal of Environmental Psychology*, 22(4), pp 387–398.
- Lee, Terence (2003). Schema Theory and the Role of Socio-Spatial Schemata in Environmental Psychology in Bonnes, M., Lee, T. & Bonaiuto, M (red.) *Psychological Theories for Environmental Issues* (2003 p. 27–61) Aldershot: Ashgate.
- Lewicka, M. (2011). Place attachment: How far have we come in the last 40 years? *Journal of Environmental Psychology*, 31(3), pp 207–230. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.10.001>
- Jungmark, L & Åkerblom, Petter. (2016). Sol och skugga - att tänka på i utemiljöer för barn och unga. *Movium Fakta* nr 4. Alnarp: Movium.
- Lynch, K. (1960). *The image of the city*. MIT Press.
- Manzo, L. C. (2003). Beyond house and haven: toward a revisioning of emotional relationships with places. *Journal of Environmental Psychology*, 23(1), (pp 47– 61). [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00074-9](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00074-9).
- Marcus, C. C., & Sachs, N. A. (2014). *Therapeutic landscapes : an evidence-based approach to designing healing gardens and restorative outdoor spaces*. Wiley.
- Myndigheten för ungdoms och civilsamhällsfrågor (2015) *När livet känns fel - Ungas upplevelser kring psykisk ohälsa*. <https://www.mucf.se/publikationer/nar-livet-kanns-fel> Collected 22-02-01
- Naturvårdsverket (2015) *Riktlinjer för entréer till Sveriges nationalparker*. Reviderad version. Rapport. 6656. <https://www.naturvardsverket.se/globalassets/media/publikationer-pdf/ovriga-pub/978-91-620-6656-7.pdf>
- Portinson, E. (2019) *Ungas plats i offentlig miljö Om att göra, hänga och skapa i det gemensamma rummet* (Självständigt arbete i landskapsarkitektur A2E) SLU, Sveriges lantbruksuniversitet Alnarp. Outdoor Environments for Health, and Wellbeing Master Program. <http://stud.epsilon.slu.se/>
- Schein, Edgar H. (2010). *Organizational culture and leadership*. 4. ed. San Francisco: Jossey-Bass
- Strife, S & Downey, L. (2009). Childhood development and access to nature: a new direction for environmental inequality research. *Organization & Environment* 22(1):99–122
- Travlou, P. (2007) Mapping youth spaces in the public realm. Identity, space, and social exclusion pp 71–81. In *Open Space: People Space*. Edited by Ward Thompson, C. & Travlou, P. (pp. 71–81). Taylor & Francis
- Vallentuna kommun (2022) *Utredning: Behov av omklädningsrum på Vallentuna Idrottsplats*. Internt arbetsdokument.
- Waddington, D. (2004). Participant observation. In C. Cassell, & G. Symon (eds.), *Essential guide to qualitative methods in organizational research* (pp. 154–164). SAGE Publications Ltd, <https://dx.doi.org/10.4135/9781446280119.n13>
- Ward Thomson, C. (2007) Playful nature What makes the difference between some people going outside and others not? In *Open Space: People Space*, Edited by Ward Thompson, C. & Travlou, P. (pp. 23–37). Taylor & Francis
- Ward Thomson, C., (2020) Landscape Perception and Environmental Psychology in Howard, P., Thompson, I., Waterton, E. and Atha, M., (ed.) *The Routledge companion to landscape studies*, 2nd ed. Routledge <https://doi.org/10.4324/9781315195063>
- Weick, K. E. (1995). *Sensemaking in organizations*. Sage.



SCIENCE AND
EDUCATION **FOR**
SUSTAINABLE
LIFE