

# Program med riktlinjer för utomhuslek



FALKENBERGS  
KOMMUN

# Innehåll

|   |           |
|---|-----------|
| <b>INLEDNING</b>                              | <b>4</b>  |
| Syfte   | 4         |
| Mål   | 6         |
| Avgränsningar                                 | 6         |
| Begrepp                                       | 7         |
| <br>  |           |
| <b>ATT PLANERA FÖR UTOMHUSLEK</b>             | <b>8</b>  |
| Historik                                      | 8         |
| Samhällsplanering                             | 10        |
| Livsstil                                      | 12        |
| Lagar, regler, ansvar                         | 13        |
| <br>  |           |
| <b>VAD ÄR UTOMHUSLEK?</b>                     | <b>14</b> |
| Lek   | 14        |
| Fysisk aktivitet                              | 14        |
| Utomhusvistelse                               | 15        |
| Social hållbarhet                             | 15        |
| <br>  |           |
| <b>VAD ÄR EN BRA MILJÖ FÖR UTOMHUSLEK?</b>    | <b>16</b> |
| Storlek                                       | 16        |
| Rumslig disposition                           | 16        |
| Vegetation                                    | 16        |
| Topografi                                     | 17        |
| Utrustning                                    | 17        |
| Sociala aspekter/ service                     | 18        |
| Tillgänglighet                                | 18        |
| Risk och säkerhet                             | 19        |
| <br>  |           |
| <b>RIKTLINJER FÖR UTOMHUSLEK I FALKENBERG</b> | <b>20</b> |
| Ledord  | 20        |
| Riktlinjer                                    | 21        |
| <br>  |           |
| <b>INSPIRATION OCH GODA EXEMPEL</b>           | <b>22</b> |
| <br>  |           |
| <b>MER LÄSNING</b>                            | <b>24</b> |

**Årtal:** 2018

**Framtagen av:** Maria Lundberg och Johanna Falgén Lilja, *Kultur- och fritidsförvaltningen*, Hanna Smekal, *Kommunstyrelseförvaltningen*



# Inledning

**Enligt FN:s konvention om barnets rättigheter har alla barn under arton år rätt till en god uppväxtmiljö. Samtidigt krymper barns platser både till storlek och antal, trots att forskningen visar att den fysiska omgivningen har stor betydelse för barns utveckling och att bra utemiljöer är avgörande för barns fysiska, psykiska och sociala hälsa.**

Detta dokument kan ses som en avsiktsförklaring. Det sätter ramen för det kommande arbetet och fungerar kunskapshöjande för alla de som kommer i kontakt med frågan om barns utomhusmiljöer i kommunen.

Programmet riktar sig till såväl politiker och tjänstemän som allmänheten, och sätter riktlinjer för kommunens kommande arbete med frågan; hela vägen från planeringsskedet via anläggningsskedet och fram till drifts- och underhållsskedet. Detta för att säkra goda lekmiljöer utomhus för barn i Falkenberg, vilket är målet med detta arbete.

Programmet är en tredjedel av en helhet, där även en handbok och en åtgärdsplan ingår. Programmet sätter den övergripande riktningen för kommunens kommande arbete med barns lekmiljöer och är tänkt att uppdateras ungefär vart femte år. Handboken beskriver hur riktlinjerna ska implementeras i det konkreta arbetet. Den som arbetar med lekmiljöer i endera skedet har ansvar att kolla upp vad som gäller för respektive fas i den tillhörande handboken. Handboken är tänkt att vara ett levande dokument som uppdateras och förbättras vartefter arbetet fortskrider. Åtgärdsplanen följer budgetprocessens tidsramar och utgår från programmets riktlinjer.

## Syfte

Barns rörelse är ofta samma sak som lek och leken är viktig för barns utveckling. Barn har därför särskilt behov av ett landskap som stimulerar till lek och där de både säkert och tryggt på egen hand kan transportera sig till skola, aktiviteter och kompisar.

Att säkra bra lekmiljöer för unga handlar om att förvalta det vi har, tänka smart, vara modiga och tänka framåt.





Foto: Falkenbergs kommun

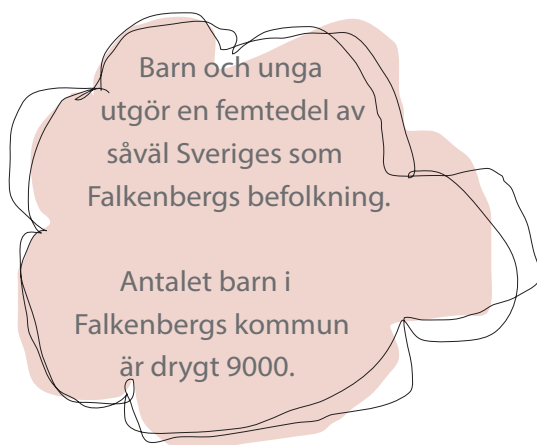
Barns och ungas möjlighet till lek och utvistelse är en grundläggande del av en hållbar samhällsutveckling. Studier visar att barn med tillgång till rymliga och varierade gröna lek miljöer har bättre fysisk och psykisk hälsa. De vanor som grundas i barndomen har också större chans att följa oss genom livet, och lägger därmed en bra grund för välmående vuxna.

## Mål

Att utforma och säkerställa bra utemiljöer för barn är att kombinera mål som är satta såväl i Barnkonventionen och nationellt antagna mål, likväl som mål på mer regional och lokal nivå. Det bidrar dessutom till att stärka kommunens attraktivitet för såväl boende, inflyttande och besökare.

## *Barnperspektivet ska genomsyra allt arbete med barns utemiljöer, från planering till anläggning och skötsel.*

I planering, utformning och förvaltning är det viktigt att den som planerar, gestaltar eller förvaltar har kunskap om barns behov och utgår från ett barnperspektiv. För att få mer specifik kunskap om de barn och unga som berörs av verksamheten på den aktuella platsen bör man fråga dem om deras tankar och önskemål. Detta kallas för barnets perspektiv. Barn och unga tar plats. De behöver utrymme att pröva sina kroppar, sitt mod och sina sociala förmågor. Barn och unga söker sig till platser som erbjuder fysiska utmaningar och kompiskontakter, som väcker deras engagemang och nyfikenhet. Den fysiska miljön är deras utvecklingsmiljö och platsen där förutsättningarna grundläggs för deras framtida hälsa, välbefinnande och engagemang för sin sociala och fysiska värld.



## Avgränsningar

Programmet syftar till att måla upp det breda spektrum av lekmiljöer som barn använder sig av i sin vardag för att förklara varför detta är en bred fråga där många samhällsaktörer är berörda. Att arbeta brett och gränsöverskridande med barns bästa för ögonen gällande dessa frågor är den väg som borde tas framöver. Dock presenteras inte närmare åtgärder för de delar som kommunen inte har någon rådighet över, såsom exempelvis privatägda bostadsgårdar.

