

Centrum för folkhälsa

# Förskolegårdar i Bredäng – hur kan utemiljön stimulera till fysisk aktivitet?

Maria Wikland



## Bredängs förskolegårdar

I juni 2008 genomfördes en granskning av Bredängs 10 kommunala förskolegårdar för att bedöma om dessa stimulerar till fysisk aktivitet bland barnen. Genomgången utfördes av Maria Wikland och Mårten Åhström från Centrum för folkhälsa vid Stockholms läns landsting och genomfördes i samråd med Bredängsteamet i Skärholmens stadsdels förskoleverksamhet. Kriterier för bedömningen kommer från forskning om förutsättningar för förskolebarns fysiska aktivitet av bland andra Cecilia Boldemann vid Centrum för folkhälsa och Fredrika Mårtensson vid Sveriges Lantbruksuniversitet, Alnarp. Granskningen dokumenterades med anteckningar och fotografier som jämfördes med situationsplaner. Rapporten innehåller denna dokumentation samt förslag till förbättringar av gårdarna för att öka rörelseaktiviteten bland förskolebarnen.

Sammanfattning av kriterierna (se Bilaga 1):

- Tillräckligt stor totalyta ger mer fysisk aktivitet.
- Tillräckligt med springutrymme, där inget hindrar, fart inspirerar till rörelse.
- Kuperad mark skapar mer rörelselekar.
- För mycket solexponering uttryckt i andel fri himmelsvy leder till mindre rörelse.
- Kontroll av att favoriserade lekställen är integrerade med natur som träd och buskar.
- Passager bakom hus, kullar, buskar och annat uppmuntrar till att springa.
- Tillräcklig säkerhet ger barnen större frihet, vilket gynnar aktivitet.

## Sammanfattande slutsatser

Flera av gårdarna kan enkelt förbättras genom att stängsel flyttas ut till befintlig tomtgräns. Plantering av snabbväxande buskar kan förbättra flera alltför oskyddat solexponerade ytor. Mer omfattande ändringar handlar om att stycka av mer tomtmark till förskolorna för att kunna uppfylla fler av kriterierna för en bra förskolegård.

Förskolegårdarna i Bredäng kan delas upp i några huvudgrupper:

### ***Utmärkta gårdar***

- Förskola F

### ***I huvudsak bra gårdar, som kan förbättras med vissa åtgärder***

- Förskola A, C

### ***Gårdar som behöver förbättring***

- Förskola B, H

### ***Gårdar som behöver större förbättringar***

- Förskola D, G, K, I

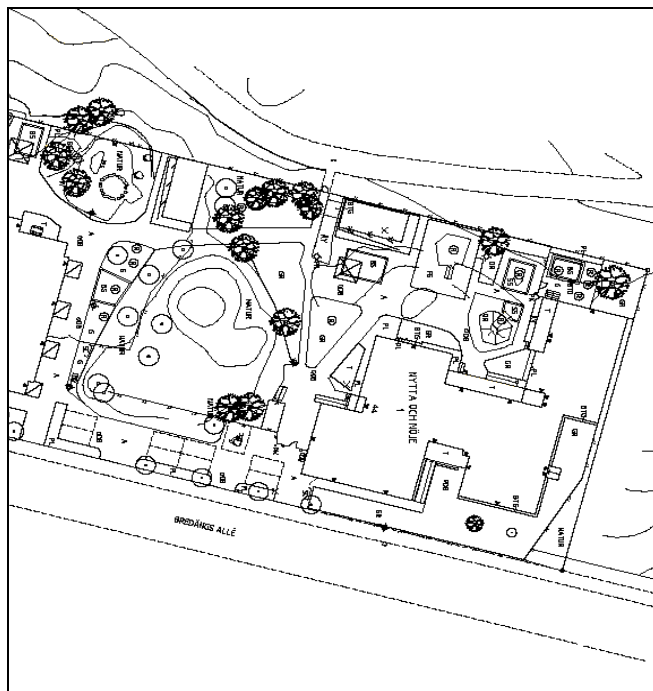
### ***Dåliga gårdar, som inte lämpar sig för verksamheten***

- Förskola E

# Förskola A

(54 barn)

En stor gård med en härlig kulle (ca 3 m hög) med berg i dagen och med skuggande tallar på. Vinbärsbuskar invid en vägg.



