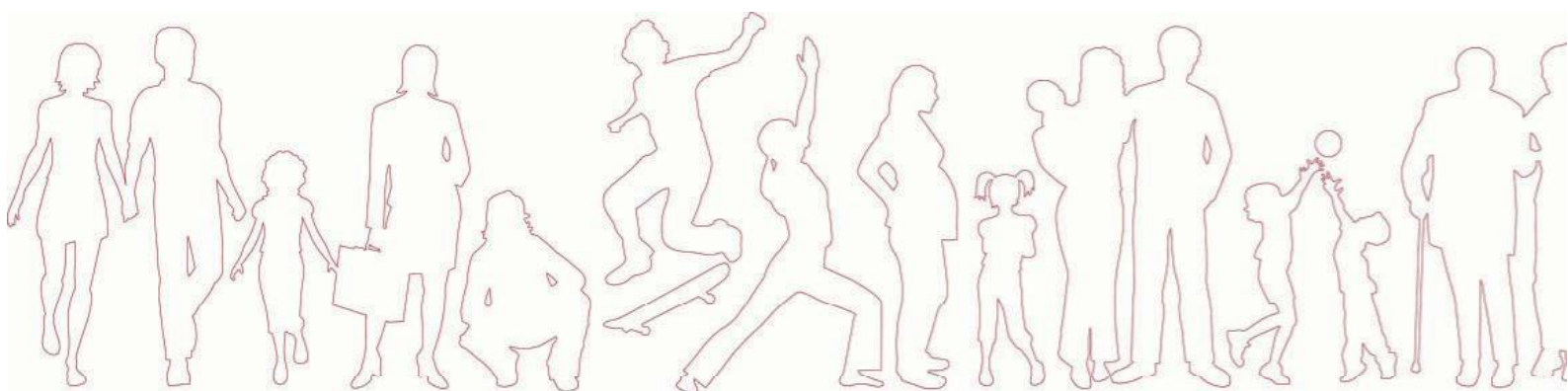


BEVÆGELSESTRATEGI

- for den fysiske planlægning i Hillerød Kommune, med formålet at indarbejde bevægelse i byens rammer

Hillerød Kommune 2012



**HILLERØD
KOMMUNE**



Midlertidigt projekt på Brygernes Plads hvor en vejstribe med signaturen "This way" appelerer til at stoppe hverdagens blinde transport fra a til b, og tage en afstikker og følge striben.

"This way" af Julie Bank på Bryggerens plads - Carlsberg, København



Eksempel på multifunktional brug. Parkeingsplads i dagtimerne, og i weekenden er den forbeholdt beboere til marked og leg. Røde parasoller indikerer når der ikke kan parkeres.

Marktplatz, Köpenick, Berlin

Bevægelsesstrategien er udarbejdet som et led i Lokale- & Anlægsfondens og Naturstyrelsens projekt "Bevægelse i alle planer" hvis formål er sætte fokus på at fremme motion og bevægelse gennem kommunernes fysiske planlægning af byen.

Bevægelsesstrategien er udarbejdet af Ældre og Sundhed, samt By og Miljø, Hillerød Kommune og vedtaget af Hillerød Byråde den xx.xx.2012

I Danmark bor 85 % af befolkningen i byerne, og ud fra et folkesundhedsmæssigt perspektiv bør byens rum derfor indrettes således, at det er nemt, naturligt og tilgængeligt for alle at være fysisk aktive.

– ”Den sunde by” Statens Institut for folkesundhed

Hvorfor en Bevægelsesstrategi

Det skal være nemmere at bevæge sig, ligegyldigt hvor man er, og hvornår det er. Der skal være fokus på at motivere til den daglige bevægelse. Det kan være på vej hjem fra skole, hen til indkøbsstedet, eller i området hvor borgerne mødes eller opholder sig. Endelig skal der fokus på multifunktionelle tiltag i de mere almindelige elementer i byen såsom; cykelstier, parkeringspladser og facader. I takt med at vores liv bliver mere fleksibelt, så giver det mening, hvis vi indretter vores byer, institutioner og arbejdspladser mere fleksibelt, så byens rum kan bruges af forskellige grupper af mennesker på forskellige tidspunkter og til forskellige formål. En positiv afledt effekt er, at der kommer mere synligt liv i byen.