Nulägesbeskrivningen i bilagan tar heller inte upp icke anlagda lekmiljöer, såsom kojbyggen eller andra informella platser i naturmark, utan håller sig till anlagda lekplatser.

## Nationella folkhälsomål

Det nationella målet för folkhälsan är "att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen". Här är barns och ungas uppväxtvillkor ett särskilt utpekat målområde.

Utemiljöer som är bra för barn och unga är också en given del av "en god bebyggd miljö" som begreppet preciseras i det femtonde miljö kvalitetsmålet.

## Regionala mål

Halland ska vara en region som erbjuder attraktiva och socialt hållbara mötesplatser, boendemiljöer och livsmiljöer och goda uppväxtvillkor för barn.

## Kommunala mål

"Vi växer för en hållbar framtid"

Fler bostäder och attraktiva boendemiljöer i hela kommunen med god kommunal service i livets alla skeden.

"God bebyggd miljö"

Att natur- och grönområden nära bebyggelse ska värnas och utvecklas för god tillgänglighet, behov av lek, spontanaktiviteter och rekreation.





Foto: Hanna Smekal

Vidare analyser kring grönstruktur och infrastruktur i förhållande till lekmiljöer görs i ett senare skede, kopplat till åtgärdsplanen.

## Barnkonventionen

-----  
Ett rättsligt bindande internationellt avtal som slår fast att barn är egna individer med egna rättigheter.

Enlig artikel 31 har barn rätt till lek, vila och fritid. Samhället har skyldighet att ge barn möjlighet att leka på egna villkor och att kunna leka utomhus i en skiftande och utmanande miljö.

Som nulägesanalysen visar ligger en hel del av kommunens mark på samhälls- och vägföreningar. Här har kommunen begränsad möjlighet att påverka, men ser detta dokument som början på ett närmare samarbete och en gemensam kunskapsgrund och inspirationskälla att arbeta vidare efter.

### Begrepp

**Lekmiljö:** I det här dokumentet används begreppet lekmiljö istället för det traditionellt använda ordet lekplats. En lekmiljö är ett bredare begrepp och innefattar alla de miljöer där barns lek uppstår, alltså även ytor som inte på förhand planerats för lek. Syftet med det är att bredda synen på barns platser i staden. Det fortsatta konkreta arbetet kommer dock till stor del handla om att höja kvaliteten på kommunens befintliga lekplatser, samt att se till att utbudet på barns lekmiljöer i kommunen motsvarar de behov som finns.

**Lekyta:** lekredskap och andra mer programmerade ytor t ex för en viss sport, men inte gräsytor som kan användas för många olika typer av aktiviteter.

**Barn:** Individ med ålder 0-18 år.



# Att planera för utomhuslek

Lekplatsen som vi känner den kan tyckas tidlös, men faktum är att det inte alltid sett ut som det gör runtom i parker och bostadsgårdar idag. Hur framtidens lekplatser kommer se ut kan vi endast sia om. De platser som barn erbjuds i samhället hör ihop med hur vi ser på begreppen barn och barndom. Det är även tätt sammankopplat med rådande lagar, regler och livsstil.

**Barns medbestämmanderätt och möjlighet att påverka sin egen tillvaro i enlighet med Barnkonventionen kommer också i växande grad behöva påverka hur vi tillsammans säkerställer barns platser i samhället.**

## Historik

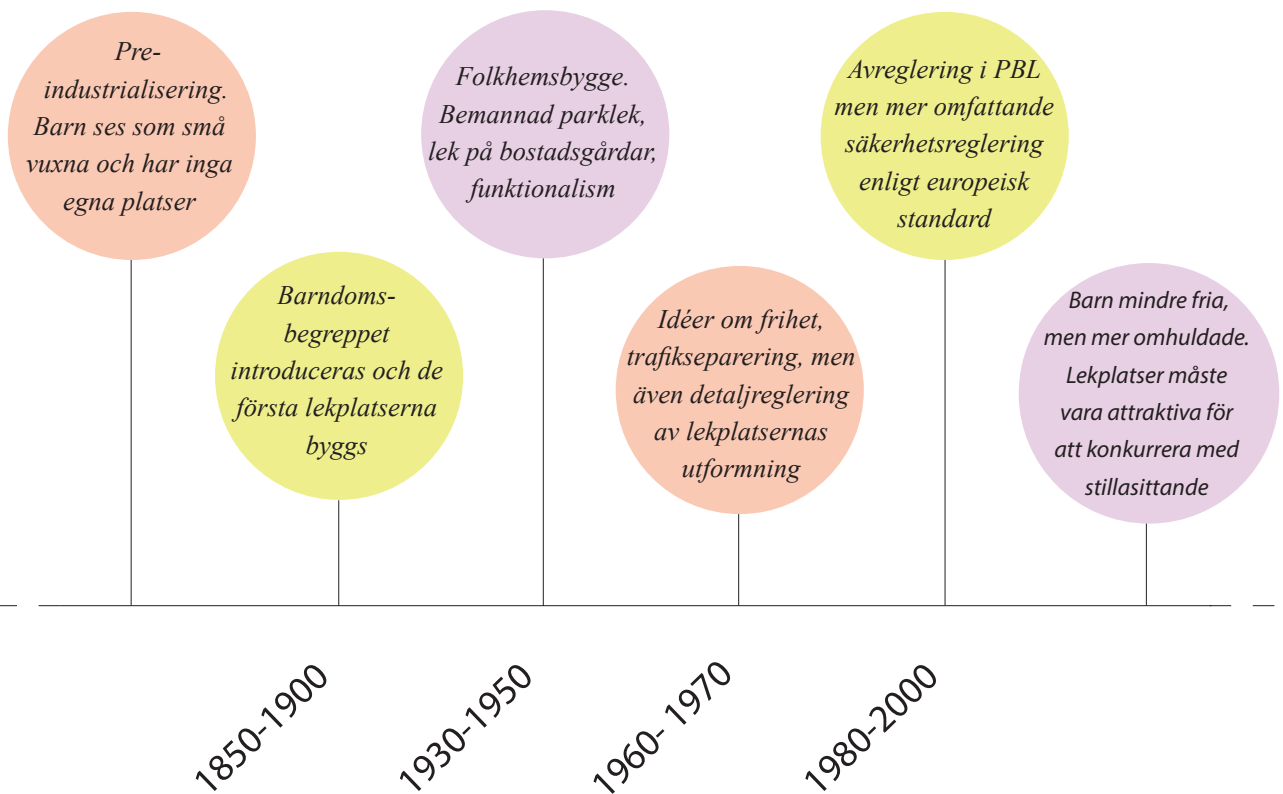
Innan industrialiseringen sågs inte barn som någon separat grupp. De hade samma ansvar att bidra till försörjning och rörde sig i samma miljöer som vuxna. Det innebar att några avgränsade och separata lekplatser inte heller fanns. Alltså lekte barn på alla de platser där även vuxna befann sig. De första lekplatserna kom därför till (i England på 1840-talet) för att få bort barnen från gator, torg och värdshus. I takt med att industrialiseringen tog fart användes barnen allt mer sällan som arbetskraft, vilket också innebar att synen på barn och barndom förändrades. Vad gäller utemiljön handlade det alltså om att kontrollera barn genom att skapa särskilda platser reserverade för barn, ofta i form av lekplatser.