*Norr är rakt till höger på ritningen*

|                                |                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Yta</b>                     | Rätt stor                                                                                                                                                          |
| <b>Springutrymme</b>           | Ganska bra<br>Avstängslad hörna där de små barnen kan hålla till i lugn miljö                                                                                      |
| <b>Kupering</b>                | Bra, stor bergsknalle<br>liten jordhög med rutschbana                                                                                                              |
| <b>Fri himmelsvy</b>           | Planmarken (gräs med asfaltgångar) är mestadels oskyddad mot sol. Sandlådan delvis skyddad med separat tak<br>Delar av gården (bl. a berget) bra skuggade          |
| <b>Favoriserade lekställen</b> | Berget – helt naturintegrerat<br>Byggd koja av grenar och presenning vid berget<br>Solexponerad lekskulptur placerad på mjuka plattor<br>Labyrintspel i skulpturen |
| <b>Passager</b>                | Spännande delvis dold passage bakom berget.                                                                                                                        |
| <b>Säkerhet</b>                | Trafikerad gata bredvid mot öster                                                                                                                                  |



## Förslag

- Införliva gräsmattan på framsidan/mot norr som nu är avstängt för barnen med stängsel och grindar och odla där snabbväxande buskar för mer skugga.
- Sätt upp ett stängsel bakom byggnaden någon meter utanför den västra husväggen och skapa där en passage som skulle inspirera till mer spring.

Båda dessa delar ingår enligt ritning i förskolans mark, varför ingen ändring av avstyckning behöver ske.



*Berget är helt integrerat med gården*



*Framsidas avstängslade del skulle med fördel kunna upplåtas för barnen.*



*Berget med skuggande träd är det favoriserade lekstället*



*Huvudbyggnadens baksida utgör en del av avgränsningen av gården, trots att själva tomten ligger någon meter utanför huset. Där skulle kunna skapas ytterligare ett utrymme för barnen om man satte upp ett stängsel i tomtgränsen. Om dessutom framsidas hindrande stängsel tas bort skulle en passage skapas runt huset som uppmuntrar till att springa mer.*



*Det plana området är till stor del oskyddat för sol*

## Förskola B

(64 barn)



*Norr är åt höger på bilden*

Uppstyckad gård, där olika delarna har olika karaktär. solexponerad plan gård i norr. Naturmiljö med träd i väster. Många hindrande stängsel i västra sluttningen. Härliga planteringar i söder. Trädäck på nordvästra sidan.

|                                |                                                                                                                                                           |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Yta</b>                     | Ganska liten                                                                                                                                              |
| <b>Springutrymme</b>           | Dåligt framför allt pga flera hindrande stängsel                                                                                                          |
| <b>Kupering</b>                | Hela skolan ligger i en svag slänt, men stängsel hindrar fria rörelselekar                                                                                |
| <b>Fri himmelsvy</b>           | Delar av norra sidan saknar skuggande träd<br>Sydvästra hörnet är bra skuggat med träd, buskar och stenar<br>Sandlådan i norr har ett delvis täckande tak |
| <b>Favoriserade lekställen</b> | Sydvästra hörnet som är helt naturintegrerat<br>Bakom buskarna i söder                                                                                    |
| <b>Passager</b>                | Bakom södra gränsens buskar finns den enda passagen                                                                                                       |
| <b>Säkerhet</b>                | Trafikerad gata bredvid på östra sidan                                                                                                                    |



### Förslag:

- Utvidga gården mot öster där en outnyttjad slänt finns med ett stängsel nära vägens trottoar. Enligt ritning ingår slänten i tomten. Där skulle då kunna skapas en passage för att springa runt huset om dessutom en del stängsel flyttades på norra sidan.
- Byt ut en del av stängslen till väster mot naturstängsel som stimulerar klättring.
- Utvidga skolans tomt mot söder och framför allt mot sydväst, där dungen fortsätter med spännande möjliga lekställen. Då skulle stängslet kunna flyttas ut – det finns kommunal mark fram till gångvägen.



*Skuggande träd vid naturintegrerad sandlåda i nordväst*



*Sydvästra hörnet med naturmark och träd är favoriserat av barnen*



*Södra sidan är starkt solexponerad, men har en fin liten odling*



*På östra sidan finns en outnyttjad slänt, som ingår i tomten. Ett stängsel skulle kunna sättas vid gatan*



*Om denna dunge i sydväst införlivades med gården skulle gården få ett kvalitetslyft.*

# Förskola C

(34 barn)



Norr är åt höger i bilden

Stor öppen gård i sydvästsluttning med stora skuggande träd. Nederdelen med sandlådor och lekskulpturer mer solexponerad.