Bevægelse er på dagsordenen i disse år. På arbejde og i vores fritid bliver vi mere og mere stillesiddende. De negative konsekvenser af et inaktivt liv er mangeartede, og vi ved, at et fysisk aktivt liv er generelt sundhedsfremmende og specifikt kan forebygge en lang række sygdomme. Sundhedsstyrelsen anbefaler som minimum, at børn og unge er aktive 1 time om dagen og voksne en ½ time, hvoraf at der henholdsvis mindst 3 gang for børn og mindst 2 gang for voksne hver uge skal indgå fysisk aktivitet af høj intensitet. Derfor er mulighed for bevægelse et vigtigt element i kommunens sundheds- og forebyggelsesindsats.

Bevægelse er tidligere blevet tænkt meget traditionelt og med faste formål; en legeplads til børn, en cykelsti til cykler, stier til løbeturen i skoven, motion i den lokale idrætsforening eller motionscenter. I dag ved man, at der skal være mange tiltag og mange forskellige muligheder for aktivitet. Det, der motiverer den ene, er ikke det samme, som motiverer en anden. Endelig ved vi også, at det skal være sjovt og bekvemt. Kort sagt skal det sunde valg være det lette valg, hvilket bl.a. også er baggrunden for kommunes overordnede vision, - Vision 2020 Grøn, Sund og Ansvarsfuld.



Fokus for Hillerød Kommunes bevægelsesstrategi er bevægelse i den fysiske planlægning, da det er der, hvor de fysiske rammer for byens rum fastlægges. Ved at tænke bevægelse ind i de rammer, grundlægges udgangspunktet for et mere aktivt liv. For at få den bedst mulige effekt af de fysiske tiltag, skal bevægelse også være højt prioriteret i den enkelte institution og på den enkelte arbejdsplads.

Formål med Bevægelsesstrategien

Bevægelsesstrategiens formål er at sikre, at der arbejdes med bevægelse i den fysiske planlægning og i den daglige drift. Bevægelsesstrategiens målgruppe er alle borgere i alle aldersgrupper i Hillerød Kommune. Mangfoldighed ses som en styrke og der skal arbejdes for en ligestilling af både køn og aldersgrupper i forbindelse med arbejdet med bevægelse i byens rum.

Bevægelsesstrategien udgør sammen med "Handleplan for sundhedsfremme og forebyggelse" og "Fælles Børn - Fælles Ansvar" udgangspunktet for Hillerød Kommunes ønske om at styrke den daglige bevægelse. Bevægelsesstrategien er både et udtryk for en politisk holdning til sundhed og bevægelse, samt et inspirationsoplæg til offentlige og private investorer, større etablerede virksomheder og uddannelsesinstitutioner.



Indretning og valg af materiale betyder, at pladsen har flere anvendelsesmuligheder. Der kan f.eks. spilles bold, når der ikke er parkerede biler. Et net gør, at bolden holdes inde for et afgrænset område.

Centrumpladsen i Ringe, Land+

Byplanlægningen er et vigtigt instrument for at skabe sunde rammer om borgernes liv.

- "Den sunde by" Statens Institut for folkesundhed

Bevægelsesstrategiens målsætninger

På baggrund af Hillerøds vision om, at det sunde valg skal være det nemme valg, fastsætter strategien følgende målsætninger:

- Hillerød Kommune vil gå i front med at indtænke bevægelse i Kommunens planlægning, administration og drift. Fokus er på flerkunktionalitet både i forhold til anvendelse og udnyttelsesgrad af kommunens bygninger, anlæg, byrum og inventar.
- Bevægelsesstrategien udgør rammen for- og understøtter det tværfaglige samarbejde om fysik planlægning og bevægelsestiltag i de enkelte institutioner og afdelinger.

Der skal følges op på bevægelsesstrategiens målsætninger, ved at der i sagsfremstillinger for opstart af projekter, planer, udbud etc., redegøres for, om der er arbejdet med bevægelsestiltag i projektet.

