FITNESS FOR ALLE
ERFARINGSOPSAMLING

BARK

INDHOLD

INTRODUKTION **3**
Kort om kampagnen 4
Kampagnens indhold 5
Kampagnens tidsplan 6

KONKLUSIONER **7**

ERFARINGER FRA DE TRE EKSEMPELPROJEKTER **10**
1. Universelt design og konkrete fysiske løsninger 12
Universelt design i de tre eksempelprojekter 14
Konkrete fysiske løsninger 17
Gode råd 22

2. Medlemmer **23**
Motivationer og fastholdelse af medlemmer 25
Medlemmer med fysiske funktionsnedsættelser 28
Gode råd 31

3. Frivillige i foreningen og bestyrelse **32**
Gode råd 36

4. Frivillige fitnessinstruktører **37**
Gode råd 43

5. Byggeproces **44**
Gode råd 49

6. Inkluderende fitness i hverdagen **50**
Gode råd 53

DE TRE EKSEMPELPROJEKTER **54**

FORSKNINGSPROJEKT, SYDDANSK UNIVERSITET **64**

BRUGEREVALUERING, SYDDANSK UNIVERSITET **69**

INTRODUKTION

KORT OM KAMPAGNEN

Kampagnen 'Fitness for alle' har sat fokus på, hvordan der kan skabes inkluderende fitnesscentre, som giver bedre mulighed for at mennesker med bevægelseshandicap kan være fysisk aktive.

Gennem tre eksempelprojekter, et forskningsprojekt og en målrettet instruktøruddannelse har kampagnen haft til formål at vise, hvordan foreningsdrevne fitnesscentre kan gentænkes, omdannes og indrettes på nye og innovative måder, så de bliver tilgængelige for alle. Det handler både om de fysiske løsninger og udbuddet af tilgængelige maskiner i det enkelte center, men også om hvordan instruktører kan klædes fagligt på til at rådgive mennesker med bevægelseshandicap, og om de barrierer, der måtte være hos den enkelte for at træne sammen med andre.

Bag 'Fitness for alle' står et partnerskab bestående af Bevica Fonden, Realdania, Lokale og Anlægsfonden, Danske Handicaporganisationer, DIF, DGI, Parasport Danmark og Bevæg dig for livet – Fitness. BARK Rådgivning har været sekretariatet for kampagnen og har udarbejdet denne erfaringsopsamling.

Foto på forsiden: Nils Meilvang.
Kreditering fremgår af fotos. Fotos af BARK Rådgivning må benyttes til at formidle kampagnen ved kreditering. Brug af andre billeder kræver tilladelse.

Foto: Kasper Rander, Egmont Højskolen

KAMPAGNENS INDHOLD

Kampagnen strækker sig fra 2017-2023. De væsentligste kampagneaktiviteter er gennemført i årrækken 2017-2021, og kampagnen afrundes i foråret 2023 med en afsluttende erfaringsopsamling.

- **TRE EKSEMPELPROJEKTER:** Tre foreninger er udvalgt som eksempelprojekter, der har modtaget støtte til udvikling og finansiering af et nyt fitnesscenter med fokus på tilgængelighed og universelt design. De tre eksempelprojekter er Gårslev Hallen i Vejle Kommune, Viking Atletik i Bornholms Regionskommune og Gladsaxe Multifitness i Gladsaxe Kommune. Hver af de tre eksempelprojekter har modtaget en bevilling på 2,0 - 2,5 mio. kr. til omdannelse eller opførelse af en ny centerbygning.

- **PH.D.-PROJEKT VED SDU:** Et ph.d.-projekt under Syddansk Universitet har undersøgt forudsætningerne for inklusion i fitnesscentre med fokus på mennesker med bevægelseshandicap. Ph.d.-projektet består af tre delstudier, som hhv. beskæftiger sig med 1) at kortlægge og undersøge sociodemografiske profiler for gruppen af mennesker med bevægelseshandicap i Danmark, 2), at identificere fremmende og hæmmende faktorer for at træne i fitness blandt mennesker m/u bevægelseshandicap, og 3) at undersøge holdninger til inkluderende fitnesscentre blandt personer uden bevægelseshandicap.

- **OVERBYGNINGSUDDANNELSE TIL INSTRUKTØRER**: En overbygningsuddannelse til fitnessinstruktører er blevet udviklet under Bevæg dig for livet-fitness. Instruktøruddannelsen har fokus på at klæde instruktører på til at kunne vejlede og instruere personer med bevægelseshandicap. Uddannelsen er gennemført af to instruktører fra hvert af de tre eksempelprojekter.

Foto: BARK Rådgivning

Gladsaxe Multifitness, Gladsaxe

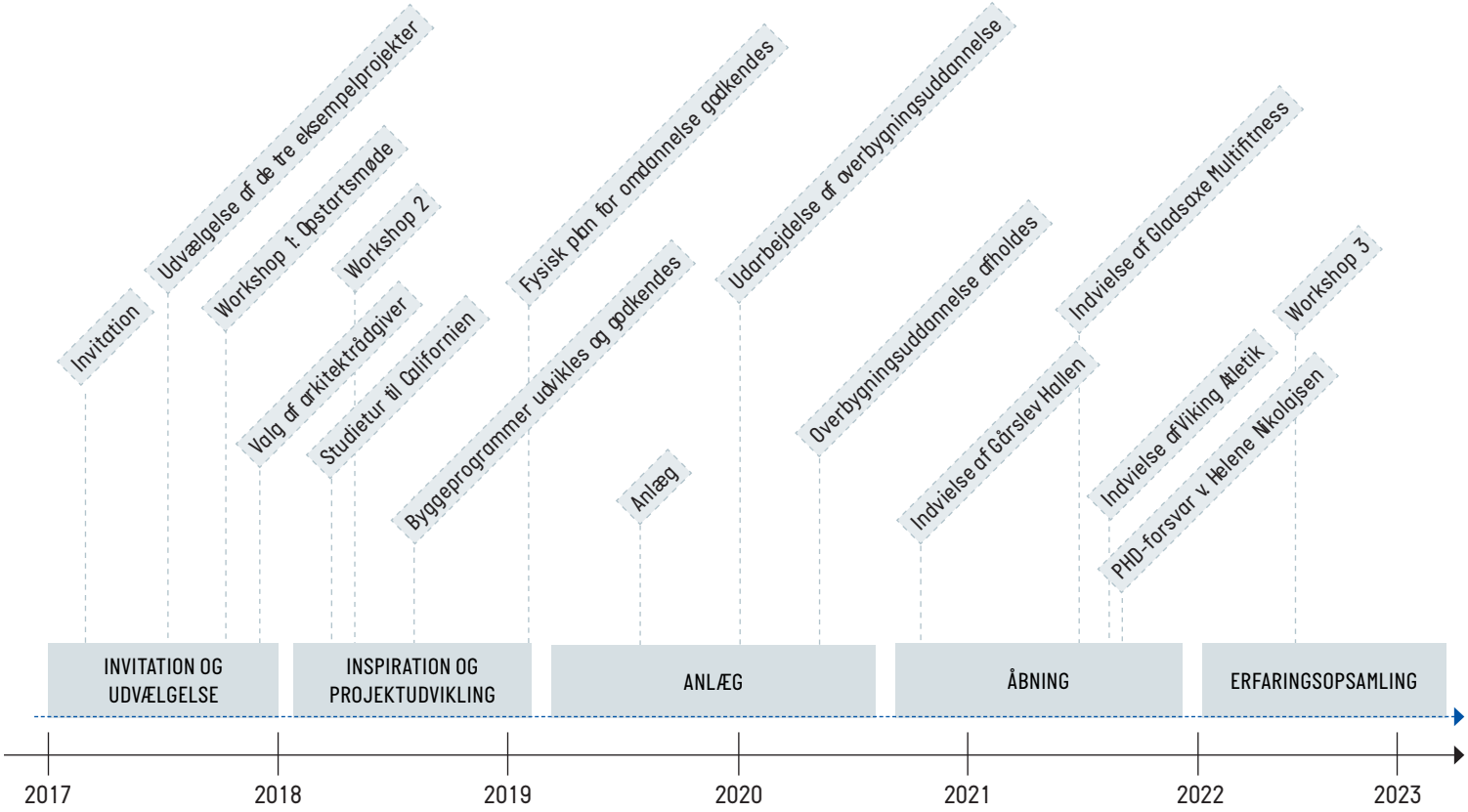
Foto: Keingart

Gårslev Hallen, Vejle

Foto: BARK Rådgivning

Viking Atletik, Rønne

KAMPAGNENS TIDSPLAN



KONKLUSIONER

KONKLUSIONER

1. **Foreningsbaserede fitnesscentre kan med relativt enkle fysiske greb blive mere inkluderende. Men det kræver stort arbejde at blive – og blive ved med at være – et fitnesscenter for alle.**
   Det kræver et løbende arbejde med kulturændringer i foreningen som organisation og med hverdagshandlinger både i relation til den fysiske indretning, fitnessmaskiner, udvikling af holdtræning og de sociale aktiviteter og hverdagens dialoger. Det handler om at gå fra en forståelse af, at nogle funktioner - f.eks. handicaptoiletter - er forbeholdt særlige brugere, til at fitnesscentrets faciliteter er til for alle medlemmerne og forsøger at favne så mange behov som muligt.

2. **Det er svært at rekruttere medlemmer med fysiske funktionsnedsættelser - og foreningerne mangler viden og anbefalinger til, hvordan det skal gribes an.**
   Der er et potentiale i opbygningen af samarbejder med landsdækkende organisationer, der arbejder med mennesker med forskellige typer af fysiske funktionsnedsættelser. Fitnessforeningerne har brug for organisationernes viden og rolle som gatekeepers til målgruppen og til andre aktører på området (som kommune, fysioterapeutklinikker, genoptræningscentre m.m.), for at få forbindelse til og forståelse af mennesker med fysiske funktionsnedsættelser.

3. **Man kan komme langt med indkøb af universelle fitnessmaskiner.**
   Viden om at universelle fitnesstræningsmaskiner stort set koster det samme som andre fitnessmaskiner, nemt kan bruges af medlemmer uden fysiske funktionsnedsættelser, samt at der ikke er en trænings-mæssig forskel, er grundlæggende pointer i kommunikationen til og motiveringen af foreningerne til at indtænke universelt design i deres fitnesscenter.

Foto: Claus Clausen, Viking Atletik

KONKLUSIONER

4 **Den helt store forskel ligger (også) i de små detaljer.**
At skabe et universelt fitnesscenter ligger også i de små detaljer – og kræver ikke nødvendigvis et større byggeprojekt. Det handler også om, hvorvidt knagerækker hænger i forskellige højder? Er der en bænk, som man kan hvile sig på eller sidde på, mens man bruger maskinerne? Er der skabt tilstrækkeligt med plads mellem maskinerne, så medlemmer med hjælpemidler kan bevæge sig rundt? Er der omklædnings- og toiletfaciliteter til forskellige behov?

5 **For at kunne fastholde at ville være et inkluderende fitnesscenter, skal foreningen identificere, hvordan de kan og vil arbejde med universelt design.**
Hvilke grundlæggende greb til universelt design identificerer foreningen, og hvordan kan det være en 'rettesnor' i en eventuel byggeproces, ved indkøb af fitnessmaskiner, i uddannelse af instruktører såvel som for kulturændringen i foreningen?

6 **Overbygningsuddannelsen med specialisering i mennesker med fysiske funktionsnedsættelser uddanner også foreningerne.**
Overbygningsuddannelsen bidrager med vigtig viden og klæder instruktørerne på til at kunne vejlede og motivere medlemmer med fysiske funktionsnedsættelser. Instruktørernes viden deles med andre instruktører som med bestyrelse og implementeres dermed ind i, hvordan foreningen skaber og udvikler rammerne for at være en inkluderende fitnessforening.

Foto: Keingart

ERFARINGER FRA DE TRE EKSEMPELPROJEKTER

LÆSEVEJLEDNING

Kampagnen 'Fitness for alle' har haft fokus på mennesker med fysiske funktionsnedsættelser. Målgruppen er en meget divers gruppe, der kan have midlertidige eller permanente funktionsnedsættelser. Der kan være tale om yngre, ældre, gigtpatienter, kørestolsbrugere, hofteoperererede osv. Målgruppen handler om mange – ikke de få.

På de kommende slides præsenteres erfaringsopsamlingen fra kampagnen Fitness for alle. Først præsenteres de overordnede konklusioner og anbefalinger. Dernæst er erfaringsopsamlingen delt op i seks overordnede temaer, der følger strukturen:

1. Gennemgang af centrale pointer

2. Præsentation af gode råd

Erfaringsopsamlingen er baseret på feltarbejde og interviews foretaget af BARK Rådgivning i efteråret 2022 samt en brugerevaluering gennemført af forskningsenheden Active Living, Syddansk Universitet. For mere information om informanter mv. henvises til baggrundsnotat for erfaringsopsamlingen.

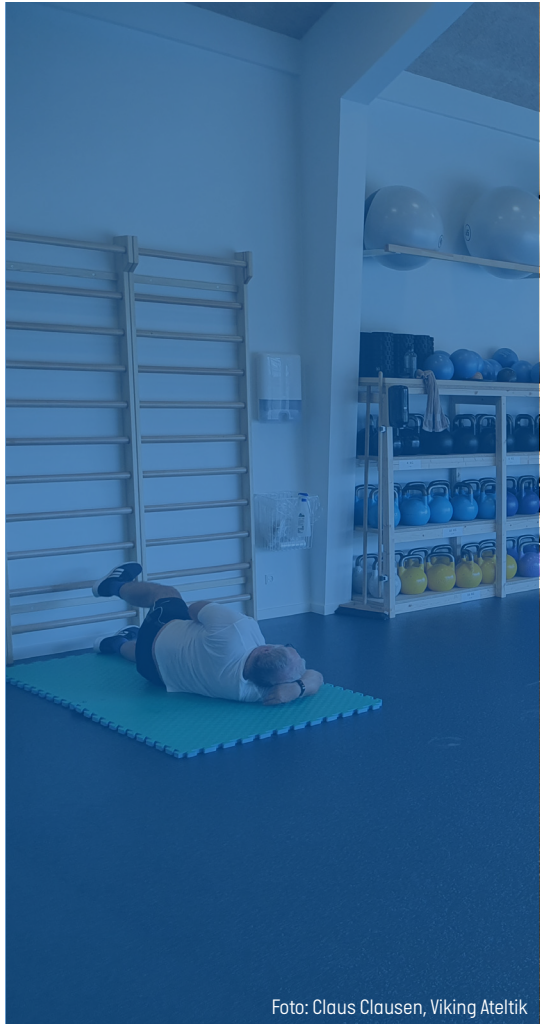


Foto: Claus Clausen, Viking Ateltik

UNIVERSELT DESIGN OG KONKRETE FYSISKE LØSNINGER

1

Foto: BARK Rådgivning

FN'S HANDICAPKONVENTION

FN's konvention om rettigheder for personer med handicap har til formål: "(...) at sikre, at personer med handicap kan få fuldt udbytte af menneskerettighederne og de fundamentale frihedsrettigheder samt at fremme respekten og værdigheden hos personer med handicap." (Social-, Bolig- og Ældreministeriet, FN's Konvention om rettigheder for personer med handicap).

