

Motion till årsstämman 2026

Ärende

Anläggande av utegym inom samfällighetens aktivitetsområde.

Bakgrund

Ett utegym skapar mervärde för boende i alla åldrar, stärker gemenskapen och bidrar till bättre folkhälsa. Intresset för lättillgänglig motion och utomhusträning har ökat kraftigt de senaste åren. Ett utegym i vårt område skulle skapa bättre möjligheter för fysisk aktivitet och trivsel för boende i alla åldrar. I dagsläget saknas en sådan träningsmöjlighet inom samfälligheten.

Förslag

Föreslår att samfälligheten anlägger ett utegym på en yta om cirka **12 × 12 meter (144 m²)**. Utegymmet ska vara utformat så att **alla stora muskelgrupper** kan tränas, med robusta, väderbeständiga redskap och låg driftkostnad.

Mål med utegymmet

- Erbjuder träning för hela kroppen: ben, rygg, bröst, axlar, armar och bål
- Vara tillgängligt för både nybörjare och mer träningsvana
- Kräva minimalt underhåll
- Vara tryggt, säkert och estetiskt anpassat till området

Argument för att bygga ett utegym

- **Förbättrad folkhälsa:** Skapar möjlighet till regelbunden motion utan kostnad för användaren.
- **Tillgänglighet:** Träning dygnet runt, året om, för både nybörjare och vana motionärer.
- **Gemenskap och trygghet:** En naturlig mötesplats som bidrar till liv och rörelse i området.
- **Attraktivt bostadsområde:** Ett utegym ökar områdets attraktivitet och kan bidra positivt till fastighetsvärden.
- **Låg driftkostnad:** Jämfört med inomhuslokaler kräver utegym minimalt med löpande kostnader.

Förslag på utrustning och funktion

Ett välplanerat utegym på aktuell yta bedöms kunna innehålla 8–12 träningsstationer som tillsammans täcker hela kroppen:

- **Ben & underkropp**
 - Benpress eller knäböjstation
 - Step-up-/utfallsplattform
- **Bröst & axlar**
 - Bröstpress
 - Axelpress
- **Rygg**
 - Latsdrag eller chinsräcke (gärna med assisterande funktion)
 - Roddstation
- **Armar**
 - Dipsräcke
 - Biceps-/tricepsstation
- **Mage & bål**
 - Magbänk
 - Ryggresningsbänk

Utrustningen bör vara robust, underhållssnål, vädertålig samt vara i nivå med säkerhetsstandard för utegym (EN 16630).

Kostnadsposter

Kostnaderna varierar beroende på val av leverantör och utrustningsnivå. Uppskattad totalkostnad 120 000 kr – 180 000 kr.

- Träningsredskap (8–12 stationer)
- Markarbete & fundament
- Stötdämpande underlag
- Montering & installation

Kostnaden kan anpassas genom val av färre stationer eller etappvis utbyggnad.

Förslag på placering