Foto: Falkenbergs kommun



De första svenska lekplatserna anlades i slutet av 1800-talet och placerades ofta i utkanten av parker, för att hålla barnen borta både från den farliga trafiken, och från att slita på parkens "finare" delar. På 1930-talet infördes bemannade lekplatser med organiserad lekverksamhet, och på 50-talet kompletterades lekplatserna i parkerna med lekplatser i barnens närmiljöer, på skolgårdar och i bostadsområden. Den fria leken sågs som en del av fostringen, där social kompetens och fysisk aktivitet skulle ge goda och sunda samhällsmedborgare.

60- och 70-talet präglades av idéer kring större frihet för barns lek, både vad gäller innehåll med möjlighet till spänning och utmaningar och att leken inte måste ske på inhägnade platser. Det var under den här tiden då många trafikseparerade bostadsområden byggdes.



Trots detta var lekplatsernas utformning hårt reglerade i den dåvarande Byggnadslagen (motsvarande dagens PBL) fram till 1987. Spår av detta kan ses än idag, då regleringen inte gav utrymme för anpassningar till platsen utan gav upphov till en omfattande likriktning med likadana gungställningar, rutschkanor och sandlådor jämnt utstämplade över svenska städer.



## Samhällsplanering

Ansvar för att skapa goda förutsättningar för barns utomhuslek är fördelat på ett stort antal samhällsaktörer och delar av den kommunala organisationen, och engagemanget i frågan berör ännu fler.

Traditionellt har den planerade utevistelsen för barn enbart handlat om lekplatser. Men leken är ett naturligt sätt för barnen att förhålla sig till sin omvärld och kan därför inte begränsas till att ske enbart på platser anvisade av vuxna. Ur barnets perspektiv spelar det ingen roll om exempelvis parkeringsplatsen egentligen är avsedd för bilar och inte basketspel, eller om skulpturen var avsedd att enbart beskådas och inte att klättra på. Barnet använder sig av sin närmiljö för att lära sig och utforska både de egna förmågorna och sin omvärld. Det är upp till oss vuxna att se till att det finns tillräckligt många, stora, säkra och kvalitativa utomhusmiljöer för att erbjuda en god uppväxtmiljö för barn i Falkenberg.

I den översiktliga planeringen är tillgången till friytor en grundläggande faktor. Större natur- och grönområden samt mindre platser såsom bostadsgårdar, parker och torg ska finnas i rimlig mängd för att såväl barn och vuxna ska må bra.

En annan grundläggande faktor är en infrastruktur som möjliggör för barn att röra sig säkert till och mellan lekmiljöer och andra målpunkter. För att användas måste de kunna nås på ett säkert sätt.

### *”Planerar man för att barn ska ha det bra så är det ingen annan grupp som får det sämre”*

Pia Björklid, professor vid Institutionen för samhälle, kultur och lärande vid Lärarhögskolan i Stockholm.

Den tredje grundläggande faktorn är den gestaltade och anlagda lekplatsen. Dessa är som konstaterat inte den enda miljön för barns lekande utomhus, men den är en aldrig så viktig signal till både barn och vuxna att detta är en plats för lek, de är viktiga samlingsplatser och de skapar motivation för både barn och vuxna att ta sig ut, och inte minst att stanna ute längre. Väl gestaltade och genomtänkta lekplatser kan stimulera fantasi och fysisk förmåga för såväl stora som små.

De allra flesta av oss är överens om att barn är en viktig del av samhället, men är det något som avspeglas i hur samhället ser ut rent fysiskt? Med historiken i bakhuvudet blir det en intressant fråga vilka platser för dagens och inte minst morgondagens barn vi tillhandahåller.

Barns och ungas livsvillkor påverkas av hur vi planerar, utformar och förvaltar den byggda miljön – men också av hur de själva kan påverka utvecklingen. Idag blir bebyggelsen allt tätare, vilket innebär stora

# BARN S PLATSER



EGEN TRÄDGÅRD



GEMENSAM BOSTADSGÅRD



LEKPLATS



FÖRSKOLEGÅRD



SKOLGÅRD



URBAN MILJÖ



NATURMILJÖ

utmaningar att bibehålla tillräckligt stora ytor för barns och ungas behov. Bostadsbrist och samhällets krav på effektivt utnyttjande av mark gör att konkurrensen om marken ökar.

Eftersom barn sällan betraktas som en tillräckligt stark intressegrupp när exploateringskrav ställs mot deras behov blir resultatet ofta att kortsiktiga ekonomiska vinster vinner över långsiktiga allmänna investeringar. Att skapa tillräckligt stora friytor för barn är inte bara en utmaning i växande städer. Även i delar av landet där konkurrensen om marken är låg och goda förutsättningar finns, avsätts inte tillräckligt stora friytor med ett innehåll som svarar mot barns behov av lek och utveckling.



Medborgardialog är något som blir allt viktigare inom samhällsplaneringen, och i vissa fall bjuds även barn in att delta. Men synen på barn som medborgare med rätt att medverka är inte tillräcklig om deltagandet endast handlar om att förhandla om minskande resurser på det offentliga området.

Om vi ska planera utifrån barnperspektivet handlar det om att planera för en hel barnvänlig stad, och inte enbart barns separata platser. Faktum är att barn endast spenderar ungefär 20 % av tiden utomhus på iordningställda lekplatser. Resterande 80 % sker i andra typer av miljöer. Detta innebär att arbetet med att skapa hållbara städer, även måste innefatta strategier för hur barn och unga ska kunna röra sig överallt och ta del av den offentliga miljön.