Danmark har siden 2009 forpligtet sig til at indrette sin lovgivning og administrative praksis til de krav, som handicapkonventionen opstiller. Herunder har den danske stat bl.a. forpligtet sig til: at sikre, at alle personer med handicap kan leve uden diskrimination; at fremme oplysning og bekæmpe fordomme om personer med handicap, at sikre, at samfundet er tilgængeligt for personer med handicap og at personer med handicap skal have mulighed for at dyrke idræt og deltage i fritidsaktiviteter.

Kilder: sm.dk, Socialministeriet: FN's konvention om rettigheder for personer med handicap - på let dansk

UNIVERSELT DESIGN

Universelt design er en arkitekturretning, der imødekommer en mangfoldig brugergruppe og den store diversitet i behov, der findes blandt mennesker. Universelt design bygger på en forståelse af, at idealmennesket ikke eksisterer - alle mennesker er derimod forskellige og afspejler en diversitet på en lang række af parametre, herunder funktionsevne. Hvert menneskes funktionsevne er heller ikke statisk, men forandrer sig over tid. I universelt design nedbrydes opdelingen af mennesker med og uden funktionsnedsættelser, og i stedet stræbes der efter at skabe ligeværdige rum for alle. Universelt design handler ikke blot om, at skabe tilgængelige fysiske rum, men derimod inkluderende rum, hvor alle kan deltage på lige fod og få adgang til de samme oplevelser i vores samfund.

Universelt design er ikke et statisk begreb, og der er ikke en facitliste eller en formel og løsning, som altid gælder. Universelt design er derimod et begreb i konstant udvikling, og skal betragtes som et mindset, der skal tænkes ind helt fra starten af et projekt.

Kilder: rumsans.dk, bevicafonden.dk, universeldesignhub.dk

UNIVERSELT DESIGN I DE TRE EKSEMPELPROJEKTER

De tre eksempelprojekter er i det store hele lykkedes med at skabe fysiske rammer, der har universelt design som grundgreb. Men erfaringerne viser vigtigheden af at involvere brugerne og at kunne fastholde blikket for detaljen.

1. Man kan komme langt med indkøb af universelle maskiner
2. Den helt store forskel ligger (også) i de små detaljer
3. Det er afgørende at inddrage alle brugere – med og uden fysiske funktionsnedsættelser
4. Inddragelsen af brugergruppen i den fysiske udformning, kan være grobunden for kommende ambassadører
5. Menneskers behov kræver forskellige designløsninger
6. Bestyrelsen skal definere fitnesscentrets overordnede rammer

1 Man kan komme langt med indkøb af universelle maskiner.

Erfaringerne viser, at fitnessmaskiner, som kan bruges af mennesker med fysiske funktionsnedsættelser, også i stor udstrækning anvendes af andre brugergrupper. Eks. har håndcyklen med vand vist sig at være populær blandt unge medlemmer i Viking Atletik, og eksempelprojekterne ser derfor al mulig grund til at investere i universelle maskiner. Særligt når omkostningerne ved indkøb kun er en smule højere end for standardmaskiner.

2 Den helt store forskel ligger (også) i de små detaljer.

Universelt design handler ikke blot om at sikre, at de overordnede arkitektoniske eller planmæssige forhold er på plads. Forskellen ligger også i de mindre, indretningsmæssige løsninger. Hænger knagerækkerne i forskellige højder, som alle kan tilgå? Kan man lægge sine ting eller sætte sig ned i omklædnings- eller baderummet? Er der en bænk eller lign., som man kan hvile sig på eller sidde på, mens man bruger maskinerne? I de tre eksempelprojekter har man - på trods af ambitionen om universelt design – set eksempler på, at løsningerne ikke har fungeret for medlemmer med fysiske funktionsnedsættelser i praksis. Disse er dog blevet tilpasset efterfølgende på baggrund af feedback fra brugerne.

3 Det er afgørende at inddrage alle brugere – med og uden fysiske funktionsnedsættelser.

Det kan være svært at forudse alle aspekter af, hvordan de fysiske løsninger fungerer, før de er taget i brug. Inddragelse af de kommende brugere giver viden til både arkitekt som foreningens bestyrelse om, hvilke behov og udfordringer, forskellige brugergrupper har. Der er i de tre eksempelprojekter tilfælde, der indikerer, at brugerinddragelsen ikke har været tilstrækkelig. Eks. blev en dørsensor placeret på den forkerte side af døren, så kørestolsbrugere og gangbesværede blev klemt, når døren åbnede.

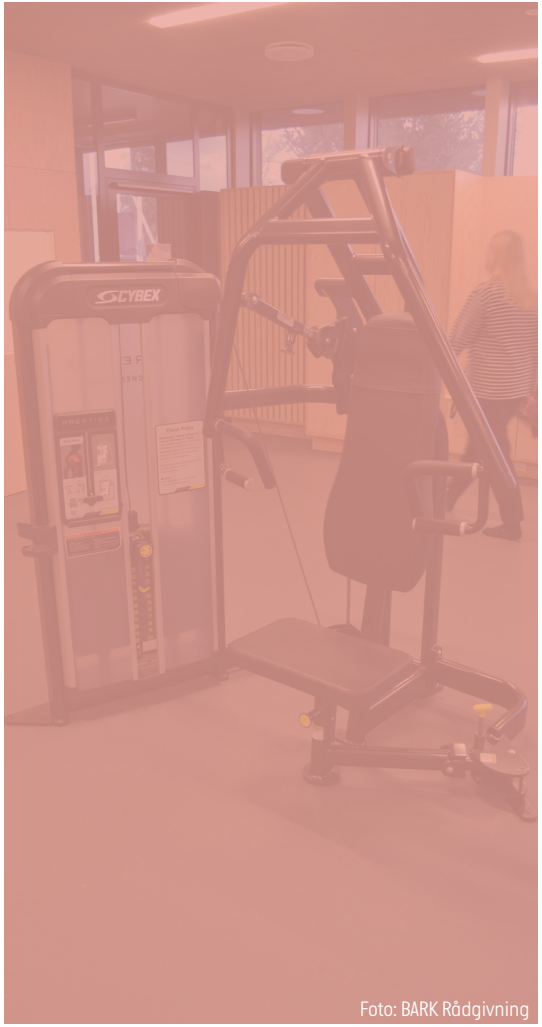


Foto: BARK Rådgivning

4 **Inddragelsen af brugergruppen i den fysiske udformning kan være grobunden for kommende ambassadører.**

Ved at inddrage brugergruppen i fitnesscentrets fysiske udformning, har foreningen mulighed for fortsat at involvere denne gruppe som fremtidige ambassadører ift. at hjælpe flere brugere med fysisk funktionsnedsættelse over 'de usynlige dørtrin' og ind i fitnesscentret efter dets åbning.

5 **Menneskers behov kræver forskellige designløsninger.**

I fitnessforeningernes arbejde med universelt design skal der være en opmærksomhed på, at en divers brugergruppe kræver diversitet i de fysiske løsninger. Det kræver samtidig et nyt mindset hos brugerne - f.eks. at der ikke er fysiske løsninger (såsom handicaptoiletter), der er reserverede og kun må benyttes af medlemmer med fysiske funktionsnedsættelser. Alle funktioner må bruges af alle medlemmer.

6 **Der vil være forskellige holdninger til, hvad der skal være i et fitnesscenter.**

Erfaringer fra eksempelprojekterne viser, at brugerne har mange ønsker til fitnesscentrets inventar, og ofte vil der være forskellige holdninger til, hvad fitnesscentret skal rumme – f.eks. hvilke fitnessmaskiner, der skal prioriteres, om der skal være område til træning med frivægte, spejle eller ej osv. Her er det vigtigt, at foreningen laver nogle rammer for, hvilket type fitnesscenter, man gerne vil være og løbende evaluerer, om man rammer en balance ift. de forskellige brugeres behov og ønsker samt foreningens formål.

"En vigtig læring for foreningerne er, at de foranstaltninger, der er lavet til mennesker med bevægelseshandicap, kan bruges af alle."
(Daniel Guldbrandsen, rådgivende konsulent hos MedicSport)

"Vi savnede en direkte kontakt med nogle lokale repræsentanter for personer med handicap. Man har brug for nogle, som man kan tale med om meget konkrete behov. Der endte det jo alligevel til dels med at blive vores forestilling om, hvad deres behov var. Et vigtigt greb ville være, at nogle som virkelig er potentielle fremtidige brugere, er med helt fra starten som en samtalepartner i, hvad er vigtigt for dem. Og dem skal man så helt sikkert skubbe lidt til i forhold til, hvad de kan forestille sig. Fordi de jo får noget, som de ikke har i dag." (Flemming Overgaard, partner og arkitekt MAA, Keingart)

KONKRETE FYSISKE LØSNINGER

Erfaringerne fra de tre eksempelprojekter peger på en række opmærksomhedspunkter omkring de konkrete fysiske løsninger, som kan være med til at sikre, at et fitnesscenter bliver inkluderende og samtidig tilbyder de bedst mulige rammer omkring fysisk træning. De vigtigste opmærksomhedspunkter er samlet i en overordnet "huskeliste".

HUSKELISTE

Hvad skal du være opmærksom på i den fysiske planlægning af inkluderende fitnesscentre?

1. UDEAREAL OG ANKOMST

- Niveaufri adgang og automatiske døråbnere
- Kørestolsvenlig belægning
- Handicapparkering og store parkeringspladser med plads til biler med lift
- Udendørs skiltning

2. BYGNING

- Fitnesscentrets størrelse
- Åben planløsning
- Visuelle forbindelser
- Ventilation og varmeregulering
- Lys og udkig
- Flow mellem eksisterende bygning og tilbygning

3. INDRETNING OG FUNKTIONER

- Træningsområdet
- Caféområde
- Handicaptoiletter
- Private omklædnings- og badefaciliteter
- Omklædningsfaciliteter
- Opbevaringsplads

4. INVENTAR

- Tilgængelige fitnessmaskiner
- De små detaljer i indretningen
- Flytbare bænke og møbler
- Informationstavle og skærme
- Automatisk lysregulering

UDEAREAL OG ANKOMST

- **Niveaufri adgang og automatiske døråbnere** i fitnesscentret og evt. tilstødende bygninger sikrer, at både kørestolsbrugere og gangbesværede kan tilgå bygningerne. Alle tre eksempelprojekter pegede på disse to elementer som afgørende.

- **Kørestolsvenlig belægning** foran fitnesscentret kan gøre ankomsten for kørestolsbrugere nemmere og samtidig forebygge, at grus og snavs udefra kommer med ind i centret. I Viking Atletik har de en udfordring med belægningen på parkeringspladsen, da kørestolsbrugere kommer gennem vandpytter og mudder på vej mod centret.

- **Handicapparkering og store parkeringspladser med plads til biler med lift** skal være til stede i nærhed til centret. Jo tættere på centrets indgang, jo nemmere er det for brugerne. Antallet af pladser afhænger af centrets størrelse, men Gladsaxe Multifitness valgte at opgradere fra 1 til 2 pladser samt at rykke dem tættere på indgangen.

- **Udendørs skiltning** er med til at synliggøre fitnesscentrets eksistens for forbipasserende – og det er særligt vigtigt, hvis man er et nyt center. I Gladsaxe Multifitness har man været udfordret af, at folk ikke ved, at de findes - modsat de andre foreninger, som fandtes før kampagnen. Via skiltning kan man også synliggøre, at man er et fitnesscenter for alle, som det er tilfældet i Gårslev, hvor "- fitness for alle" er en del af stedets navn og logo.

Foto: BARK Rådgivning

Til venste: I Gårslev Hallen er der automatiske dobbeltføre fra to sider, som begge leder ind i caféområdet.

Nedenfor: Gårslev Fitness markerer indgangen til fitnesscentret et logo, der samtidig illustrerer, at det er et center "for alle".

Foto: BARK Rådgivning

Foto: BARK Rådgivning

Indgangen til Gladsaxe Multifitness afslører ikke, at der ligger et fitnesscenter inde i bygningen. Den store glasdør er automatisk og åbner indad i bygningen.

BYGNING

- **Fitnesscentrets størrelse** afhænger af den enkelte forenings muligheder og behov; om det er nybyg, tilbygning eller omdannelse af en eksisterende bygning. Sørg for at tænke nok m2 med ind fra start, så der er plads til at kunne bevæge sig rundt med hjælpemidler – især kørestole. Indtænk muligheden for tilbygning ind i bygningens arkitektur og design. I Viking Atletik er man allerede gået i gang med arbejdet om at udvide det nuværende fitnesscenter.

- **Åben planløsning**. Ved at lave en åben planløsning med så få døre som muligt, kan man minimere eventuelle barrierer for brugere med fysisk funktionsnedsættelse, øge muligheden for fleksibilitet i indretningen samt gøre det nemmere for brugerne at orientere sig i fitnesscentret.