Derudover skal der i forbindelse med den årlige opfølgning og revidering af handleplanene for sundhedsfremme og forebyggelse, redegøres for om bevægelsesstrategiens målsætninger inddrages i det daglige arbejde og om det styrker fokus på bevægelse.

Målsætningerne kan ikke alene sikre at bevægelse indgår naturligt i det daglige planmæssige arbejde. For at kunne opfylde målsætningerne, skal bevægelsesstrategien og ønsket om fokus på bevægelse, være forankret på tværs af afdelinger og decentrale institutioner.

Bevægelsesstrategien er med til at danne baggrund for målsætninger, rammer og retningslinjer i Kommuneplan 2013. En forbedring af de nuværende fysiske rum, samt ved anlæggelsen af nye byrum, stier, pladser, skoler og institutioner, er helt afhæng af opbakning og samarbejde på tværs af offentlige og private parter.

Midlertidig aktivering af historiske pladser i Siena. Baner tegnes op og føres op og hen over bygninger, så banen tilpasses byrummets dimensioner og forhold, som dermed bliver integreret i spillet.

Play or Rewind, Siena Italy



Bevægelsesstrategien i brug

Hensigten med Bevægelsesstrategien er, at der i den fremtidige planlægning af nyanlæggelser og renoveringer tages højde for bevægelsesmuligheder. Det gælder både i forhold til tilgængelighed, belægningstype, inventar og forbedrede eksisterende rammer. Bevægelse skal indgå som en parameter i planlægningen, på lige fod med f.eks. klimatiltag og miljøforhold. Bevægelse er et bredt begreb, der både relaterer sig til sundhed, idræt, infrastruktur, undervisningsform samt opdragelse. I bevægelsesstrategien er fokus lagt på bevægelsesmuligheder i forhold til den fysiske planlægning og det fysiske rum.

Ved at ændre på de ting, vi kender og har en fast forestilling om, hvordan skal bruges, behøver et cykelstativ ikke kun, at være et cykelstativ og en parkeringsplads behøver ikke kun at bruges til parkering. Tænk hvis der på cykelstien også var markeret løbebane, eller at cykelstien ikke tog den jævne og lige vej, men bugtede sig og havde pukler. Så bliver cykelstien på vejen til børnehaven pludselig et landskab, der skal indtages, og senere på dagen kan selvsamme sti måske være et spændende sted for skatere og folk på rulleskøjter, samtidig med at den stadig har funktion af cykelsti.

Integration af bevægelse i den fysiske planlægning relaterer sig til alle niveauer af planlægning. Udover den direkte planlægning som afdelingen for By og Miljø har ansvaret for, deltager By og Miljø også i planlægning, hvor det er andre afdelinger, der er tovholder. De mange snitflader gør det endnu mere vigtigt, at forskellige initiativer indenfor sundhed og bevægelse koordineres, så de supplerer hinanden.



Et eksempel på at det også bare kan handle om formidling. Skilt hvor der står "Bare spil her! det er ok.



Leg integreret i byens inventar. Her en gyngesæt i et busstoppested

Play as you go, London

Med kommunalreformen af 2007 er der skabt nye strukturelle og organisatoriske forhold for en mere optimal samtænkning i kommunen af sundhedspolitik, miljøpolitik, socialpolitik og byplanlægning. Udviklingen af den sunde by har derfor fået bedre vilkår.

- "Den sunde by" Statens Institut for folkesundhed

Sundhed, bevægelse og aktivering af de fysiske rammer er højaktuelt, og der er mange forskellige aktører, der arbejder med dette og/eller giver støtte. Eksterne samarbejdspartnere kan både bidrage med viden, arealer, faciliteter og økonomi.

Sundhedsstrategigruppen og dens ledelsesmæssige forankring via styregruppen for sundhedsorganisering, er meget vigtig for den organisatoriske forankring, da den kan understøtte, at bevægelsesstrategien indarbejdes i direktionen og decentralt. Konkret kan sundhedsstrategigruppen koble relevante bevægelsesprojekter med relevante berøringsflader i andre sektioner og afdelinger.