Plan- och bygglagen ställer krav på att det ska finnas tillräckligt stor friyta som är lämplig för lek och utevistelse vid bostäder, fritidshem, skolor och förskolor. Men lagen definierar varken storlek eller lämplighet. Inte heller ställs några krav på förekomsten av lek miljöer på andra platser i vår omgivning. Detta ställer krav på ökad kunskap på tjänstemannanivå om vad som kännetecknar en god utemiljö redan i tidiga skeden i planeringen,

men också vid utformning, byggande och förvaltning av det redan byggda. Alla barn är kompetenta på att vara barn och behöver få berätta om sina erfarenheter på sitt sätt. De är experter på sin egen miljö. Det är lämpligt att vuxna anpassar planeringsprocessen så att det är möjligt att lyfta fram och ta vara på barns och ungas kunskap.

### Livsstil

Vilka samhällsströmningar och tendenser som påverkar barns platser i utemiljön idag är naturligtvis lite svårare att se tydligt, men många analyser berör ämnet. Till exempel har Falkenbergs kommun tagit fram en omvärldsanalys för åren 2016-2020 där flera av de frågor som belyses kan kopplas till hur barns platser i staden formas. Här beskrivs ett antal olika trender och hur de påverkar oss i Falkenberg. En sådan trend är urbaniseringen. Den har pågått under lång tid och har ihop med strävan efter hållbarhet lett till en ökad förtätning i våra tätorter, med minskade friytor som följd.



Foto: Falkenbergs kommun

En annan trend är digitaliseringen. En allt större del av vår tid spenderas framför skärmar. Detta för dels med sig att vi spenderar mer tid inomhus, stillasittande, och minskar vårt sociala umgänge utanför skärmen. Detta leder till stora folkhälsoproblem, i form av ökad fetma, diabetes men även social isolering och ökade otrygghetskänslor. Flera av de stora folksjukdomarna har tydliga samband med stillasittande. Men en annan sida av digitaliseringen kopplat till utemiljön är att vi även tar med oss våra skärmar ut, vilket speglas i fenomen som Geocaching, Pokémon Go eller Endomondo. Olika appar som alltså går ut på fysisk aktivitet utomhus.

## Användarkategorier

### 2-7 år

Begränsade möjligheter att ta sig till lekplatser på egen hand, besöker ofta lekplatser i grupp dagtid med förskole- eller skolpersonal

### 8-12 år

Ökad mobilitet, större krav på utmaningar på lekplatsen, viktigare med unika inslag, att andra barn vistas där samt att omgivningen kan erbjuda andra aktiviteter.

### 13-18 år

Trender att använda stadens offentliga ytor och omvandla dem till sina egna mötesplatser under vissa tider på dygnet, ofta i konkurrens med andra användare, t ex lekplatser under sena kvällar. Det är dock en missuppfattning att tonåringar vill vara helt undanskymda. Även de lockas till platser där många andra människor rör sig.

### Vuxna

Väljer ofta lekplats utifrån sociala faktorer eller ett varierat utbud av lekutrustning. Mindre barn är beroende av den vuxnes motivation att ta sig till och stannar kvar på lekplatsen.



## Graden av fysisk aktivitet påverkas av:

- Tillgång/tillgänglighet till trygga miljöer
- Aktiva transporter (möjlighet att cykla eller gå hela eller delar av vardagstransporterna)
- Tillgänglighet till friluftsliv/naturliv, rekreation
- Attityder i samhället i form av lagar, normer, utbud och pris för varor och tjänster
- Förtrogenhet med friluftsliv/naturliv från barndomen/unga år
- Attityder/ preferenser till fysisk aktivitet/ stillasittande i närområdet och i familjen
- Resurser, inklusive kunskap/ kompetens att ta del av det som erbjuds
- Stöd och support från familjen och samhälleliga funktioner (förskola, skola, föreningar etc)
- Psykosociala faktorer, bland annat grundad i tidigare erfarenhet av fysisk aktivitet

Vi har också fått ett annat sätt att se på vår fritid. I takt med att många arbetar mer har fritiden blivit en statusmarkör där utomhusupplevelser får allt större betydelse. Även barnens fritid är allt mer styrd och uppbokad.

Detta tillsammans med tidsbrist och större trafikmängder leder till att barn i högre grad skjutsas i bil till skola och fritidsaktiviteter och har mer begränsade möjligheter att på egen hand upptäcka och röra sig fritt i sin närmiljö än för bara ett par decennier sedan. Barn går inte längre nödvändigtvis i de skolor som ligger närmast hemmet och olika familjebildningar ger många barn flera hem. Många vuxna upplever också en ökad otrygghet och rädsla för främlingar, vilket också leder till att barnen inte får röra sig fritt. Barn har alltså fått sämre förutsättningar att bilda egna gemenskaper där de bor och forma sådana lokala barnkollektiv som traditionellt legat till grund för lek och umgänge i utomhusmiljön.

Utemiljön i det barncentrerade, men av tidspress ganska defensiva föräldraskapet måste framstå som attraktiv och trygg för att komma till användning. För en familj kan det uppfattas som svårare att undersöka en miljöns möjligheter och förbättra denna, än att åka till ett ställe som är "tänkt för barn". Barn i förskoleåldern och en bra bit upp i skolåldern blir idag ofta beroende av utomhusmiljöer som vuxna väljer ut till dem. Särskilt inrättade och fysiskt avgränsade utomhusmiljöer tycks ha blivit viktigare för utomhuslekan i stort.

Med mer vuxenkontroll över utomhusvistelsen får vuxnas val och föreställningar kring denna ett större genomslag. I familjer som har råd kan barnen få sin vardag schemalagd och färdas kors och tvärs i jakt på högkvalitativa upplevelser. I familjer med små resurser däremot, är barn med hänvisade till platsen där de bor och de kvaliteter som finns där. Paradoxalt nog finns det landsbygdsbarn som kan leva ganska avskuret från naturen. De är ofta beroende av vuxnas skjutsande till aktiviteter och barriärer som trafik och utarmade odlingslandskap kan göra naturen otillgänglig. Kanske är det så att barns chans till naturkontakt aldrig varit så ojämnt fördelad som idag.

### Lagar, regler, ansvar

Plan- och bygglagen ställer krav på att det ska finnas tillräckligt stor friyta som är lämplig för lek och utevistelser vid bostäder, och anläggningar för barnomsorg.

Vad gäller just säkerheten på lekplatserna finns det ett antal regler och bestämmelser som ska följas. Dessa finns specificerade i Europastandarden och går i korthet ut på att mindre skrämor till följd av vild lek är tolererbara, men allvarliga skador ska undvikas till varje pris.