- **Visuelle forbindelser** mellem ude og inde, samt mellem aktiviteter, skaber liv i centret. Alle eksempelprojekter har store glaspartier – hvor nogle er delvist matterede – så man udefra kan se, når der er liv og lys inde i centret. Dog uden at man som bruger føler sig udstillet og observeret af forbipasserende. I Viking Atletik ligger holdsalene ved siden af fitnesscentret, så man har kig ind til aktiviteterne i salene gennem halvmaterede glasruder. Visuelle forbindelser kan også øge trygheden blandt brugerne.

- **Ventilation og varmeregulering** er vigtigt for det gode træningsmiljø – når man træner, skal man kunne komme af med varmen. Derudover er det vigtigt at forholde sig til behovet for og placeringen af varme- og nedkølingskilder, så de ikke optager for meget gulvplads.

- **Lys og udkig** er en vigtig del af et behageligt træningsmiljø. Eksempelprojekterne har gode erfaringer med at bruge en høj grad af naturligt lys gennem store vinduespartier, der også skaber udkig og en følelse af mere åbne rum. Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at store vinduer fra flere sider også kan medføre varme i sommermånederne samt blændinger. Der kan gøres brug af matte materialer på glasparter for at afhjælpe dette.

- **Flow mellem eksisterende bygning og tilbygning.** Hvis det nye fitnesscenter skal etableres i forlængelse af eller i nærhed af eksisterende halfunktioner, bør der arbejdes med krydspunkterne mellem aktiviteter og brugergrupper. Krydspunkterne kan bruges positivt til at skabe bedre sammenhæng mellem hal og fitnesscenter, men kan også give nye udforinger – f.eks. hvis indendørs og udendørs aktiviteter skal bevæge sig i det samme gangareal.

INDRETNING OG FUNKTIONER

- **Træningsområdet** skal indrettes, så der er god plads imellem maskinerne, og så man kan bevæge sig rundt - også i kørestol. I Viking Atletik har man lige nu for mange maskiner ift. centrets størrelse, og det er derfor sværere for kørestolsbrugere at tilgå alle maskiner. Det er vigtigt at have en idé om antallet af maskiner og disses pladsforbrug, når der skal udarbejdes en planløsning for træningslokalet, og at pladsbehovet overholdes, når fitnesscentret er i drift.

- **Caféområdet** har været en del af byggeprogrammet i alle tre eksempelprojekter. Erfaringerne viser, at caféområdet primært anvendes til kortvarige ophold og uformelle sociale møder før, under og efter træning - og i mindre grad som et mødested, hvor centrets medlemmer kommer 'udenfor træning'.

- **Handicaptoiletter.** Der skal være toiletfaciliteter, som kan tilgås af brugere med forskellige fysiske funktionsnedsættelser. I alle tre eksempelprojekter er der handicaptoiletter placeret inde i fitnesscentret, som kan benyttes af alle medlemmer. Inventaret på toilettet kan være med til at understøtte flere målgrupper, fx ved håndtag, armlæn mv.

- **Private omklædnings- og badefaciliteter** er placeret inde i fitnesscentret i alle tre eksempelprojekter som en del af handicaptoilettet, og de kan anvendes af både personer med og uden fysiske funktionsnedsættelser. Erfaringerne viser, at mange brugere tager hjem for at gå i bad efter træning. Private badefaciliteter er væsentlige i et inkluderende fitnesscenter og særligt for brugere, som af forskellige årsager ikke ønsker at bruge de fælles bade. Husk desuden at have bænke/siddemøbler i baderummet og i selve badet.

- **Omklædningsfaciliteter.** Det er forskelligt, hvor meget omklædningsrummene i de tre eksempelprojekter bliver brugt – og det har stor betydning, om man træner på hold eller i fitness. Hos Viking Atletik er der mange holdaktiviteter, og der kan derfor være stort pres på omklædningsrummene, mens omklædningen ikke rigtig bliver brugt i Gladsaxe Multifitness. Behovet for omklædningsrum afhænger af den enkelte forenings aktiviteter og indhold; om man er både hal og fitnesscenter eller kun fitness, og om man har hold som f.eks. spinning eller kun individuel fitness.

- **Opbevaringsplads.** Eksempelprojekterne viser, at behovet for opbevaringsplads i høj grad afhænger af, hvorvidt der er holdaktiviteter. I Viking Atletik opbevares redskaber til holdtræningen i holdsalen, hvilket reducerer antallet af brugere på holdene. Derimod oplever Gladsaxe Multifitness – som ikke har holdaktiviteter - at der er afsat alt for meget plads på opbevaringsløsninger inde i deres fitnesscenter, som i forvejen ikke er ret stort.

INVENTAR OG INTERIØR

- **Tilgængelige fitnessmaskiner**. Der findes en række fitnessmaskiner, som kan bruges af mennesker med fysisk funktionsnedsættelse. Erfaringerne fra de tre eksempelprojekter viser, at de tilgængelige maskiner kan bruges af alle medlemmer, og at nogle maskiner – f.eks. armcyklen – bliver brugt flittigt af både unge medlemmer og andre brugere med og uden fysiske funktionsnedsættelser. De tilgængelige fitnessmaskiner er en smule dyrere end 'standard'-maskiner, men eksempelprojekterne understreger mange gode argumenter for at købe maskiner, som kan bruges af flere.

- **De små detaljer i indretningen**, såsom placering af knagerækker, skabe, papirholdere, sæbedispenser og opslagstavle, er vigtige. Der er tale om forhold, der både har stor mental som konkret betydning for brugere med fysiske funktionsnedsættelser.

- **Flytbare bænke og møbler** er med til at sikre en universel og fleksibel indretning. Justérbare bænke kan bruges af brugere, som ikke træner i kørestol, men som har brug for at sidde ned, mens de f.eks. bruger kabeltårnet til at træne overkrop, eller af brugere, som har brug for et hvil.

- **Informationstavle og skærme** kan være en god måde at videregive oplysninger om nye initiativer, træningstider, tilgængelige instruktører mv. til brugerne. Hvis man som bruger har et særligt behov eller brug for vejledning, er det rart at vide, hvem der er instruktører, hvad de arbejder med og hvornår de er der.

- **Automatisk indendørs lysregulering** skal indstilles, så det slukker efter en længere tidsperiode, og så det reagerer på brugernes bevægelser, selvom de er stillesiddende i længere perioder eller er længere tid om at tage f.eks. bad.

"Så de maskiner, som måske er tiltænkt brugere med handicap og i kørestole, dem bruger de andre brugere også. Og det vil jeg sige, det er jo fitness for alle, ikke?"
(Ryan Nielsen, fitnessinstruktør med overbygningsuddannelsen)

"Det kræver nogle luftigere løsninger, hvor man tager mere hensyn til plads mellem maskinerne. Der vil være plads til færre maskiner, end vi normalt arbejder med. Men jeg tror, at der er andre ting, der opvejer for det."
(Daniel Guldbrandsen, rådgivende konsulent hos MedicSport)

GODE RÅD

UNIVERSELT DESIGN OG KONKRETE FYSISKE LØSNINGER

- **Gennemgå hvert enkelt af de forhold, som er oplistet på huskelisten**, så I kommer godt i gang med at lave en god indretning af jeres universelle fitnesscenter. Listen er ikke udtømmende, overvej derfor nøje, om der er andre forhold, der er særligt relevante for jeres forening.

- **Involver brugere med fysiske funktionsnedsættelser.** Det er vigtigt at lave løbende inddragelse af fitnesscentrets brugere med forskellige fysiske funktionsnedsættelser, så man sikrer, at fitnesscentret ikke udformes pba. en forestilling om brugergruppens behov, men derimod matcher de faktiske behov. Hvis I ikke har mulighed for at involvere alle de forskellige brugergrupper direkte, så forsøg at kortlægge brugergrupperne og tænk på, hvordan de hver især kan bruge fitnesscentrets faciliteter.

- **Vær opmærksom på, at brugergruppens behov og ønsker til fitnesstræning udvikler sig løbende**. Uhensigtsmæssige løsninger bliver ofte først identificeret, når centret er i brug. Etabler rammen for, at brugerne kan komme med forslag og feedback til fitnesscentrets fysiske løsninger – f.eks. som en seddel i centret eller i et digitalt forum. I Gladsaxe Multifitness har brugere videregivet forslag til forbedringer til indretningen pba. egne og andre brugeres erfaringer til bestyrelsen.

- **Søg inspiration og viden fra andre.** Det kan give stor værdi at besøge andre inkluderende fitnesscentre (både kommercielle og foreningsbaserede) i ind- og udland, hvor man kan få en fornemmelse af, hvordan de fysiske løsninger kan se ud. Det anbefales desuden at inddrage eksperter i f.eks. tilgængelige fitnessmaskiner, foreningsfitnesscentre, tilgængelighed mv., som kan rådgive arkitekter og forening.

MEDLEMMER 2

Foto: BARK Rådgivning

EKSEMPELPROJEKTERNES MEDLEMMER I DAG

Alle eksempelprojekterne er lykkedes med at få medlemmer i deres fitnesscentre. I Gårslev Hallen er der ca. 290 medlemmer i fitnesscentret, og de har oplevet en stabil vækst i medlemstallene siden åbningen. Det samme gør sig gældende for Gladsaxe Multifitness, som har omkring 150 medlemmer. Hos Viking Atletik er der lige under 2.000 medlemmer, som har adgang til fitness, og de har dermed venteliste for nye medlemmer. De ved ikke, hvor mange medlemmer, der bruger fitnesscentret. Alle tre steder mærker et godt flow af medlemmer i løbet af dagen, og der er aktivitet i fitnesscentrene både i morgen, dags- og aftentimerne.

Rekruttering afhænger af det eksisterende medlemsgrundlag og placering. Hos Viking Atletik var mange medlemmer del af foreningen før, og foreningen havde et mindre fitnesscenter. De har efter åbning af det nye fitnesscenter fået en del ældre medlemmer, som bl.a. går på hold om formiddagen, og flere yngre medlemmer fra Campus Bornholm, som bruger centret efter skole og om aftenen. Gårslev Hallen er en veletableret hal og forening i et relativt lille lokalsamfund, og mange lokale bakker op om stedet og er aktive medlemmer - både før og efter etableringen af fitnesscentret. Gladsaxe Multifitness startede som ny forening i et område, der ikke tidligere har huset fitnesscenter eller andre idrætsaktiviteter. Deres medlemsbase er dermed vokset stille og roligt fra bunden.

Det meste rekruttering foregår via mund til mund. Hos eksempelprojekterne kan de se, at nye medlemmer rekrutteres gennem anbefalinger fra familie, venner og bekendte. Foreningerne har forsøgt sig med forskellige markedsføringstiltag, som har vist sig ikke at være særligt effektive. Det handler i højere grad om, at rygtet spredes, og om at indgå samarbejder med relevante aktører, som kan skabe kontakt til specifikke brugergrupper. Derudover har de gode erfaringer med at holde åbent-hus, hvor interesserede kan komme ned og se centret, samt at potentielle medlemmer møder centrets instruktører og bliver introduceret til stedet.

MOTIVATION OG FASTHOLDELSE AF MEDLEMMER

Eksempelprojekter oplever, at deres medlemmer er positive overfor de forudsætninger, der følger med et foreningsbaseret fitnesscenter; billigt medlemskab, fleksible åbningstider og en afslappet atmosfære. Disse faktorer er med til at give en følelse af ejerskab blandt medlemmerne.

1. Medlemmerne sætter pris på en afslappet og rummelig atmosfære
2. Prisen er en vigtig faktor
3. Et forskelligartet udbud af aktiviteter giver plads til flere brugergrupper
4. Brugerne forventer fleksible og lange åbningstider i et fitnesscenter
5. Det kræver tillid og ejerskab at drive et foreningsbaseret fitnesscenter
6. Medlemmer motiveres af engagerede instruktører

1 **Medlemmerne sætter pris på en afslappet og rummelig atmosfære.**
Eksempelprojekternes medlemmer oplever, at deres fitnesscenter har en særlig atmosfære. Der er lavere til loftet, og man behøver ikke at have mange års fitnesserfaring eller have smart og dyrt tøj på for at være en del af fitnesscentret. Samtidig understreger foreningernes bestyrelser, at de ikke oplever nogen udfordringer mellem forskellige brugergrupper - både unge og gamle, øvede og nybegyndere samt medlemmer med og uden fysiske funktionsnedsættelser giver plads til og hjælper hinanden.

2 **Prisen er en vigtig faktor.**
De tre eksempelprojekter har forskellige modeller for kontingent, samt hvilke aktiviteter, man får adgang til. Fælles er dog, at et lavt kontingent er en vigtig faktor for at tiltrække og fastholde medlemmer og er medvirkende til at skabe et inkluderende fitnesscenter, da det giver brugere med lavere indkomst mulighed for at være medlem. Samtidig oplever eksempelprojekterne, at det lave kontingent også betyder, at brugerne generelt er forstående over for at medlemmer lægger frivillighed ind i driften af fitnesscentret.

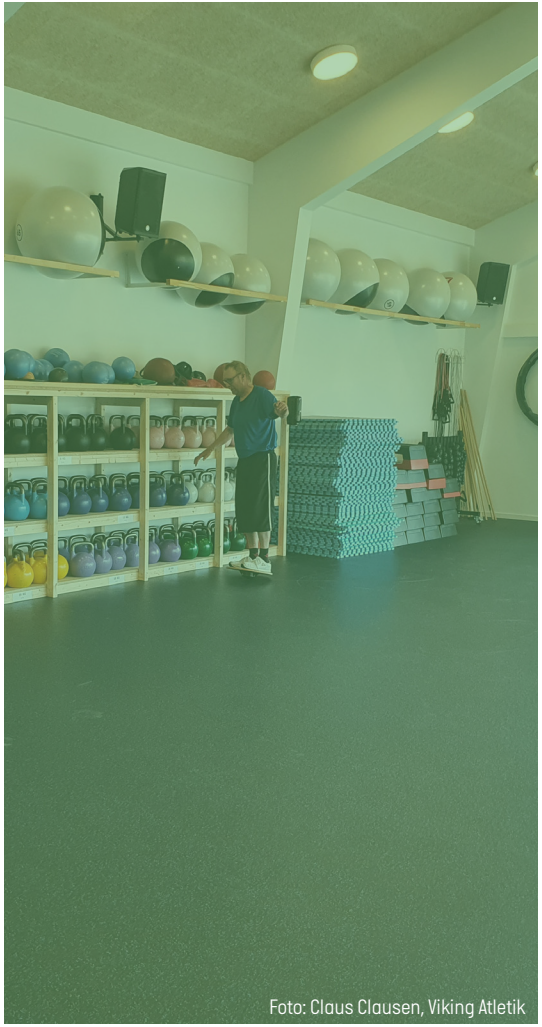


Foto: Claus Clausen, Viking Atletik

3 **Et forskelligartet udbud af aktiviteter giver plads til flere brugergrupper.**
Viking Atletik og Gårslev Hallen tilbyder holdtræning i fitnesscentret. Holdtræning er populært, og det giver stor værdi til medlemmerne, hvis der er tale om et bredt udbud, der henvender sig til forskellige brugergrupper. Gladsaxe Multifitness har ikke etableret en holdsal som del af fitnesscentret, men de har adgang til en sal ifm. Gladsaxe Handicaptilbud, som de ønsker at aktivere gennem holdtræning i fremtiden.