De fysiske rammer i kommunen defineres via kommuneplanen, lokalplaner, trafikplanlægning, byggesagsbehandling, renovering og håndtering af drift. I forbindelse med lokalplanlægning kan der stilles krav til de fysiske rammer, såsom anvendelse, tilgængelighed, omfang og materialer. I andre tilfælde kan bevægelse indarbejdes via frivillige aftaler, udbygningsaftaler, partnerskabsaftaler etc. Hillerød Kommune skal være et forgangseksempel og indarbejde bevægelse i det fysiske offentlige rum.

Til brug for den fysiske planlægning er der udarbejdet et **procesværktøj** med et idékatalog, der skal sikre, at bevægelse indtænkes som et parameter i planlægningsfasen, på lige fod med andre miljøforhold. Værktøjet er et internt procesværktøj til brug for især afdelingen By og Miljø. F.eks. vil en renovering af facade eller adgang til en skole kunne danne rum for alternative bevægelsesområder. Rent praktisk betyder det, at der ved opstart af et kommunalt projekt, via procesværktøjet skal besluttes, om der skal arbejdes med bevægelsesfremmende tiltag i det pågældende projekt.



Illustration fra Superkilen ved Nørrebro, hvor der er arbejde med bevægelsestiltag

SLA Landskabsarkitekter.



Belægning udformet som små bakker, med opstrippinger der understreger terrænet.

Rehwaldt Landscape Architects, Berlin 7

Når der skal ske en **lokalplanlægning** af et område, påbegyndes planarbejdet med procesværktøjet for at vurdere den mulige bevægelsesmæssige gevinst i det pågældende projekt. Procesværktøjet vil ligeledes give fokus på, om området skal vurderes isoleret eller bør kobles op på mere overordnede planer. Viser gennemgangen med procesværktøjet, at der skal indarbejdes bevægelsesfremmende tiltag, medtages dette som krav i lokalplanen, evt. ud fra en nærmere prioritering.

Når kommunen er bygherre, skal der som led i programmeringen af projektet være en screening for bevægelsestiltag via procesværktøjet. Hvis screeningen viser, at der er mulig gevinst ved bevægelsesfremmende tiltag, skal det indgå som en del af programmeringen og som et krav i konkurrence- og udbudsmateriale.

Trafik, Vej og Park er vigtige medspillere for at realisere projekterne, fordi ansvaret for renovering, drift og nyanlæg af både veje, stier, pladser, parker og parkeringspladser er placeret her. Ved nyanlæg og renovering er det hensigten, at der forud for projektering skal gennemgås samme screening for bevægelsesfremmende tiltag via procesværktøjet.

Fokus på daglig bevægelse er tæt forbundet med at gå og cykle. Derfor er det vigtigt, at der planlægges ud fra en samlet stiplanlægning, der fremmer cyklen som transportmiddel, både i byen, samt fra de omkringliggende landsbyer, og som rekreative stier ud til bynære naturområder. Et led i dette kunne være en mere overordnet regional planlægning af stier, hvor bl.a. Hillerød Station kunne ses som et knudepunkt for regionale stier i både Gribskov og Store Dyrehave. På den måde bidrages der til en grøn profilering af Hillerød.



Indgangsparti til skole udformet som en løberute. Stien lægger op til løb og kunne i princippet ligeså godt være en cykelsti.

Brønshøj Skole, Arkitek Peter Holst Tegnestue



Bænk der måske i højere grad appelerer til bevægelse end til en pause.

Modifieret social bænk af Jeppe Hein

Fokus på legen

Byens fortove og cykelstier skal ikke omdannes til agilitybaner, men ideen om at det er i rummet mellem a og b motionen dyrkes, er oplagt.

Fysisk aktivitet på legepladsen er lige så fysisk sund som enhver form for idræt.

Legepladsen har den egenskab, at fokus ikke ligger i aktivitetens konsekvens for kroppen, men i legen selv. Altså den umiddelbare fornøjelse.