# Vad är utomhuslek?

**Leken är en naturlig del av barnet. När leken flyttar utomhus blir den närmast synonym med fysisk aktivitet. Forskare som iakttagit barns utomhuslek talar i termer om att "landskapet leker med barnet". Den miljö i vilken leken äger rum är alltså oupplösligt sammankopplad med den lek som uppstår. Utomhuslek är friare, mer ombytlig och flytande än inomhusleken. Den är mer jämställd och möjliggör även för andra möten, genom samexistens på våra gemensamma ytor. Detta gör utomhusleken till en nyckelkomponent i arbetet med social hållbarhet.**

## Lek

Leken är barns och ungas naturliga sätt att förhålla sig till omvärlden. Leken i barns vardag är problemlösning, identitetsformande, social träning, kroppskänedom och möjlighet till mental återhämtning. Den är lustfylld och självbelönande. Det är genom leken barnet utvecklar sin fantasi, kreativitet och får möjlighet att uttrycka och bearbeta känslor och tankar.

*"Genom lek utvecklas barns sociala, kognitiva, känslomässiga och kreativa färdigheter."*

## Fysisk aktivitet

Barn med tillgång till en god utemiljö är mer fysiskt aktiva, har bättre koncentrationsförmåga, högre välbefinnande och bättre sömn.

När leken flyttar ut ökar den fysiska aktiviteten. Fysisk aktivitet har stor betydelse för barn och ungas hälsa och utveckling – både psykosocial och motorisk. Barn och unga behöver röra på sig minst 60 minuter av måttlig fysisk aktivitet per dag. Mycket tyder på att barnens fysiska aktivitet har minskat och deras stillasittande aktiviteter ökat. Det kan leda till en ökning av folksjukdomar i framtiden.

Karaktäristiskt för utomhusleken är att barnets uppmärksamhet är riktad mot både kropp och omgivning. Fysisk aktivitet ihop med en livlig mental rörelse med mycket associerande som underlättar barnens fantiserande, samtal, sång, rörelse och fabulerande. Risktagandet och den därmed förbundna skräckblandade förtjusningen, är en annan utvecklingsmässigt viktig komponent som bidrar till utomhuslekens attraktionskraft.

## I leken utvecklas:

- Identiteter
- Förmågan att kompromissa
- Förmågan att fatta beslut
- Språket
- Rörelseförmågan
- Förståelse för nya ord och situationer
- Kreativitet
- Fantasi
- Barnets erfarenhetsvärld. Barn leker det vuxna gör, eller sådant de behöver bearbeta
- Förmåga till inlevelse, turas om, lyssna på varandra
- Förmågan att stressa av, leken är ett tillstånd fritt från stress
- Koncentrationsförmåga



## Utomhuslek bidrar till

- Stressreducering
- Återhämtning
- Uppbyggnad av olika exekutiva funktioner
- Bättre nattsömn
- Viktkontroll
- Koncentrationsförmåga
- Inläring
- Beslutsfattning

## Utomhusvistelse

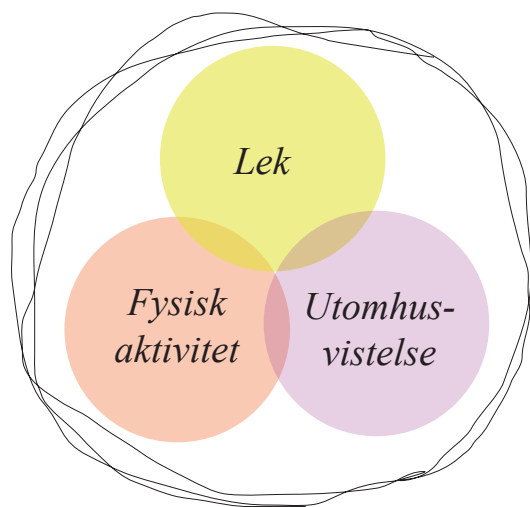
Utomhusaktiviteters hälsofrämjande effekter är en följd av hur de kombinerar lekfull rörelse med naturkontakt och genererar en aktivitet och ett socialt samspel som också påverkar barnets mentala färdigheter. Utomhus får en aktivitet lättare en äventyrlig dimension genom att omgivningen utgör en del av "den stora världen". Naturens innehållsrikedom och processer bidrar till mångfald, variation och förändring och sociala situationer av en mer öppen och flexibel karaktär, det forskaren Fredrika Mårtensson kallar *lekens vidlyftighet*.

Utomhusleken handlar om barnens intresse för konkreta detaljer i sin omgivning. I en bra utemiljö erbjuds barnet många möjligheter att interagera med landskapet; sitta, springa, kana, klättra, hoppa, klänga... Grundförutsättningarna ges av utemiljöns olika element; markmaterial som klippblock, småsten, grus och gegg, olika typer av vegetation med stammar, grenverk, blad och frukter. Vikten av löst material är väldokumenterad sedan länge. Ju mer barnet kan samspela med miljön på ett konkret, fysiskt sätt (hälla sand, samla kvistar, gunga på grenar, kana på stenar) desto mer lek uppstår. Det kopplar barnen i tillvaron och knyter dem till platsen, som de kan göra till sin egen en stund, en vecka eller under en hel uppväxt. Detta bidrar till att barnet kan känna sig som en del av samhället, sin närmiljö och världen. Den vidlyftiga lekens specifika samklang mellan barn och fysisk miljö blir en nyckel till att förstå vilken roll utemiljön kan ha för barns hälsa.

Barn får även mycket av sin fysiska aktivitet som en del av vardagslivet genom att ta sig mellan olika målpunkter och genom lek. Hur tillgänglig utemiljön är för barn och unga tillsammans med graden av rörelsefrihet, och förmåga att fatta egna beslut kring resande och fritid är faktorer som starkt förknippas med hälsa, välbefinnande och möjlighet att leva ett fysiskt aktivt liv. Barn och ungas möjligheter att röra sig fritt har minskat drastiskt det senaste århundradet. Detta gör att närmiljön vid hem, skola och förskola blir väldigt betydelsefulla.

## Social hållbarhet

En central uppgift inom socialt hållbar stadsplanering är att ge möjlighet för människor att mötas och känna sig delaktiga i samhället. Lekplatsen som mötesplats bidrar till att såväl barn som vuxna ges möjligheten att möta, se och interagera med varandra. Därför är det viktigt att en lek miljö talar till olika åldersgrupper, är tillgänglig och erbjuder service i form av sittplatser, grillmöjligheter och dylikt som stödjer samvaro.



# Vad är en bra miljö för utomhuslek?

Lekredskap på rad är inte detsamma som en lekplats. Finns det inga barn där så uppstår ingen lek. Ibland sägs att barn kan leka överallt, men det är inte helt sant. Den fysiska miljön är avgörande för vilken lek som utvecklas. Bra utemiljöer är miljöer där lusten, spänningen och nyfikenheten får spelrum. Miljöer som stimulerar till nya utmaningar, lockar till lek och fysisk aktivitet och uppmanar till experiment och skapande. Miljöer som också tillåter barn och unga att skapa och utforma platser och aktiviteter på egna villkor. Här ska barn under trygga former kunna söka spänning i leken även där detta kan innebära ett visst risktagande.