4 **Brugerne forventer fleksible og lange åbningstider i et fitnesscenter.**
Eksempelprojekterne oplever, at forskellige brugere træner på forskellige tidspunkter af dagen. F.eks. kommer mange ældre og pensionister i løbet af dagen, mens unge kommer og træner om eftermiddagen og om aftenen. Fleksible åbningstider med adgang det meste af døgnet er muligt via chip/nøgle-systemer.

5 **Det kræver tillid og ejerskab at drive et foreningsbaseret fitnesscenter.**
Det er afgørende for driften af fitnesscentret, at der er tillid til, at foreningens medlemmer overholder reglerne for brugen af fitnesscentret; passer på fitnesscentrets inventar, sørger for at lukke vinduer og ikke tager andre med ind, som ikke er medlemmer. Eksempelprojekterne oplever, at medlemmerne i høj grad føler ejerskab til fitnesscentrene og overholder reglerne, selvom der selvfølgelig er få eksempler på det modsatte.

6 **Medlemmer motiveres af engagerede instruktører.**
Instruktørerne er en vigtig faktor for medlemmernes motivation. Instruktører, som brænder for træning og er åbne og imødekommende, er en indgang til at motivere og fastholde medlemmer. Instruktørerne er i høj grad foreningens ansigt udadtil og dermed dem, der byder velkommen ind i fællesskabet.

Foto: BARK Rådgivning

MEDLEMMER MED FYSISKE FUNKTIONSNEDSÆTTELSER

Formålet med de tre eksempelprojekter har været at skabe bedre rammer for, at personer med fysiske funktionsnedsættelser kan være fysisk aktive, og de følgende pointer har derfor et særligt fokus på potentielle motivationer og barrierer for disse brugere. Pointernes empiriske grundlag er dels erfaringer fra de tre eksempelprojekter samt viden fra fokusgruppeinterview med brugere med og uden bevægelseshandicap udført af SDU.

1. Foreningerne mangler viden om, hvor og hvordan målgruppen rekrutteres
2. Gatekeepere er afgørende for, at rekrutteringen lykkes
3. Fitnesscentret skaber trygge rammer for brugernes træning
4. Brugere med fysiske funktionsnedsættelser efterspørger et varieret udbud af træning og mulighed for vejledning
5. Der er et ønske om, at fitnesscentrene ikke fremstår institutionaliserede
6. Brugere med fysiske funktionsnedsættelser ønsker at være så selvhjulpne som muligt
7. Brugergruppen har forskellige behov ift. transport og afstand til fitnesscentret
8. Fokus på brugere med fysiske funktionsnedsættelser skaber inkluderende fitnessmiljøer i en bredere forstand

1 **Foreningerne mangler viden om, hvor og hvordan målgruppen rekrutteres.**
Selvom eksempelprojekterne er lykkedes med at tiltrække medlemmer med fysiske funktionsnedsættelser, udtrykker de alle, at de mangler viden om, hvor de kan få kontakt til brugergruppen og hvilke greb, som er mest virkningsfulde. Eksempelprojekterne efterspørger mere viden på området.

2 **Gatekeepere er afgørende for, at rekrutteringen lykkes.**
Eksempelprojekterne oplever, at brugere med fysiske funktionsnedsættelser er sværere af rekruttere. Det tager tid at få skabt kontakt til et potentielt medlem med fysisk funktionsnedsættelse, og ofte kræver det gentagne forsøg. De fleste har hørt om centret gennem venner, familie eller bekendte, men mange kan stadig have brug for at blive motiveret til at tage ned i centret af deres netværk. I Viking Atletik arbejder en af de frivillige instruktører som ledsager i kommunen og har fungeret som gatekeeper ved at introducere sine borgere til fitnesscentret.

3 **Fitnesscentret skaber trygge rammer for brugernes træning.**
For nogle brugere kan det at træne være forbundet med usikkerhed og frygt. Dette er særligt relevant, når det kommer til brugere med fysiske funktionsnedsættelser, der har været udsat for traumer eller som oplever alders- eller sygdomsbetingede kropslige problematikker. Det kan give en tryghed at kunne træne et sted, hvor man ved, at der er andre mennesker til stede, og dermed nærhed til hjælp.

4 **Brugere med fysiske funktionsnedsættelser efterspørger et varieret udbud af træning og mulighed for vejledning.**
Det kan være gennem et bredt udbud af træningsmaskiner og holdtræning for brugere med og uden fysiske funktionsnedsættelser. F.eks. et spinninghold med både spinningcykler og håndcykler eller fælles cirkeltræning ved fitnesscentrets maskiner. Samtidig skal der være uddannede instruktører med viden om, hvordan man tilpasser øvelser til medlemmer med forskellige fysiske forudsætninger. Her er instruktøruddannelsen et vigtigt redskab til at hjælpe brugerne med at bruge fitnessmaskinerne korrekt, men eksempelprojekterne mangler viden om, hvordan de udvikler mere inkluderende holdtræningsformater.

"Jeg er glad for at være nede i fitnesscentret på Kellersvej [Gladsaxe Multifitness], fordi jeg er slet ikke besværlig der. I et almindeligt fitnesscenter er der jo alle mulige ting, der skal laves om, før jeg kan være der".
(Lone Andersen, bestyrelsesmedlem i Gladsaxe Multifitness)

"Projektet har lært mig, at vi kan skabe nogle centre med ekstrem høj tilgængelighed og for mange mennesker, men uden kompromisser, når det kommer til træningen. Vi kan lave fitnessmiljøer, hvor alle kan træne side om side uden at give kald på den gode funktionalitet."
(Daniel Guldbrandsen, rådgivende konsulent hos MedicSport)

6 **Der er et ønske om, at fitnesscentrene ikke fremstår institutionaliserede.**
Brugere med fysiske funktionsnedsættelser efterspørger en åben og hyggelig atmosfære, hvor centret er inkluderende uden at virke institutionaliseret. Der skal være en fornemmelse af, at der ikke gøres synlig forskel på, hvorvidt man har en funktionsnedsættelse eller ej. Ønsket om at indgå i 'normale' rammer er højt prioriteret af brugerne, hvilket f.eks. kan understøttes ved, at de tilgængelige træningsmaskiner indgår som en integreret del af fitnesscentrets 'normale' træningsfaciliteter.

7 **Brugere med fysiske funktionsnedsættelser ønsker at være så selvhjulpne som muligt.**
De skal selv kunne komme ind og ud af centret og bruge maskinerne uden at spørge om hjælp eller føle sig besværlige. Det er vigtigt for dem, at andre medlemmer ikke tager for mange særhensyn eller tilbyder uopfordret hjælp i situationer, hvor der ikke er behov for det.

8 **Brugergruppen har forskellige behov ift. transport og afstand til fitnesscentret.**
Nogle brugere med fysiske funktionsnedsættelser er vant til at have færre tilbud at vælge imellem og er villige til at rejse langt efter træningsfaciliteter. I eksempelprojekterne oplever man, at nogle medlemmer gerne kører langt for at besøge netop deres center. Omvendt kan den fysiske eller mentale afstand samt udfordringer ift. selv at kunne transportere sig være en afgørende barriere for at komme afsted for andre brugere med fysiske funktionsnedsættelser.

8 **Fokus på brugere med fysiske funktionsnedsættelser skaber inkluderende fitnessmiljøer i en bredere forstand.**
Eksempelprojekterne oplever, at det at have fokus på brugere med fysiske funktionsnedsættelser betyder, at fitnesscentrene også bliver mere inkluderende for en række andre målgrupper, som f.eks. brugere med forskellige kognitive og psykiske udfordringer. Hos Viking Atletik har de f.eks. lavet en aftale med en bruger om, at personen må have sin servicehund med, og hos Gladsaxe Multifitness har de etableret et succesfuldt samarbejde med organisationen Håb i Psykiatrien, hvor en gruppe kommer og træner sammen.

"En ting er, at mennesker går til fys eller genoptræning. Men de fleste mennesker kan også godt lide selv at træne. Det er bare ikke det fedeste sted at gå hen i et kommercielt fitnesscenter, fordi det henvender sig til mennesker, der træner for at få den perfekte krop. Vi møder rigtig mange mennesker, der ikke selv føler, at de har den perfekte krop."
(Kristian Wedel Andersen, Leder af Gladsaxe Handicaptilbud)

GODE RÅD

MEDLEMMER

- **Sørg for at have et varieret udbud af træningsmaskiner og holdtræning**, som imødekommer forskellige brugergruppers behov og forskellige træningsintensiteter. Hav særligt fokus på brugere med fysisk funktionsnedsættelse - her er det vigtigt at have kvalificerede instruktører, som kan guide brugerne i brug af træningsmaskiner, give løbende sparring og udvikle holdaktiviteter.

- **Vær opmærksom på at skabe et fitnessmiljø, som ikke føles institutionaliseret**, og hvor alle føler sig godt tilpas og som del af 'normalen'.

- **Prioriter at alle medlemmer føler sig godt klædt på til at indgå i fitnesscentret**. Det er en god idé at give alle nye medlemmer en introduktionstime, hvor de får viden om foreningens regler og brugen af fitnesscentrets maskiner. Her kan kulturen omkring at være et inkluderende fitnesscenter også italesættes.

- **Sæt rammerne for et attraktivt medlemskab** gennem et så lavt kontingent som muligt, lange åbningstimer og fleksibel adgang med chip/nøglesystem.

- **Det kræver en særskilt indsats at rekruttere medlemmer med fysisk funktionsnedsættelse**. Identificer mulige gatekeepers, som kan udbrede kendskab og invitere potentielle brugere ind i centret. Samarbejdspartnere såsom kommunen, fysioterapeutklinikker, genoptræningscentre eller lokale handicaporganisationer kan hjælpe med at skabe kontakt til brugergruppen. Måske det kan være en idé først at mødes med en instruktør derhjemme? Derudover kan det være en god idé at reservere medlemskaber til brugere med fysisk funktionsnedsættelse, da der ofte vil være en længere rekrutteringsproces for brugergruppen.

FRIVILLIGE I FORENING OG BESTYRELSE 3

Foto: BARK Rådgivning

FRIVILLIGE I FORENING OG BESTYRELSE

1. Foreningens bestyrelsesmedlemmer skal uddelegere arbejdsopgaverne imellem sig
2. En frivillighedsstrategi sætter retningen og kan bidrage til rekruttering og fastholdelse
3. Motivationen for frivillighed styrkes med oplevelsen af, at man bidrager
4. Frivillige skal have veldefinerede arbejdsopgaver og plads til det sociale
5. Foreningens frivillige kan fungere som ambassadører i lokalsamfundet
6. En stærk forankring i lokalsamfundet er vigtigt for en bæredygtig drift af foreningen

1 **Foreningens bestyrelsesmedlemmer skal uddelegere arbejdsopgaverne imellem sig.**

Bestyrelsen udgør en stor del af foreningernes maskinrum. Derfor skal de frivillige bestyrelsesmedlemmer kunne fokusere deres tid og energi på opgaver, der matcher deres ønsker og kompetencer. Dette kan gøres ved at opdele forskellige ansvarsområder mellem bestyrelsesmedlemmerne – i Gladsaxe Multifitness har de gode erfaringer med at et bestyrelsesmedlem er ansvarlig for al kontakt og koordinering med foreningens frivillige, og i Gårslev Hallen er et bestyrelsesmedlem ansvarlig for alt, der har med parasport at gøre.

2 **En frivillighedsstrategi sætter retningen og kan bidrage til rekruttering og fastholdelse.**

Selvom de tre eksempelprojekter alle har haft forholdsvist nemt ved at rekruttere frivillige, så er der generelt set kamp om de frivilliges tid i foreningens regi. Foreningens bestyrelsen bør forholde sig til, hvilke typer af frivillige, som foreningen har brug for, hvordan frivillige rekrutteres, motiveres og fastholdes. Her er en frivillighedsstrategi et godt værktøj til at få formuleret behov og ambitioner og til løbende at evaluere og tilpasse foreningens indsats.

3 **Motivationen for frivillighed styrkes med oplevelsen af, at man bidrager.**

Det er derfor vigtigt at sørge for, at alle frivillige føler, at de har opgaver, som matcher deres drive. Dette gælder for både de frivillige i bestyrelsen og i resten af foreningen. Erfaringen fra de tre eksempelprojekter er, at de frivilliges motivation daler, hvis de oplever ikke at kunne bidrage med at løfte konkrete opgaver.

"Jeg synes ikke, at bestyrelsen har været godt nok klædt på ift. hvad arbejdsmængden i virkeligheden er. Vi varetager alle funktioner i fitnesscentret; brikker, service, vedligehold, rundvisning, forespørgsler, oplæg mv. For meget tillid til enkeltpersoner. Det skal være nogen, som brænder for sagen, for ellers var vi løbet skrigende væk."

(Jakob Volther, bestyrelsesformand i Gladsaxe Multifitness)

4 **Frivillige skal have veldefinerede arbejdsopgaver og plads til det sociale.**
En læring fra eksempelprojekterne er, at foreningen skal udstikke klare rammer for det frivillige arbejde, så der er tydelighed omkring opgaverne og forventninger. Derudover motiveres de frivillige også af det sociale fællesskab, hvorfor det er vigtigt at huske at kombinere arbejdet med f.eks. fællesspisning.