Hvis man forestiller sig en by, hvor legepladsernes retningsbestemte redskaber var placeret langs fortovene, ville det være muligt for byens børn at hinke, balancere, rutsche hele vejen gennem byen. Statiske aktiviteter som karruseller og gynger kunne placeres foran skolerne, hvor børnene kunne vente på forældre osv.

”Når sport bliver til leg i byrummet” af Kristian Balle Hansen, arkitekt MAA

Opsummeret er procesværktøjet grundlaget for en indarbejdning af bevægelse i det fysiske rum og i den fysiske planlægning. Procesværktøjet er af samme årsag udarbejdet så, at det kan rumme både de overordnede planer, såsom helhedsplaner, byrumsplaner, lokalplaner etc., større anlægsopgaver, som nye skoler, institutioner m.fl. og ned til konkrete anlægsopgaver og driftsopgaver. Til at støtte op om denne proces, er der udpeget en **bevægelsesambassadør** i de relevante sektioner i By og Miljø. Disse bevægelsesambassadører skal som hovedformål implementere procesværktøjet i sektionen, samt bistå med idéudvikling af projekter med bevægelsestiltag.



Det midlertidige anlæg ”Plug n Play” i Ørestaden kan rumme mange streetaktiviteter som f.eks. speedskating, rulleskøjter, parkour og dirt jump - en særlig version af mountainbikesporten. Derudover er der plads til femmands fodbold, streetbasket og beachvolley.

PLUG N PLAY består delvist af mobile faciliteter, der kan flyttes til andre lokaliteter, hvis området, hvor PLUG N PLAY er etableret, en dag skal bruges til et andet formål.

Det konkluderes, at kommunalreformen af 2007, som tilførte kommunerne væsentlige nye opgaver vedr. sundhedsfremme og forebyggelse og stillede lovkrav om at etablere sunde rammer for borgernes liv, i dag giver gode muligheder for at samtænke sundhed, bæredygtighed, miljø, sociale forhold og bypolitik og at anvende tværsektoriel byplanlægning som et væsentligt redskab.

Det anbefales, at sundhed fremover indtænkes systematisk i byplanlægning og lokalplanlægning.

- "Den sunde by" Statens Institut for folkesundhed

Kilder

"Aktiverende arkitektur og byplanlægning"; Dansk Idræts-Forbund og Indenrigs- og Socialministeriet.

<http://www.karch.dk/cia/Materiale/Formidling/B%20og+manualer/aktiverende+arkitektur/Manual>

"Den sunde by"; By og Landskabsstyrelsen

http://www.si-folkesundhed.dk/upload/den_sunde_by.sif.pdf

"Byens bevægelsesrum"; Ministeriet for By, Bolig og Landdistrikter.

http://mdbl.dk/sites/mdbl.omega.oitudv.dk/files/publikationer/byens_bevaegelsesrum_web_enkeltside.pdf

"Idrættens fornemmelse for byrum"; Lokale- & Anlægsfonden og SLA Landskabsarkitekter.

<http://www.loa-fonden.dk/publikationer/boeger/produkter/idraettens-fornemmelse-for-byrum>

"Lys, luft og bevægelighed – Anbefalinger til sund byplanlægning"; Helse og Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet.

http://www.realdania.dk/upload/pjece_bolign%20gre_omr%20der2008.pdf?q=bolign%20gre_omr%20der

"Mere bevægelse i byens rum" Indenrigs- og Socialministeriet.

<http://www.sm.dk/data/Lists/Publikationer/Attachments/397/mere%20bevægelse%20i%20byens%20rum%20web.pdf>

"Når sport bliver til leg i byrummet"; Kristian Balle Hansen, arkitekt MAA

http://www.aktivitetsrum.dk/t2w_545b.asp?m8id=27&m7idsub=29

Lokale og Anlægsfonden - inspirationskatalog

<http://www.loa-fonden.dk/inspiration>

Derudover henvises der til procesværktøjet og medfølgende idékatalog -

http://www.hillerod.dk/OmHilleroed/Byplanlaegning/Bevaegelse_planer.aspx