## Storlek

Platsens fysiska storlek och yta är av vikt för både barns fysiska aktivitet och sociala samspel. Platsen måste kunna innefatta olika zoner för att kunna fungera både för sociala lek och möten, rum att kunna vara mer för sig själv samt ytor för fysisk aktivitet och rörelse. Det är bevisat att ytans storlek har betydelse för hur mycket barn rör på sig där en yta på minst 3000 m<sup>2</sup> och helst 6000 m<sup>2</sup> rekommenderas. En rejäl yta skapar en upplevelse av att det finns mycket att utforska som stimulerar till fartfyllda lekar och fysisk aktivitet hos barn.

I en tillräckligt stor och varierad miljö får leken en vidlyftig karaktär där det kan framstå som att landskapet leker med barnet likväl som tvärtom. Studier av barns lek och hälsa visar hur rymliga och varierade utemiljöer med mycket naturmark gynnar denna typ av lek.

## Rumslig disposition

Ett småbrutet landskap med en bra mix mellan olika typer av ytor bidrar till rörelsedynamik. Välplacerade öppna ytor och vegetation intill lekytorna ger leksammanhang större flexibilitet. Lekmiljön ska ge goda möjligheter för att både stora och små ska kunna leka jämsides vilket kräver olika typer av rumsligheter såväl mindre och mer avgränsade som större och öppna.

## Vegetation

Vegetationen i lekmiljön är viktig ur flera aspekter. Vegetation lockar till lek och rörelse samtidigt som det ger skydd från starkt solsken, regn och blåst. I en lekmiljö måste det finnas möjlighet för barn att välja att leka

## ELEMENT FÖR BRA UTELEK



STORLEK



RUMSLIG DISPOSITION



VEGETATION

på platser både i sol och skugga då för mycket och för stark sol kan vara skadligt. Utomhusmiljöer för barns lek och utevistelse ska ha solskydd för att minska risken för ohälsosam exponering av ultraviolett strålning.

Vegetation skapar möjlighet för barn att påverka och skapa sina egna världar. Flerskiktade vegetationsområden är särskilt värdefulla och erbjuder mycket av det som leken kräver, såsom frukter, pinnar eller löv, samt möjligheter att krypa in i häckar och buskage, klättra i träd och mycket mera. Vikten av att leka med löst material så som pinnar, kottar eller liknande stimulerar uppfinningsrikedom och har ett pedagogiskt värde.

Studier av gröna utomhusmiljöer visar hur detta underlättar samspelet mellan barn på tvärs av ålder, kön och eventuella funktionsvariationer.

### Topografi

Kuperad terräng och variation i markmaterial är av stor vikt för barns utveckling av balans och koordination. Barn som inte får möjlighet att utforska och testa sina gränser kan utveckla ett sämre balanssinne. Detta talar mot stora ensartade ytor av t.ex. gummiastfalt som idag har blivit en stor trend på lekplatser som anläggs idag, eller skolgårdar bestående enbart av asfalt. Därför är både topografi, vegetation och ett varierat markmaterial viktigt vid anläggandet av en lekmiljö.

Topografi i kombination med stora ytor talar även för ett ökat fysisk rörelsemönster hos barn, studier visar att barn som har möjlighet att leka på stora områden med kuperad mark och mycket växtlighet rör sig 20% mer (räknat i antal steg de tar).

### Utrustning

Forskning visar att det sällan är lekutrustningen som avgör huruvida en lekplats används mycket eller ej. Det är snarare möjligheten att kunna gå eller cykla till lekplatsen, samt att den ligger i en grön och skön miljö med mycket vegetation som skapar välanvända lekplatser. Det är alltså i relation till omgivningarna som leken verkligen uppstår. Däremot är lekutrustningen en viktig signal som förmedlar att platsen är till för lek, inte minst för vuxna. Dels att vuxna tolererar att platsen används för lek, men även att vuxna lockas att ta sig till platsen tillsammans med barnen.

Färdigbyggda katalogprodukter, så kallade prefabricerade lekmoduler har höga investerings- och reinvesteringskostnader och skapar en underhållskostnad som varierar kraftigt mellan åren beroende på när nyinköp av en ny lekmodul behöver ske. Att arbeta med platsbyggda lekmoduler som driftspersonal själva kan underhålla löpande kan skapa en jämnare årlig underhållskostnad. Genom att arbeta med platsbyggda lekmoduler i egen regi finns dessutom större utrymme till att skapa flexibla och föränderliga lekmiljöer som inte är statiska. Många kommuner arbetar redan idag med den här typen av platsspecifika konstruktioner.



TOPOGRAFI



UTRUSTNING



SOCIALA ASPEKTER



TILLGÄNGLIGHET



RISK OCH SÄKERHET



Det finns dock en hel del intressanta produkter på marknaden som stimulerar till lek och rörelse som kan vara ett bra komplement till övrig utrustning. Utrustning som inte är för styrd i sitt användande utan mer öppen och flexibel tenderar att användas mer, till fler typer av lekar. Vid inköp och planering av lekutrustning är det därför viktigt med medvetna val som samspelar med platsen och därigenom bildar en bra helhet.



Foto: Falkenbergs kommun

### **Sociala aspekter**

Den sociala aspekten är en av de viktigaste. Både föräldrar och barn tenderar att vistas oftare och stanna längre på en lekplats om det finns andra människor där. Det innebär att en lekplats som används av många också används mycket. För att en lekplats ska användas mycket krävs dels att den är placerad så att den är lätt att ta sig till, samt att den uppnår en viss kvalitet genom dess utformning och urval av lekutrustning.

### **Tillgänglighet**

Lekplatsen är en viktig mötesplats för barn där de ska kunna känna sig trygga att vara ensamma utan föräldrars närvaro. Det är därför viktigt att skapa tillgängliga platser där alla barn oavsett funktionsvariationer kan känna sig trygga att umgås med andra barn. Det handlar om allt från att ta sig till lekplatsen som att ta sig fram till lekredskap på lekplatsen. Den sociala biten är den verkligt viktiga faktorn, att känna sig delaktig i det sociala samspelet. Problem kan utgöras av sandytor, för små och trånga ytor, brist på kontrastfärger, för komplicerade lekredskap mm. Bemannad parklek är ett bra sätt att stärka sociala samband utan att peka ut särskilda grupper av besökare och kan därför vara ett viktigt inslag på lekplatsen ur tillgänglighetsaspekten.