5 **Foreningens frivillige kan fungere som ambassadører i lokalsamfundet.**
De frivillige er ikke blot en vigtig ressource i dagligdagen i foreningen, men fungerer i høj grad også som lokale ambassadører, der bidrager til at synliggøre foreningen, skabe gode samarbejder med lokale aktører og rekruttere medlemmer. Funktionen som ambassadører kan være særlig vigtig for medlemmer med fysiske funktionsnedsættelser, da de i højere grad italesætter behovet for at blive inviteret med ind i fitnessforeningen.

6 **En stærk forankring i lokalsamfundet er vigtigt for en bæredygtig drift af foreningen.**
Gårslev Hallen og Viking Atletik har eksisteret i mange år, og deres forankring i og opbakning fra lokalområdet har stor betydning - både når det kommer til at skaffe sponsorer og til at rekruttere frivillige og medlemmer. Eksempelprojekterne viser, at det er vigtigt at være opmærksomme på den lokale kontekst, og hvordan foreningen kan være en aktiv del af lokalområdet gennem samarbejder og som et lokalt samlingssted.

HJÆLP TIL ORGANISERING, FORENINGSUDVIKLING OG FRIVILLIGHED
Husk at du som forening kan få hjælp til organisering og foreningsudvikling hos Bevæg dig for livet og DGI.
Se nærmere på www.bevaegdigforlivet.dk eller www.dgi.dk.

Du kan også finde hjælp til, hvordan man arbejder med frivillighed gennem det lokale frivillighedscenter i kommunen.

GODE RÅD

FORENING OG BESTYRELSE

- **Brug tid på at afklare roller og ansvarsområder i bestyrelsen** – og skab rum til dialogen om den enkeltes tid, kompetencer og drive. Vær opmærksom på, at alle bidrager med det, de kan, og at ingen sidder med en for stor arbejdsbyrde.

- **Lav en frivillighedsstrategi – og evaluer på den løbende**. En frivillighedsstrategi er et godt værktøj til at få formuleret behov og ambitioner, hvad angår frivillighed; hvilke typer frivillige har foreningen brug for, og hvordan rekrutteres, motiveres og fastholdes frivillige? Ting kan ændre sig undervejs, så husk løbende at justere og tilpasse jeres måde at gå til de frivillige – og husk at inkludere de frivillige i dette arbejde. Spørg nysgerrigt til, hvad der fungerer godt, og hvor de oplever udfordringer.

- **Vær en aktiv del af lokalsamfundet** - både ift. at skabe gode partnerskaber og samarbejder og ift. at finde nødvendige frivillige og ressourcer til foreningens projekter og aktiviteter.

- **Kontakt DGI eller GymDanmark** for at få hjælp til arbejdet med bestyrelsesudvikling og frivillige.

FRIVILLIGE FITNESSINSTRUKTØRER 4

Foto: BARK Rådgivning

FRIVILLIGE FITNESSINSTRUKTØRER

Eksempelprojekternes planlægning af instruktørernes tid i dag

Foreningerne har forskellige tilgange til, hvordan de skilter med instruktørernes tid. I Gårslev Hallen skal alle nye medlemmer have en introduktionstime med en instruktør, og instruktører ligger ledige tider ud. Her vises de rundt i bygningen, hører foreningens regler, får vist hvordan maskinerne fungerer, og kan – hvis de har lyst – få lavet et træningsprogram. Derudover kan instruktørerne bookes på de dage, de har skrevet sig på.

I Viking Atletik hænger en tavle, hvor instruktørerne markerer, når de er til stede – så er alle velkomne til at komme og spørge. Derudover kan medlemmer også ringe til instruktørerne og booke en tid. I Gladsaxe Multifitness har alle instruktører mindst to timer om ugen, hvor de er til stede i centret, så medlemmerne kan spørge om hjælp.

FRIVILLIGE FITNESSINSTRUKTØRER

1. Instruktørerne motiveres af at kunne udvikle egen træning og at gøre en forskel for alle med eller uden funktionsnedsættelse
2. Motivation gennem medbestemmelse, fleksibilitet i det frivillige arbejde og faglig sparring
3. Instruktøruddannelse opbygger kompetencer, motiverer og fastholder
4. Overbygningsuddannelsen med specialisering i mennesker med fysiske funktionsnedsættelser ruster foreningerne til at modtage brugergruppen
5. Instruktørernes fysiske synlighed øger brugen af instruktionen
6. Det sociale fællesskab ml. instruktørerne er vigtig for fastholdelse

1. **Instruktørerne motiveres af at kunne udvikle egen træning og at gøre en forskel for alle med eller uden funktionsnedsættelse.**
De frivillige instruktører motiveres bl.a. af muligheden for at træne gratis, hjælpe andre til bedre træning, bidrage til lokalområdet, blive del af et fællesskab i foreningen og lære mere om egen krop og træning. I eksempelprojekterne ses dog en særlig motivation blandt de frivillige, som kobler sig til at gøre en positiv forskel for mennesker med fysiske funktionsnedsættelser, der ikke oplever lige adgang til fitness, eller som oplever at blive "tabt" af systemet efter et genoptræningsforløb.

2. **Motivation gennem medbestemmelse og følelsen af ejerskab.**
Eksempelprojekterne har gode erfaringer med at give instruktørerne et højt niveau af medbestemmelse ift. foreningens drift. Ofte har instruktørerne mere viden om træning og bedre kendskab til, hvordan centret bruges til daglig end foreningens bestyrelse. Instruktørerne er derfor en vigtig ressource ift.., hvilket udstyr der mangler, hvordan maskinerne bør stå i forhold til hinanden, og hvilke hold der efterspørges. Hos Viking Atletik lægger bestyrelsen 'serveretten' over til instruktørerne, således at de aktivt er med til at skabe den efterspurgte ændring.

3. **Instruktører har brug for rammer og fleksibilitet i deres frivillige arbejde.**
Det er en fordel at have flere instruktører med samme kompetencer, da de kan hjælpe med at tage hinandens hold eller vagter. Det skaber en fleksibilitet for de frivillige og er samtidig positivt for foreningen, der undgår at måtte aflyse hold eller instruktion.

"Jeg har altid drømt om at være personlig træner, men ikke som fast job. Jeg synes, det er så dejligt at kunne hjælpe folk med handicap. Mange føler sig ensomme, og det gør meget for mig at kunne hjælpe dem. Man hjælper med noget socialt, og man kan også blive venner."
(Shabi, instruktør (endnu ikke uddannet), Gladsaxe Multifitness)

"Man gør det af et godt hjerte. Jeg tjener fint på mit almindelige arbejde, så for mit vedkommende gør jeg det, fordi jeg gerne vil gøre en forskel for den her gruppe af mennesker, der har nogle særlige behov. Men det er jo også lige så meget for mig selv. At kunne bidrage til at aftabuisere, at fordi man har et handicap, så skal man et andet sted hen og kan ikke træne med sin familie og sine venner. Det er stigmatisering og at proppe folk i forskellige kasser."
(Pernille, frivillig og medlem af bestyrelsen, Gladsaxe Multifitness)

4 **Instruktører har brug for faglig sparring.**
Brugere med fysiske funktionsnedsættelser kan have individuelle træningsbehov, som kræver, at instruktørerne tænker kreativt og kan tilbyde en variation i øvelser. Instruktørerne har brug for løbende at kunne sparre med hinanden for at sikre den bedst mulige træning for brugergruppen, og det kan derfor være en stor fordel at have flere instruktører med overbygningsuddannelsen.

5 **Instruktøruddannelse opbygger kompetencer, motiverer og fastholder.**
Uddannelserne (både basisuddannelse og overbygning) giver instruktørerne mulighed for at opbygge viden og optimere deres træning. Og samtidig kan man fra foreningens side signalere til de frivillige instruktører, at de er en vigtig ressource, som man ønsker at investere i. Uddannelse er en investering, som gavner foreningen og øger muligheden for fastholdelse af de frivillige instruktører.

6 **Overbygningsuddannelsen med specialisering i mennesker med fysiske funktionsnedsættelser ruster foreningerne til at modtage brugergruppen.**
Det er en god idé at opfordre instruktørerne til at videreuddanne sig, så foreningen har instruktører med særlig viden om træning for mennesker med fysiske funktionsnedsættelser. Eksempelprojekterne ser det som afgørende at have instruktører med viden fra overbygningsuddannelsen – og i Gårslev Hallen overvejer de, om alle deres instruktører skal have overbygningsuddannelsen. Eksempelprojekterne efterspørger desuden uddannelse i, hvordan man udvikler holdtræning, hvor brugere med fysiske funktionsnedsættelser kan deltage.

"Jeg synes, at alle instruktører skal være uddannede. Det er vigtigt, at alle har det samme fundament. Fastholdelse af frivillige er supersvært – særligt i opstarten. Man skal være god til hele tiden at pulje op med nogle nye. Man kunne godt ønske sig, at man kunne give nogen en løn. Men det kan vi ikke, med den forening vi er. Til gengæld afsætter vi store beløb til aktiviteter - som en gulerod for dem, der er frivillige i fitnessafdelingen."
(Lars Fogt Andersen, formand for fitnessudvalget i Gårslev Gymnastikforening og fitnessinstruktør med overbygningsuddannelsen)

7 Fysisk synlighed øger brugen af instruktionen.

Det er demotiverende for fitnessinstruktører, hvis deres instruktion ikke efterspørges af medlemmerne. Ved at det er tydeligt hvem der er instruktør, bliver det nemmere for medlemmerne at gå hen til instruktøren og bede om hjælp. Det er også et tydeligt signal om tilgængelighed fra instruktørens side af – også fordi vedkommende også kan brug fitnesscentret som 'menigt medlem' og i de situationer har fokus på egen træning.

8 Det sociale fællesskab er vigtig for fastholdelse.

Udover de andre motivationer for at være frivillig, er det vigtigt, at der er et socialt fællesskab, som instruktørerne kan være en del af. Eksempelprojekterne er opmærksomme på at afholde forskellige sociale aktiviteter for instruktørerne, hvor de mødes og lærer hinanden at kende, f.eks. middage eller fælles træning. Samtidig viser eksempelprojekterne også, at instruktørerne motiveres af at møde og skabe personlige relationer til de medlemmer, som de vejleder og hjælper.

"Det de har lavet, da de lavede uddannelsen, var primært til kørestolsbrugere , men bevægelseshandicap spænder jo vidt. Det kan jo være lige fra et dårligt håndled, til en dårlig fod, til en skæv hofte, til en dårlig ryg. Så det er svært at snævre det ind, så det passer til alle. Jeg vil ikke sige, at jeg kan noget mere, men jeg kan noget anderledes. Jeg ved, hvordan man indstiller maskinerne til kørestolsbrugere, og hvad de skal gøre."

(Ryan Nielsen, fitnessinstruktør med overbygningsuddannelsen)

GODE RÅD

FRIVILLIGE FITNESSINSTRUKTØRER

- **Vær opmærksom på de mange forskellige motivationer for at være frivillig instruktør** – f.eks. gratis træning, at bruge og udbygge sin viden om krop og træning, det sociale fællesskab eller det at kunne hjælpe andre. Et socialt fokus på inkluderende fitnessmiljøer og en bredere målgruppe kan være en stærk motivation for frivillige instruktører.

- **Uddan foreningens instruktører.** Som minimum med basisuddannelsen, men også gerne med overbygningsuddannelsen om træning for brugere med fysiske funktionsnedsættelser. Det motiverer instruktørerne og er foreningens mulighed for at få mere viden om brugergruppens træningsbehov. Som bestyrelse kan man med fordel gøre instruktørerne opmærksomme på uddannelsesmulighederne og være proaktive ved at prikke til dem, som virker særligt motiverede.

- **Skab gode rammer for instruktørteamet.** Sørg for at have fleksibilitet i vagtskemaet og for at have flere instruktører med de samme kompetencer. Det er motiverende for instruktørerne at have nogen at sparre med og nogen, som kan hjælpe dem med at tage en vagt eller et hold, hvis de selv bliver forhindret. Husk at gode rammer også indebærer, at der er et godt socialt fællesskab mellem de frivillige.

- **Skab fysisk synlighed omkring instruktørerne**. Lav træningstøj med printet "instruktør" og logo, så medlemmerne tydeligt kan se, hvem de er. Det er også en god idé at have en opslagstavle, tv eller lignende, hvor medlemmerne kan se billeder af instruktørerne, deres navn og kontaktoplysninger samt en kort introtekst.

BYGGEPROCES 5

Foto: BARK Rådgivning

BYGGEPROCES

Eksempelprojekternes forudsætninger inden kampagnestart

De tre eksempelprojekter havde forskellige forudsætninger ved kampagnens start. Både Gårslev Hallen og Viking Atletik havde planer om et nyt fitnesscenter inden kampagnens start og havde derfor gjort sig tanker om behov og ønsker til fitnessfunktioner, der kunne styrke foreningen. Dog havde ingen af de to foreninger fokus på brugergruppen med fysiske funktionsnedsættelser.

Gladsaxe Multifitness skiller sig ud ved at blive stiftet ifm. kampagnen. Der var et skarpt kommunalt fokus på at udvikle træningsfaciliteter til målgruppen, men foreningen stod uden et forarbejde vedr. de fysiske rammer eller erfaring med at drive en idrætsforening.

BYGGEPROCES

1. Byggeprojekter er ressource- og tidskrævende, men den gode plan giver den gode proces
2. Byggestyring har været en stor opgave for foreningerne, og de har manglet bygherrerådgivning
3. Projektets grundlæggende greb til universelt design skal identificeres tidligt og bruges som rettesnor i byggeprocessens prioriteringer
4. Fundraising og egenfinansiering er en nødvendighed - men ikke alle eksempelprojekter har haft lige stor succes med at rejse penge.
5. Et fokus på inkluderende fitness giver adgang til flere finansieringskilder.