### **Principer som stöd vid planering av tillgänglighetsanpassad lek**

- Jämlikt användande
- Flexibelt användande
- Enkelt och intuitivt användande
- Begriplig information
- Blandning av hög och låg fysisk ansträngning
- Storlek och utrymme som medger tillträde och användning
- Tillgänglighet även för medföljande vuxna
- Tydliga avgränsningar och rumsindelade platser
- Ett fast och jämnt underlag
- Föreskomst av kontraster, ramper, skyltar, belysning, väderskydd, sittplatser och mötesplatser

## Hur barn använder sig av möjligheter till kalkylerat risktagande

---

### Utforska höjder

Klättra, klänga, hoppa, balansera

### Uppleva hög fart

Springa, gunga, glida, cykla, skejta

### Utforska sina gränser

Klättrväggar, eld, is, vatten

### Kämpa

Tävla, fajtas, brottas

### Testa vara själv

Gömma sig, dra sig undan

## Egenskaper i miljön som barn föredrar

---

- Naturens färger
- Träd
- Skog
- Varierande topografi
- Skuggiga områden
- Ängar
- Platser för klättring
- Utmanande platser som de kan upptäcka

## Risk och säkerhet

En grundläggande utgångspunkt är att barn inte ska utsättas för fara i en lekmiljö. I Europastandarden finns tydliga regler för vad som är acceptabelt och inte, där grundprincipen är att mindre skador som följd av vild lek i stil med skrubbsår eller en bruten arm inte kan undvikas. Risk för allvarigare tillbud är däremot helt oacceptabelt. Det viktigaste arbetet för att skapa en trygg och säker lekmiljö är ett gott skötsel- och underhållsarbete. Redan idag har kommunen tydliga rutiner för detta. All utrustning ska även följa Produktsäkerhetslagen.

Säkerhetsarbetet får dock inte leda till att barn hindras från lek och rörelse. Barn och ungdomar har rätt att växa upp i en miljö där de kan leka och röra sig fritt, anta utmaningar, successivt öka sin aktionsradie



Foto: Falkenbergs kommun

och sin självständighet utan att riskera att skadas allvarligt. Hindren för barns rörelsefrihet beror, förutom vuxnas attityder, till stor del på samhällsplaneringen och det är också genom en målinriktad samhällsplanering som säkra och trygga utomhusmiljöer kan skapas, miljöer som stödjer barns intressen och vardagsaktiviteter och uppmuntrar till rörelse. Att barn ställs inför utmaningar i leken är en förutsättning för att de ska lära sig att förstå och hantera risker.

Ofta när man diskuterar och bedömer kvaliteten i barns utemiljöer utgår man ifrån barns behov, men vad står det för egentligen? De utemiljöer som vuxna vill att barn ska vistas på är inte alltid de platser som barn själva stimuleras av. De utemiljöer som vuxna anser vara trygga, lätta att överblicka och estetiskt tilltalande är inte alltid de miljöer som uppskattas av barnen själva. Här är dialog och lyhördhet viktiga aspekter.



# Riktlinjer för utomhuslek i Falkenberg

## Ledord

Lekmiljöer i Falkenbergs kommun ska vara:

## Varierade

Med ett utbud som passar barn i olika åldrar. Olika typer av platser för lek utplacerade på olika platser i staden/kommunen. Detta ska inte ses som statiskt utan kan variera över tid.

Det är viktigt att skapa möjligheter för lekplatsens föränderlighet. Att man kan bygga saker, eller anpassa platsen från dag till dag. Till skillnad från inomhus så erbjuder utomhus en plats där barnen har möjlighet till daglig kontakt med naturen och årstidernas förändring.

En mångfald av olika objekt och platser med udda karaktär ger fler barn möjlighet att hitta sin egen relation till platsen.

## Utvecklande

Platserna för lek ska stimulera barns sinnen, väcka upptäckarglädje, sätta igång fantasin och locka till mer fysisk aktivitet. Att i en lekmiljö utmanas av olika möjligheter till rörelse och fantasilek och dessutom inspireras av andra är utvecklande för både stor och liten.

Naturupplevelser är viktiga i barnets utveckling. Erfarenheter av naturens element är en viktig del av barns inlärning. Genom att gräva i jorden, leka med vatten, hitta skalbaggar under en sten och sitta vid en lägereld tillägnar sig barn viktiga erfarenheter.

Den komplexitet vad gäller intryck och höjdskillnader som finns i den naturlika omgivningen är en viktig källa till självkänedom där lagom tryggt risktagande kan ge viktiga lärdomar.

## Inkluderande

Platserna för lek i Falkenbergs kommun ska vara välkomnande och inbjudande. De ska vara mötesplatser som möjliggör en viktig social dimension och även i möjligaste mån vara tillgängliga för människors olika funktionsvariationer.

Inkludering i form av medbestämmande är också viktigt. Det är viktigt att använda den kunskap som redan finns om ett område, samt de önsknings som finns gällande områdets funktioner. Härmed säkerställs att användarna känner ansvar för området och är med och utvecklar och tar hand om det.

## LEDORD



VARIERADE



UTVECKLANDE



INKLUDERANDE

## RIKTLINJER



PLACERING



KVALITET



DIALOG

### Riktlinjer:

#### Placering

• Barn i Falkenbergs kommun ska ha en god tillgång till lekmiljöer. Med god tillgång avses följande:

- Max 300 m till ett grönområde minst 1 ha stort och/eller

- Max 300 m till en iordningställd lekplats och/eller

- Max 300 m till en skolgård med lekytor

- Anordnade lekmiljöer ska prioriteras på de orter som i ÖP angetts som knutpunkt, serviceort eller nod.

- På dessa orter ska lekmiljön kunna nås utan att behöva korsa en barriär. (Med barriär menas trafikled med hastighetsbegränsning över 40km/h, järnväg eller vattendrag)  
De ska vara placerade med hänsyn till barns rörelsemönster och säkra transporter till och mellan dessa.

• För utförligare analys och översikt, se nulägesbilaga samt kommande åtgärdsplan.

#### Kvalitet

- Lekmiljöerna ska vara av god kvalitet och ha ett varierat innehåll.
- Lekmiljöerna ska vara säkra och väl underhållna utifrån barnperspektivet.
- Lekmiljöerna i Falkenbergs kommun ska bestå av tre kategorier:

- Kategori A: En utflyktslekplats. Minst 6000m<sup>2</sup> stor. Hög grad av tillgänglighet, unika inslag och service (väderskydd, toaletter, grillplats, belysning m. m).

- Kategori B: En områdeslekplats. Minst 3000m<sup>2</sup> stor. Komplettera närliggande lekplatsbestånd. Inslag av service. Minst halva ytan ska bestå av vegetation och/eller topografi.

- Kategori C: Inslag av lek. Kan användas i befintlig bebyggelse där lekplats inte ryms, men även för att öka lekvärden generellt i staden. Det kan också röra sig om friare och mer spontana typer av lek miljöer i naturmark och i stadsmiljö.

• I arbetet med såväl planering som anläggning och skötsel av lek miljöer ska den kommande handboken vara ett underlag.

#### Dialog

• Inför åtgärder i lek miljöer ska dialog med berörda barn föras i möjligaste mån.



# Inspiration och goda exempel



Områdeslekplats Erlandsgården i ▲  
Varberg, leken samspelar med naturen.  
Foto: Jens Bengtsson

Topografi är ett viktigt inslag i  
lek miljön. Sagolekplatsen i Malmö  
Foto: Johanna Falgén Lilja ▼



En tidigare  
trafikerad gata i  
Amsterdam har  
byggts om till  
lekområde.  
Foto: Hanna  
Smekal ►







Vid Wanås konst och vid Mariakyrkan i Helsingborg finns konst som bjuder in till lek. ▶

Foto: Johanna Falgén Lilja/ Hanna Smekal



I Köpenhamn kombineras dagvattenhantering kombinerat med konst och lekfulla inslag.

Foto: Hanna Smekal

Buskar och snår bjuder in till fantasifull lek på Djungellekplatsen i Malmö.

Foto: Hanna Smekal ▼





## Mer läsning

Bodelius, S. & Kylin, M. (2014). *Plats för lek i översiktlig planering*. Movium Fakta nr. 5/2014

Boverket (2001). *Bostadsnära natur, inspiration & vägledning*

Boverket & Movium. (2015). *Gör plats för barn och unga!*

Falkenbergs Grönstrukturstrategier. (2015)

Jansson, K. Å. & Jansson, M. (2016). *Plats för LEK*

Jansson, M. (2013). *Utveckla de offentliga lekplatserna*. Movium Fakta nr.5/2013

Jungmark, L & Åkerblom P. (2017) *Kvalitetssäkrad utemiljö på skolor och förskolor*. Movium Fakta 5/2017

Mårtensson, F. (2013). *Vägledande miljödimensioner för barns utomhuslek*. Socialmedicinsk tidskrift nr 4/2013

Konsumentverket. *Regler i Sverige för lekplatser och lekredskap*

Lenninger, A. (2016). *Lekplats viktig för kamratrelationer*. Tidskriften STAD nr. 12/2016

Lenninger, A. & Olsson, T. (2016). *Platsbyggda lekmiljöer*. Movium Fakta nr. 3/2016

Odenbring, Y. (2017). *Barn av vår tid. Barns berättelser om sin reglerade vardag*. Barn nr 4/2017. Sid. 9-20

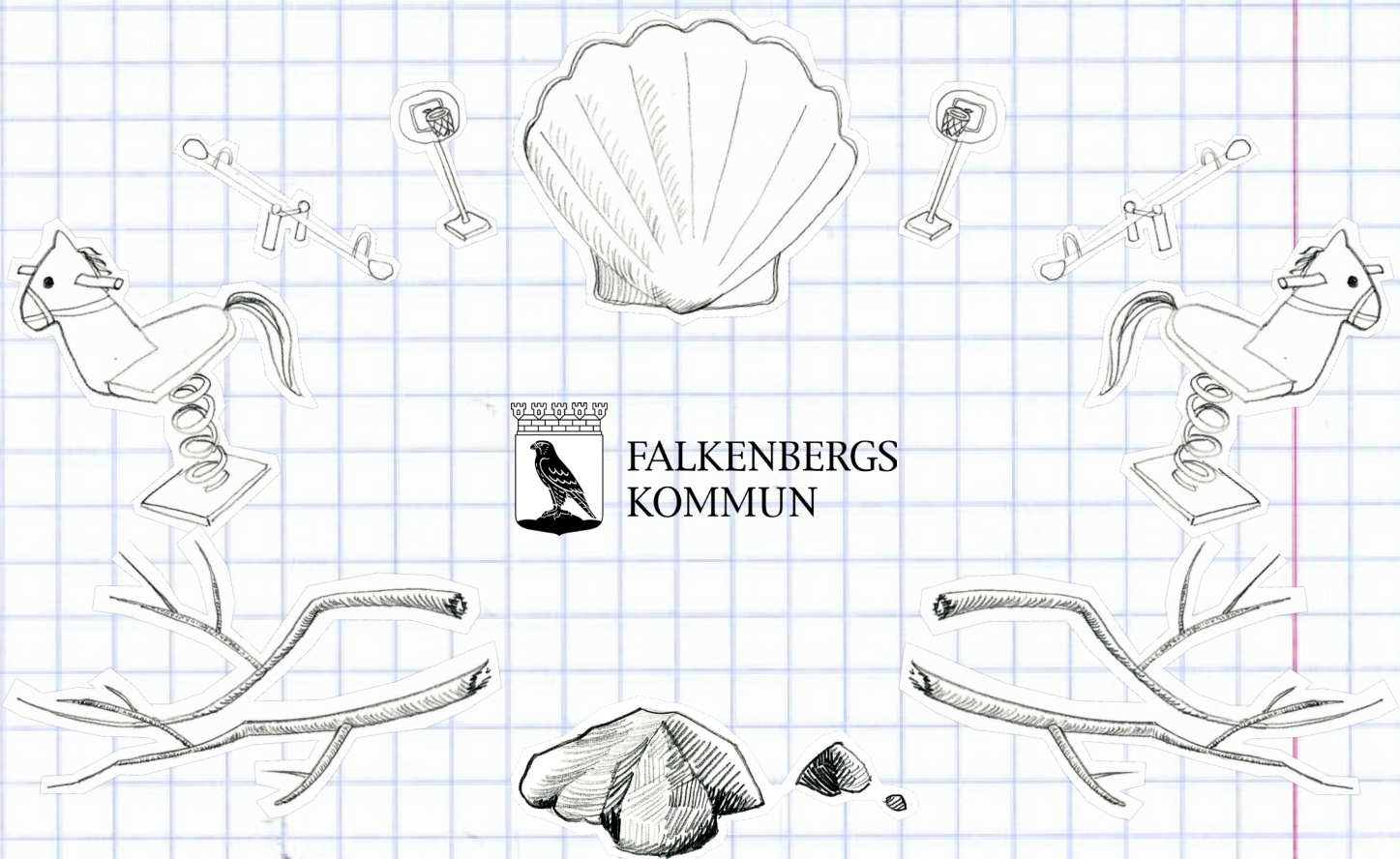
Strålskyddsmyndigheten (2009). *Solskyddsfaktorer: Sju tips för säkrare lekplatser och friskare barn*

Falkenbergs kommun (2011). *Plan för den ekologiska hållbarheten*.

Falkenbergs kommun (2015). *LONA-projektet Vet Hut 2012-2015*.







FALKENBERGS  
KOMMUN