1 Byggeprojekter er ressource- og tidskrævende, men den gode plan giver den gode proces.

Eksempelprojekterne har i forskellig udstrækning oplevet at stå i spidsen for byggeprojektet vedr. det nye fitnesscenter. Alle understreger, at opgaven har været (for) stor at løfte, og at der i større eller mindre grad manglede klare rammer for en god proces. Her kan det være en fordel af nedsætte en arbejdsgruppe for byggeprojektet, vis medlemmer har tid, ressourcer og lyst til at bære projektet, og som ikke samtidig har ansvar for den daglige drift af foreningen. Gårslev Hallen fik, i modsætning til de andre eksempelprojekter, udarbejdet en projektplan i 'før-byggeprojektperioden', som hjalp dem til at definere roller og behov i det kommende projekt.

2 Byggestyring har været en stor opgave for foreningerne, og de har manglet bygherrerådgivning.

Det har været en meget stor og til tider uoverskuelig opgave for foreningerne at være involveret i projektet som bygherrer, hvilket har udfordret byggeprocessen hos samtlige eksempelprojekter. Der har manglet en tydelig rolle som gennemgående bygherrerådgiver, der kunne oversætte mellem kampagne, arkitektrådgivere og foreningerne.

"Der har været mange bump på vejen, da vi skulle bygge det op helt fra scratch. Det var både sjovt og vildt udfordrende på samme tid."
(Pernille, frivillig og medlem af bestyrelsen, Gladsaxe Multifitness)

3 **Projektets grundlæggende greb til universelt design skal identificeres tidligt og bruges som rettesnor i byggeprocessens prioriteringer.**
Eksempelprojekterne har oplevet at komme til at skære grundlæggende tilgængelighedsløsninger, såsom automatisk døråbnere og handicapparkering, ud. Elementer, der i projekteringsprocessen blev skåret væk på grund af hensyn til at holde byggeomkostningerne lave, men som senere blev indført igen. I byggeprojekter er der altid balancen mellem kvalitet og økonomi, men en fælles identificering af projektets grundlæggende tilgængelighedselementer vil kunne afhjælpe en uhensigtsmæssig proces.

4 **Fundraising og egenfinansiering er en nødvendighed - men ikke alle eksempelprojekter har haft lige stor succes med at rejse penge.**
Erfaringerne fra de tre eksempelprojekter viser, at fundraising tager tid og ikke mindst know-how. Det kræver et grundigt forarbejde og en veldefineret projektbeskrivelse – og gerne lidt penge på kistebunden. Hos både Gårslev Hallen og i Viking Atletik havde de sparet op til deres egenfinansiering og har haft succes med fundraising til både ombygning og maskiner. Gladsaxe Multifitness har i deres fundraising været udfordret af at blive opfattet som et kommunalt tilbud frem for et foreningsdrevet fitnesscenter, og fordi de var en nystiftet forening, lå der et større arbejde i at snævre projektet ind til et skarpt ansøgningsmateriale.

5 **Et fokus på inkluderende fitness giver adgang til flere finansieringskilder.**
Eksempelprojekterne har oplevet, at deres fokus på at gøre en forskel for en bestemt brugergruppe giver genklang hos en række fonde og i kommunerne. Med ønsket om at skabe inkluderende fitnesscentre, har eksempelprojekterne kunne søge tilskud hos et bredere udsnit af fonde. Det samme gør sig gældende i forhold til kommunerne, som med fitnessforeningernes almennyttige sigte har haft mulighed for at tilbyde lån i kommunalkredit og/eller på anden vis understøtte foreningsdriften.

GODE RÅD

BYGGEPROCES

- **Udarbejd en projektplan i 'før-byggeprojektperioden'**. Projektplanen skal skabe en tydelig retning for projektet, rollefordelingen samt sammenfatte fitnesscentrets funktioner, værdigrundlag, mission, milepæle og målgrupper. En projektplan sikrer, at centrale aktører i foreningen arbejder i samme retning, og at fokus fastholdes undervejs. Projektplanen er også et godt redskab under fundraising hos både fonde og kommuner.

- **Få tilkoblet en bygherrerådgiver, der er gennemgående fra start til slut**. Sørg for at få tilkoblet en bygherrerådgiver, der bl.a. vil agere bindeled mellem de byggefaglige aktører og foreningen. Tænk det ligeledes ind projektets samlede budget.

- **Identificer projektets grundlæggende greb til universelt design**. Beskriv i byggeprogrammet projektets grundlæggende greb ift. universelt design.

- **Kortlæg mulige finansieringskilder og lav en strategi for fundraising**. Det er en god idé fra start at få kortlagt hvilke fonde, organisationer mv., der giver støtte til netop denne type af projekt. Som inkluderende foreningsfitnesscenter arbejder man med flere tematikker, som mange fonde giver tilskud til (f.eks. fællesskaber, sundhed, idræt, social bæredygtighed, levende lokalsamfund). I kraft af at være forening kan man desuden søge midler hos DGI/DIF's foreningspulje samt søge løn hos BeævgDigforLivet. Nogle kommuner har mulighed for at give foreninger vejledning omkring fundraising både med fokus på relevante fonde og med selve ansøgningen.

- **Spørg om hjælp, der hvor I mangler kompetencer**. En bestyrelse har ikke alle svarene selv. Ræk ud til medlemmer i foreningen eller lokalsamfundet efter nogen, som har erfaring med f.eks. fundraising, byggeprojekter eller andre steder, hvor I føler, at I mangler kompetencer.

INKLUDERENDE FITNESS I HVERDAGEN

6

Foto: Keingart

INKLUDERENDE FITNESS I HVERDAGEN

1. Bestyrelsen har et ansvar for at være vedvarende bannerførere for en inkluderende kultur
2. Samarbejdspartnere som indgang til at nå specifikke målgrupper
3. Arbejdet med at skabe inkluderende rammer for personer med fysiske funktionsnedsættelser har højnet inklusionen generelt

1. **Bestyrelsen har et ansvar for at være vedvarende bannerførere for en inkluderende kultur.**
Eksempelprojekterne gav udtryk for udfordringen med at fastholde fokus på inkluderende fitness, når hverdagen rammer. Det kræver, at bestyrelsen kontinuerligt indtænker og italesætter inklusion internt på bestyrelsesmøder og over for nuværende som nye medlemmer. I Gårslev Hallen gør man sig umage med at indføre nye medlemmer i foreningens kultur og værdier, når de starter. Herved kan man sikre, at alle medlemmer er med på, hvad det er for en kultur, der eksisterer i centret, og de kan være med til at være kulturbærere.

2. **Samarbejdspartnere som indgang til at nå specifikke målgrupper.**
Det varierer i hvor høj grad de tre eksempelprojekter har etableret samarbejder med henblik på at nå ud til brugergruppen med fysiske funktionsnedsættelser. Ingen af eksempelprojekterne har samarbejdsaftaler med Danske Handicaporganisationers lokalafdelinger. Eksempelprojekterne oplever, at fysioterapeuter og kommunalt ansatte handicapledsagere introducerer deres borgere til centrene, men uden at der er tale om formaliserede samarbejder. I Gladsaxe Multifitness har man etableret et vellykket samarbejde med Håb i psykiatrien, og man har tiltrukket medlemmer fra det kommunale botilbud i området. Det vidner om potentialet i at anvende samarbejdspartnere som indgang til at nå gruppen af borgere med fysiske funktionsnedsættelser.

3. **Arbejdet med at skabe inkluderende rammer for personer med fysiske funktionsnedsættelser har højnet inklusionen generelt.**
Projekterne i Gårslev og Rønne er ikke opstået ud af et ønske om at skabe et sted med plads til alle, men kampagnen har bidraget til, at det nu er et fokus i foreningerne og er blevet en del af deres identitet. Det samme med Gladsaxe Multifitness. De tre centre har på hver sin måde formået at skabe rummelige fitnessmiljøer, hvor mange typer af brugere føler sig velkomne – ikke kun dem med fysiske funktionsnedsættelser. Selvom centrene f.eks. har få kørestolsbrugere, har de derimod medlemmer med høj alder, forskellige fysiske funktionsnedsættelser eller kognitive udfordringer, som typisk ikke ville opsøge et kommercielt fitnesscenter.

GODE RÅD

INKLUDERENDE FITNESS I HVERDAGEN

- **Gør inklusion og tilgængelighed til en del af foreningens officielle værdigrundlag**. Få det ned på papir og lad det blive en del af fortællingen om fitnesscentret i al kommunikation og i den løbende udvikling af foreningen.

- **Det vil styrke fokus på inklusion, hvis bestyrelsen også afspejler diversitet i sin sammensætning**. Et greb til at fastholde fokus på inklusion er, at foreningens bestyrelse også afspejler den diversitet, som man ønsker at skabe blandt medlemmerne. Det er derfor vigtigt, at bestyrelsen arbejder aktivt for, at bestyrelsessammensætningen også inkluderer bestyrelsesmedlemmer med fysisk funktionsnedsættelse. Disse bestyrelsesmedlemmer vil ikke på samme måde som bestyrelsesmedlemmer uden fysiske funktionsnedsættelser komme til at udelukke centrale elementer i fitnesscentrets fortsatte udvikling med inkluderende fitness i hverdagen.

- **Etabler samarbejder med de landsdækkende organisationer indenfor området**. Ved at etablere samarbejder med lokalafdelingerne for eksempelvis Danske Handicaporganisationer, Parasport Danmark, m.fl. kan bestyrelsen få mere viden om personer med fysisk funktionsnedsættelse, deres motivation og muligheder for at dyrke fitness samt hvordan foreningern bedst kan kommunikere med dem.

DE TRE EKSEMPELPROJEKTER

TRE EKSEMPELPROJEKTER:

VIKING ATLETIK, RØNNE

AKTIVITETER:
Fitnesscenter, holdtræning (spinning, yoga, kettlebell, trampolin-fitness, crossfit) og udendørs træningsanlæg. Andre aktiviteter under Viking Atletik: atletik, løb, powerwalk, stavgang, triatlon, cykeltræning, svømning, orienteringsløb. Årlige løbe- og cykel-events, bl.a. Etape Bornholm og Bornholm rundt på cykel.

MEDLEMMER:
1.900 medlemmer af fitnesscenter og 100 på venteliste. Mennesker med fysisk funktionsnedsættelse prioriteres foran ventelisten. 6-8 medlemmer med kendte fysiske funktionsnedsættelser.

PRIS:
800 kr. for et kalenderår, for adgang til fitnesscenter inkl. holdtræning samt alle andre aktiviteter i klubben.

BYGGEPROJEKT

BAGGRUND: Eksisterende forening med stort medlemstal, den største idrætsforening på Bornholm: Havde et mindre fitnesscenter i gammel bygning, men var vokset ud af dets rammer

PLACERING: Rønne, Bornholm. I nærheden af DGI Bornholm og idrætsområde med bl.a. Rønne Tennis Klub, Rønne Idrætsklub og Rønne Idrætshal.

BYGGERI: Nybyggeri.

EJERSKAB: Viking Atletik ejer bygning og matrikel.

STØRRELSE: 460 m²

ARKITEKT: Cubo

PROJEKTETS ØKONOMI: 12,4 mio. inkl. moms

FINANSIERING:
- Kampagnen "Fitness For alle" - ca. 3,2 mio. kr.
- Realdania - hjælpepulje, corona - ca. 0,4 mio. kr.
- Lån i kommunekredit - 1,4 mio. kr.
- Garantisum ifm. konkurs - ca. 0,8 mio. kr.
- DGI/DIFs foreningspulje - 250.000 kr.
- Sparekassen Bornholms Fond - 250.000 kr.
- Bdr. Larsens legat - 300.000 kr.
- Wilhelm Philip Stiftung - 300.000 kr. kr.
- Nybolig, Rønne og Nexø, låsesystem
- Bornholms Brand, alarm og brandalarm.
- Eget indskud fra Viking Atletik (foruden lån) - ca. 5,4 mio. kr.

TRE EKSEMPELPROJEKTER:

VIKING ATLETIK, RØNNE

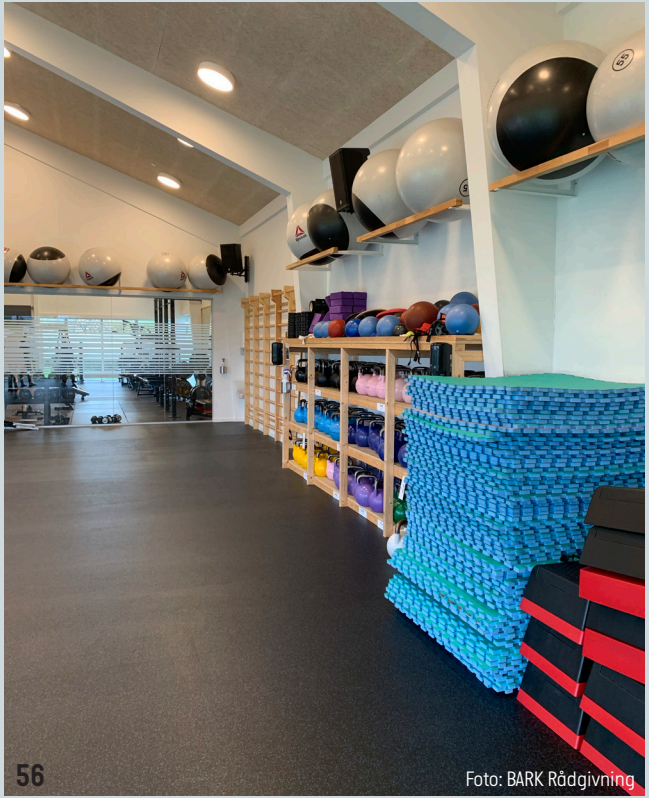
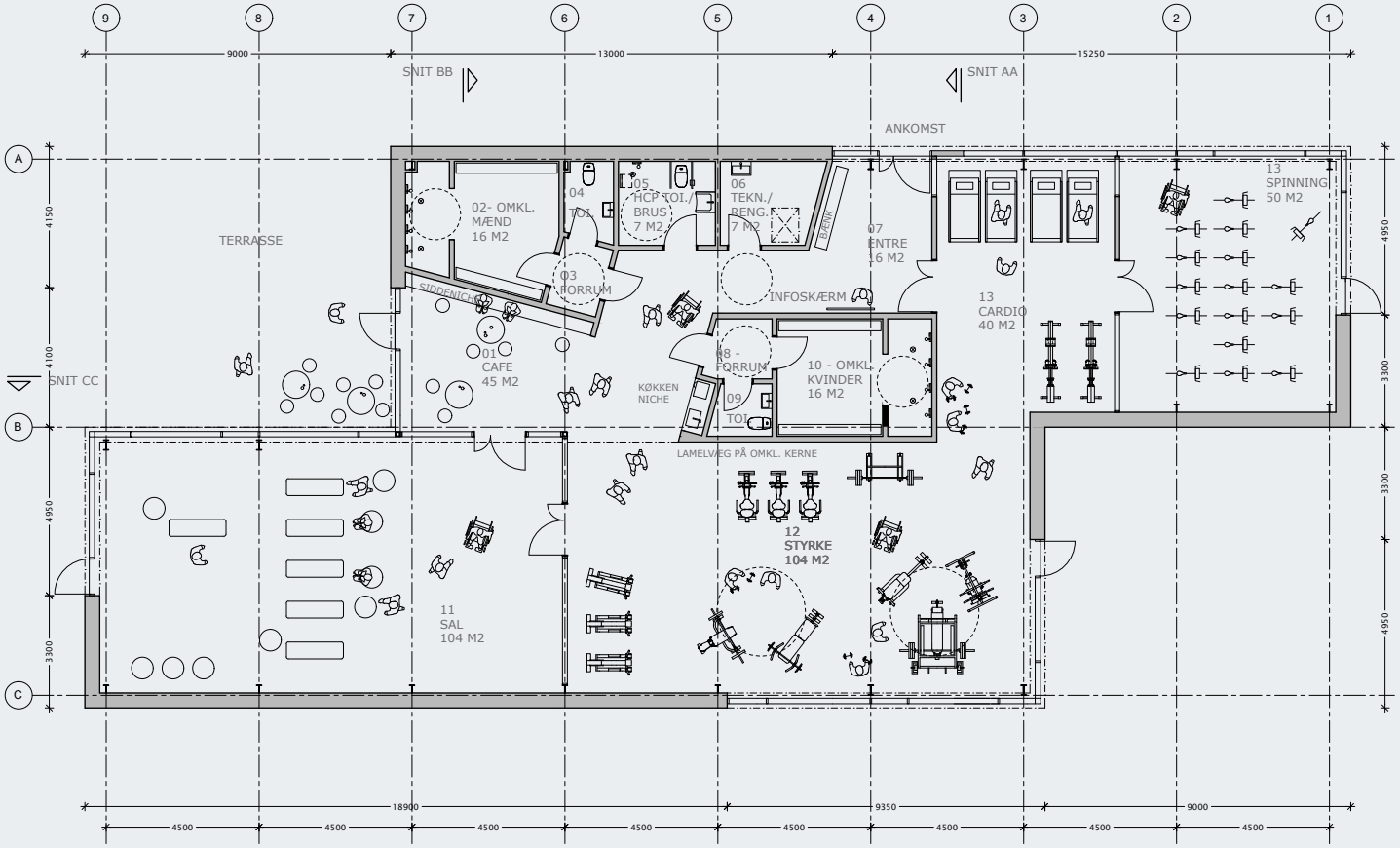


Foto: BARK Rådgivning

Foto: BARK Rådgivning

Foto: BARK Rådgivning

Foto: BARK Rådgivning



PLAN 1:100

CUBO

CUBO Arkitekter

TRE EKSEMPELPROJEKTER:

GÅRSLEV HALLEN

AKTIVITETER:
Ifm. fitnesscentret tilbydes holdtræning (bl.a. boksning og zumba). Andre aktiviteter i Gårslev Hallen: badminton, fodbold, håndbold, senioridræt og volleyball. Sideløbende med kampagnen er der opstartet hold i kørestolsbasket og elhockey. Gårslev Hallen er også skolehal.

MEDLEMMER:
Ca. 280 medlemmer af fitnesscenter. 6-7 medlemmer af fitnesscenter med kendte fysiske funktionsnedsættelser. Derudover 12-14 medlemmer på elhockeyholdet, og 13-14 medlemmer, der går til kørestolsbasket (hvor ikke alle har fysiske funktionsnedsættelser).

PRIS: 1.800 kr. for et årsmedlemsskab, som giver adgang til fitnesscentrets faciliteter og holdtræning. Derudover 200 kr. som engangsbeløb for nøglebrik og introtime.

BYGGEPROJEKT

MOTIVATION FOR DELTAGELSE I KAMPAGNE: Eksisterende forening, som for ca. 15 år siden overtog en idrætshal fra kommunen. Har løbende lavet mindre renoveringer af hallen. Foreningen arbejdede på et igangværende projekt med at renovere dele af bygningen samt udvide med et fitnesscenter som et nyt tilbud, da de blev del af kampagnen.

PLACERING: Gårslev, Vejle Kommune. Gårslev er en mindre by med ca. 1.100 indbyggere, placeret midt imellem Fredericia og Vejle.

BYGGERI: Nybyg som tilbygning til eksisterende hal og renovering.

EJERSKAB: Foreningen Gårslev Hallen ejer og driver bygningen. Gårslev Gymnastikforening ejer udstyr til idrætsaktiviteter og fitnessmaskinerne.

STØRRELSE: 240 m²

ARKITEKT: Keingart og ARK - Mortensen Arkitektur og Design ApS

PROJEKTETS ØKONOMI: 11 mio. kr. inkl. moms

FINANSIERING:
- Kampagnen "Fitness For alle" – ca. 2,4 mio. kr.
- Egenfinansiering – ca. 7,6 mio. kr.
- Lånegaranti kommune - 1 mio. kr.

TRE EKSEMPELPROJEKTER:

GÅRSLEV HALLEN

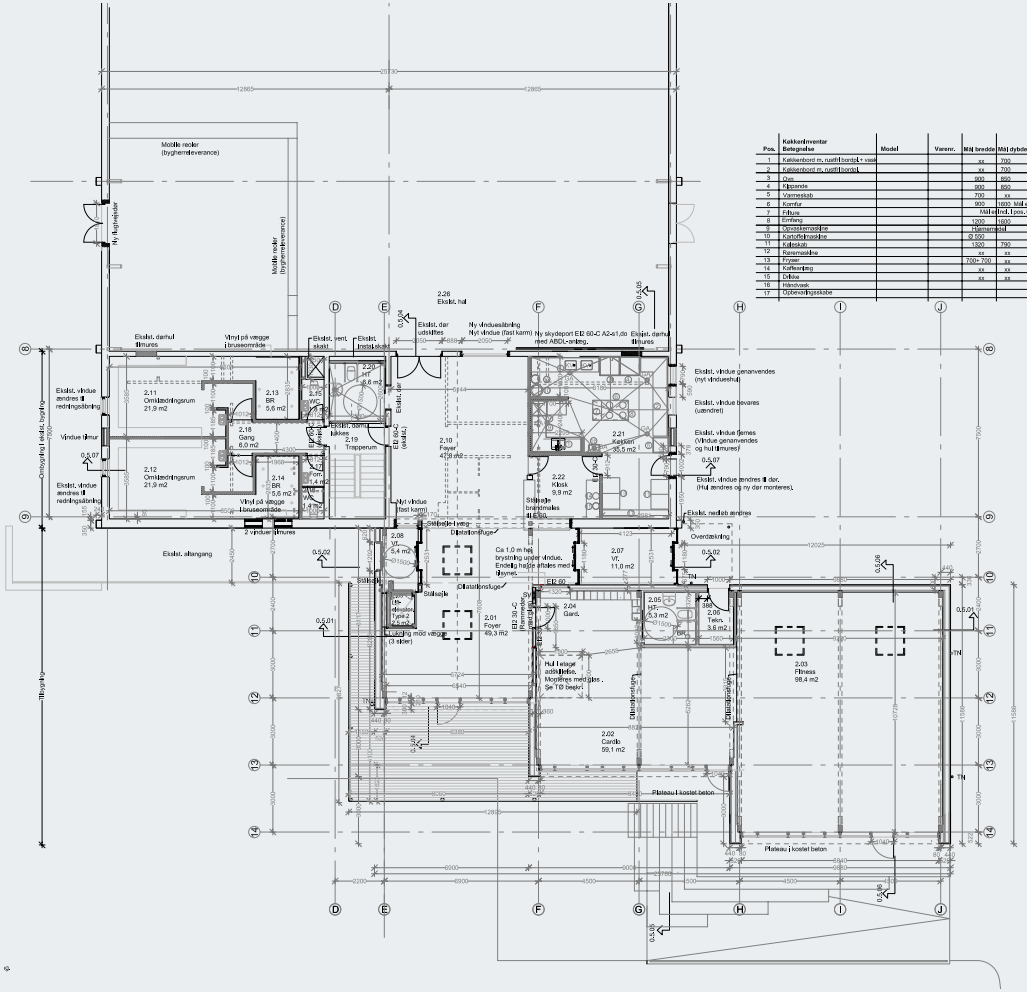
Foto: BARK Rådgivning

Foto: Keingart

Foto: Keingart

Foto: Keingart

Foto: Keingart



Pos.	Køkkeninventar Betegnelse	Model	Varenr.	Mål bredde	Mål dybde	Mål højde	El-installat.	Afløb	Koldt vand	Varmt vand
1	Køkkenbord m. nødtilbørsdæk + vask			xx	700	900		x	x	x
2	Køkkenbord m. nødtilbørsdæk			xx	700	900				
3	Ovn			900	850	xx	x			
4	Opgående			900	850	xx	x			
5	Varmeskab			700	xx	xx	x			
6	Komfur			900	1000	Mål inkl. tilture	x			
7	Fritjus			Mål inkl. fjerpos.			x			
8	Emhing			1200	1000	Aftræk	x			
9	Opvaskemaskine			Hæmmesskal			x	x	x	
10	Kartoffelpresser			Ø 550		xx	x	x	x 12	
11	Kølebænk			1500	700	1896	x			
12	Rasermaskine			xx	xx	xx	x			
13	Ovn			700+700	xx	xx	x			
14	Koffemaling			xx	xx	xx	x	x22	x	
15	Drikke			xx	xx	xx	x	x 22	x22	
16	Håndvask							x	x	x
17	Opbevaringsskabe									

Keingart

TRE EKSEMPELPROJEKTER:

GLADSAXE MULTIFITNESS

AKTIVITETER:
Fitnesscenter og fællesspisning i nærliggende café. Har planer om at tilbyde holdtræning i nærliggende idrætssal.

MEDLEMMER: ca. 150 medlemmer. 25-30 medlemmer med fysiske eller kognitive funktionsnedsættelser. Foreningen har etableret et samarbejde med Håb i Psykiatrien, som kommer med 13 borgere et par gange om ugen.

PRIS: 125 kr. om måneden, som giver adgang til fitnesscentrets faciliteter.

BYGGEPROJEKT

MOTIVATION FOR DELTAGELSE I KAMPAGNE: Initiativtageren til projektet er Gladsaxe Kommune. Kommunen er ved at renovere og udvikle området omkring Kellersvej og Gladsaxe Handicaptilbud. Området indeholder bl.a. botilbud, beskæftigelsestilbud, aktivitets- og samværstilbud og en café, og formålet med deltagelse i kampagnen var at skabe et fitnesscenter, der kunne bidrage til omvendt integration – ved at kommunens borgere kommer ind på området og lærer det at kende. I forbindelse med projektet blev der stiftet en forening, som skulle drive fitnesscentret.

PLACERING: Gladsaxe, Gladsaxe Kommune. Ligger i området ved Kellersvej, som huser Gladsaxe Handicaptilbud, inkl. botilbud.

BYGGERI: Renovering.

EJERSKAB: Bygningen er ejet af Gladsaxe Kommune, som foreningen lejer sig ind i. Foreningen ejer fitnessmaskiner og dækker daglige driftsomkostninger.

STØRRELSE: 180 m^2

ARKITEKT: Force4

TRE EKSEMPELPROJEKTER:

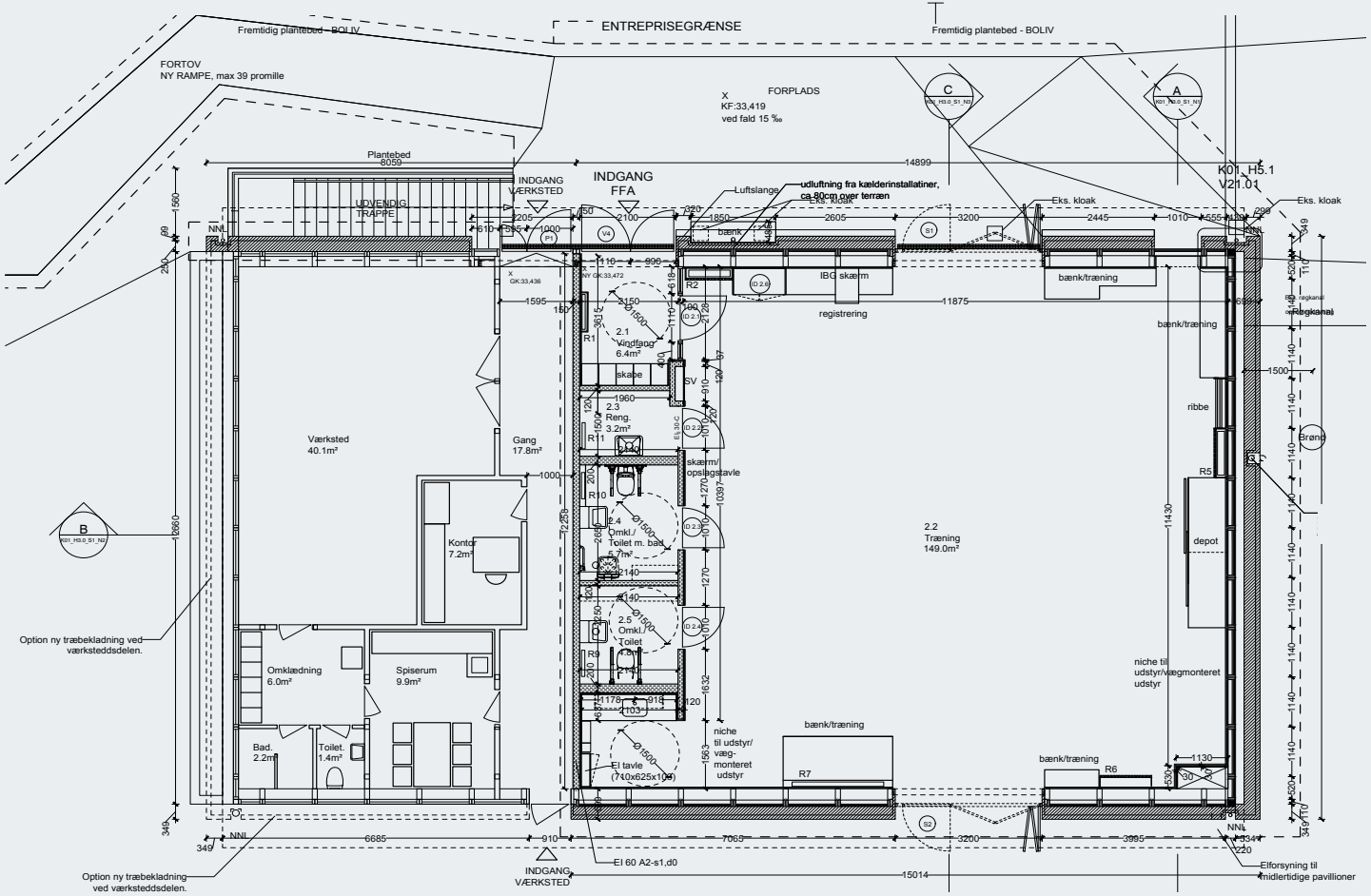
GLADSAXE MULTIFITNESS

Foto: BARK Rådgivning

Foto: BARK Rådgivning

Foto: BARK Rådgivning

Foto: BARK Rådgivning


ENTREPRISEGRÆNSE
Fremtidig plantebed - BOLIV
FORTOV
NY RAMPE, max 39 promille
FORPLADS
KF:33,419
ved fald 15 ‰
Plantebed
8059
14899
INDGANG
VÆRKSTED
INDGANG
FFA
UDVENDIG
TRAPPE
Luftslange
udluftning fra kælderinstallatiner,
ca 80cm over terræn
Eks. kloak
K01_H5.1
V21.01
IBG skærm
registrering
bænk/træning
Regnkanal
Værksted
40.1m²
Gang
17.8m²
Kontor
7.2m²
Omklædning
6.0m²
Spiserum
9.9m²
Bad.
2.2m²
Toilet.
1.4m²
2.1
Vindfang
6.4m²
skabe
2.3
Reng.
3.2m²
skærm/
opslagstavle
2.4
Omkl./
Toilet m. bad.
5.7m²
2.5
Omkl./
Toilet
4.8m²
El tavle
(710x625x100)
niche
til udstyr/
væg-
monteret
udstyr
2.2
Træning
149.0m²
ribbe
depot
niche til
udstyr/vægmonteret
udstyr
Brønd
Option ny træbekladning ved
værksteddsdelen.
El 60 A2-s1,d0
INDGANG
VÆRKSTED
Elforsyning til
midlertidige pavillioner
15014
6685
7065
3995
11875
12660
12258
11430

FORSKNINGSPROJEKT, SYDDANSK UNIVERSITET

FORSKNINGSPROJEKT, SYDDANSK UNIVERSITET

Formål

At undersøge grundlaget for inklusion af voksne med fysisk handicap i fitnesscentre for at de derigennem har mulighed for at forbedre deres sundhed fysisk og mentalt .

Ph.d.-projektet har resulteret i tre forskningsartikler, der dækker undersøgelsens hovedspørgsmål.

1. Hvem er gruppen af potentielle fitness deltagere med fysisk handicap?
2. Hvilke barrierer og facilitatorer findes for træning i fitnesscentre for personer med og uden fysisk handicap?
3. Hvad tænker personer uden fysisk handicap om inklusive fitnesscentre?

"Physical activity and characteristics of people with physical disabilities - Investigation of the basis for inclusion in fitness centres", Helene Nikolajsen Håkansson

Physical activity and characteristics of people with physical disabilities
- Investigation of the basis for inclusion in fitness centres

PhD thesis
Helene Nikolajsen Håkansson

PhD thesis: August 2021

Department of Physiotherapy
Institute of Health Studies
University College South Denmark, Esbjerg-Haderslev, Denmark
&
Research Unit for Musculoskeletal Function and Physiotherapy
Department of Sports Science and Clinical Biomechanics
Institute of Health Sciences
University of Southern Denmark, Odense Denmark

FORSKNINGSPROJEKT, SYDDANSK UNIVERSITET

ARTIKEL 1: REGISTERSTUDIE

Centrale fund

- Omkring 670.000 voksne danskere lever med en grad af fysisk funktionsnedsættelse. Det svarer til 13% af den voksne danske befolkning.
- Studiet finder signifikante sociodemografiske forskelle mellem voksne danskere inden for de ni diagnosegrupper og den generelle voksne befolkning.
- Indikation af stor variation mellem de forskellige diagnosegrupper – f.eks. ift. gruppernes størrelse, gennemsnitsalder og gennemsnitlige tilknytning til arbejdsmarkedet.

Perspektivering til erfaringsopsamlingen

- En markant del af den danske befolkning lever med en form for fysisk funktionsnedsættelse. Gruppen er heterogen, og det er derfor vigtigt at være opmærksom på og tage højde for diversiteten blandt mennesker med fysiske funktionsnedsættelser.

Nikolajsen, H., Larsen, C. M., Holsgaard-Larsen, A., Juul-Kristensen, B., & Hestbaek, L. (2022). Physical impairments among adults in Denmark: a register-based study. BMC public health

FORMÅL

Undersøge forekomsten af voksne med fysisk funktionsnedsættelse i Danmark ud fra ni diagnosegrupper; slidgigt, erhvervet hjerneskade, leddegigt, sklerose, rygmarvsskader, cerebral parese, amputationer, muskeldystrofi og polio.

Beskrive og sammenligne denne gruppes socio-demografiske profil med den generelle voksne danske befolkning.

METODE

Registerstudie med data fra Landspatientregistret og Danmarks Statistik.

FORSKNINGSPROJEKT, SYDDANSK UNIVERSITET

ARTIKEL 2: SCOPING REVIEW

Centrale fund

- Der er markant mere forskning på området, der omhandler personer uden bevægelseshandicap, end der er på personer med bevægelseshandicap.
- Forskningen vedr. personer med bevægelseshandicap relaterer sig i høj grad til barrierer for træningen pga. manglende tilgængelighed. Forskningen vedr. personer uden bevægelses-handicap relaterer sig primært til facilitatorer for træningen gennem individets motivation og potentielle gevinst ved træningen.
- Fælles for begge grupper er, at kompetente instruktører, komfortable fitnessmiljøer, fleksibilitet ift. træningstyper og -niveau og gode sociale forbindelser er vigtige facilitatorer for træningen.

Perspektivering til erfaringsopsamlingen

- Studiets resultater understreger vigtigheden i at betragte personer med bevægelseshandicap som en heterogen gruppe med forskellige oplevelser, behov, facilitatorer og barrierer. Studiet peger desuden på et behov for mere viden om personer med bevægelseshandicaps oplevelser, barrierer og facilitatorer for træning i fitnesscentre.

Nikolajsen H, Sandal L.F, Juhl C.B, Troelsen J and Juul-Kristensen B. Barriers to, and facilitators of exercising in fitness centres among adults with and without physical disabilities: A scoping review. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021

FORMÅL

At identificere, sammenfatte og sammenligne barrierer og facilitatorer for træning i fitnesscentre for henholdsvis gruppen af voksne med fysisk handicap og gruppen af voksne uden fysisk handicap.

METODE

Scoping review af 102 forskningsartikler. 26 af artiklerne omhandlede voksne med fysisk funktionsnedsættelse, mens 76 omhandlede voksne uden fysisk funktionsnedsæt-telse.

FORSKNINGSPROJEKT, SYDDANSK UNIVERSITET

ARTIKEL 3: KVALITATIVT STUDIE

Centrale fund

- Atmosfære og sociale relationer er vigtige faktorer for at skabe et ideelt fitnesscenter.
- Personer uden bevægelseshandicap er positivt stemte over for inkluderende fitnesscentre, men italesætter en række mulige udfordringer. Studiet indikerer manglende kendskab til den diversitet, der eksisterer blandt personer med bevægelseshandicap, hvilket kan udgøre en barriere for at skabe inkluderende fitnesscentre.
- Studiet fremhæver, at der findes en række barrierer i interaktionen mellem brugerne af fitnesscentrene, og at der er behov for at belyse disse fra flere vinkler.

Perspektivering til erfaringsopsamlingen

- Studiets resultater understreger, at der er potentiale for at skabe inkluderende foreningsbaserede fitnesscentre – men at manglende kendskab til og forudindtagede forestillinger om andre brugere kan føre til udfordringer i mødet mellem forskellige brugergrupper. Både de fysiske og sociale rammer skal være tilgængelige og inkluderende, for at fitnesscentre bliver for alle. Her kan foreningens bestyrelse og andre frivillige bidrage til at skabe en inkluderende kultur i foreningen.

Nikolajsen H, Richardson E.V, Sandal L.F, Juul-Kristensen B and Troelsen J. Fitness for all: How do Non-Disabled People Respond to Inclusive Fitness Centres? BMC Sports Science, Medicine & Rehabilitation. 13, no. 1 (30 July 2021): 81

FORMÅL

At undersøge: 1) Hvad er det ideelle fitnesscenter ud fra ikke-handicappedes oplevelser/holdninger? 2) Hvordan kan disse holdninger modvirke fremtidig inklusion i tre pilot fitnesscentre i Danmark?"

METODE

Kvalitativt studie baseret på tre fokusgruppeinterview med voksne uden bevægelseshandicap - i alt 18 personer i aldersgruppen 19-75 år.

BRUGEREVALUERING, SYDDANSK UNIVERSITET

BRUGEREVALUERING, SYDDANSK UNIVERSITET

BRUGEREVALUERING 2018

Der er gennemført to brugerevalueringer i regi af kampagnen 'Fitness for alle'. Den første brugerundersøgelse blev gennemført af Helene Nikolajsen Håkansson som en del af ph.d.-projektet i foråret 2018. Interview er analyseret i januar 2023 af Active Living, Syddansk Universitet.

Centrale fund

- De fysiske omgivelser både i og omkring fitnesscentret er vigtige i relation til valg af center for brugere med fysiske funktionsnedsættelser. Brugergruppen har især en opmærksomhed på plads og inkluderende fitnessmaskiner.
- Der er behov for at tænke brugernes forskellige forudsætninger ind både i holdtræning og anden træning i fitnesscentret. Brugergruppen efterspørger en variation af tilbud til brugere med forskellige behov. Al holdtræning skal ikke kunne favne alle, men fokus på at skabe inkluderende holdtræning er vigtig.
- Udover at være et fitnesscenter med mulighed for træning, efterspørger brugergruppen en inkluderende, åben og hyggelig stemning. Fornemmelsen skal være, at der ikke gøres synligt forskel på, om brugere har en fysisk funktionsnedsættelse eller ej.

Perspektivering til erfaringsopsamlingen

- Inddragelse af brugere både med og uden fysiske funktionsnedsættelser er en forudsætning for at skabe inkluderende fitnesscentre.

FORMÅL

At belyse brugere med bevægelseshandicaps perspektiver på, hvordan fitnesscentre kan bruges til at fremme fysisk aktivitet og inklusion.

METODE

Tre fokusgruppeinterview med potentielle brugere med fysiske funktionsnedsættelser med varierende grad af fitnesserfaring og forskellige funktionsnedsættelser.

BRUGEREVALUERING, SYDDANSK UNIVERSITET

BRUGEREVALUERING 2022-2023

Den anden brugerevaluering blev gennemført november 2022 – februar 2023 af forskningsenheden Active Living, Syddansk Universitet, af Charlotte Boslev Præst, Camilla Marie Larsen og Thomas Skovgaard.

Centrale fund

- Samarbejdet mellem lokale, private og kommunale aktører angående tiltrækning og fastholdelse af personer med fysiske funktionsnedsættelser er afgørende, men ikke udbredt i særlig høj grad.
- Ved etablering af inkluderende fitnesscentre, bør der være en systematisk brugerinddragelse ifm. den fysiske indretning.
- Der er behov for en synlighed og tilstedeværelse af instruktører i centret - f.eks. ved billeder og kontaktinfo, t-shirts og vejledning i, hvordan medlemmer kan få hjælp.
- Holdtilbud bør afspejle en inkluderende tankegang og kunne rumme brugere med og uden fysiske funktionsnedsættelser. Instruktører skal klædes på til at kunne varetage denne holdtræning og instruere brugerne.

Perspektivering til erfaringsopsamlingen

- Instruktørerne spiller en helt central rolle som det daglige ansigt i fitnesscentrene. Derfor er det vigtigt, at det er tydeligt hvem, der er instruktører. Der et et ønske om, at holdtræning udvikles, så der kan tages højde for forskellige brugeres trænings- og fysiske behov. Det er en markant trædesten til, at fitnesscentrene i højere grad udvikler sig som inkluderende fitnesscentre.

FORMÅL

At få brugernes perspektiver på, hvorvidt og hvordan fitnesscentrene fungerer og er inkluderende - både ift. forhold, der fungerer godt og forhold, der kan arbejdes med i relation til at gøre fitnesscentret endnu mere inkluderende.

METODE

Der er gennemført observationer i de 3 pilotfitnesscentre, hvor der er observeret selvtræning såvel som holdtræning. Under observationerne var der ligeledes samtaler med brugere samt personale.

På hver af de tre pilotfitnesscentere blev der gennemført fokusgruppeinterview med brugere uden og brugere med fysisk funktionsnedsættelser. Alle tre lokationer har været udfordret på antallet af mulige deltagere med bevægelseshandicap. Det er lykkedes at have henholdsvis 2, 2 og 4 deltagere.