## Yta

Stor

## Springutrymme

Bra med gångar

## Kupering

Hela förskolan ligger i en sluttning

## Fri himmelsvy

Stora uppvuxna träd mitt i sluttningen och nedre nordvästra hörnet  
Sandlådorna oskyddade mot sol

## Favoriserade lekställen

I sluttningen nedanför ett lusthus under träden  
I nordvästra nedre hörnet under några träd (ofta hänger där en gunga i trädet)  
Solexponerad sandlåda i sydväst  
Asfaltgång i väster i sluttningen för cykelfart

## Passager

Asfaltgång ner runt bergsknallen mitt i sluttningen

## Säkerhet

Trafikerad gata i väster liten parkeringstrafik i söder  
Glaskross från nedkastade flaskor på baksidan.  
Kullen bakom förskolan är populär bland ungdomar under helgerna



**Förslag:**

- Ta bort de stängsel vid husets båda bakre östra hörn, som hindrar passage runt bakom huset. (kräver dock att personal avdelas för uppsikt och att man städar bort glas – antagligen regelbundet).
- Använd hela tomten med stängsel runt om och därigenom få hela kullen bakom huset med i förskolans gård.



*Gårdens centrala del är en härlig trädbevuxen sluttning*



*Passagen bakom huset skulle kunna göras tillgänglig för barnen och därmed ge dem spännande möjlighet att springa runt*



*Sandlådan, med lekskulpturen helt oskyddat solexponerad*

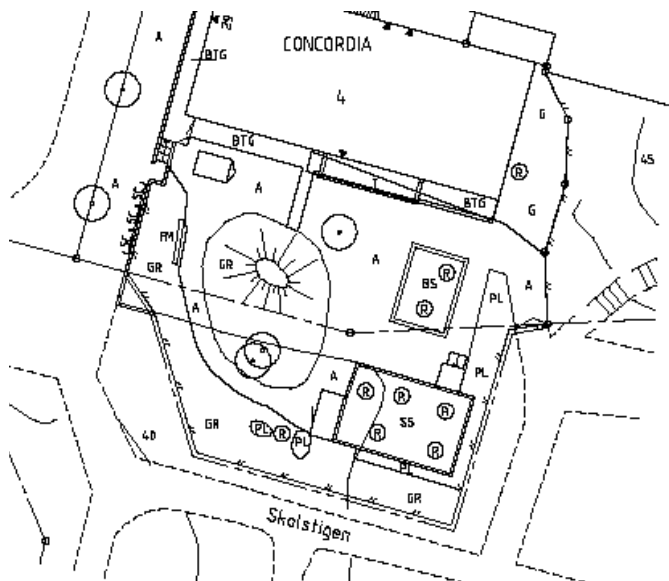


*Sluttningen inbjuder till aktiva lekar*



## Förskola D (nedre, södra delen)

(Totalt 59 barn på övre + nedre)



Liten gård med viss potential. Liten kulle med stort skuggande träd.

### Yta

Liten

### Springutrymme

Bakom och runt jordhögen

### Kupering

En större delvis gräsbevuxen jordhög ca 1,5 m hög

### Fri himmelsvy

Sandlådorna helt oskyddade mot sol

### Favoriserade lekställen

Kullen  
Bakom småförråden

### Passager

Runt, bakom jordkullen

### Säkerhet

Mycket utsatta för intrång under kvällar och helger  
p g a närheten till centrum  
Lågt staket runt om ingen trafik nära

### Förslag:

- Utöka skolans tomt med kommunal mark. Inkorporera framför allt delar av sluttningen i nordöstra hörnet. Där finns redan ett stängsel en bit upp i slänten.
- Flytta ut stängslet/skolans gräns till gångvägen. Det skulle ge några fler träd i sydväst, men framför allt mer yta.



*Delar av gården är starkt solexponerade*



*Nordvästra hörnet är nu en helt död yta*



*Den skuggiga kullen är gårdens  
härligaste tillgång*



*Delar av sluttningen skulle kunna  
införlivas med gården*



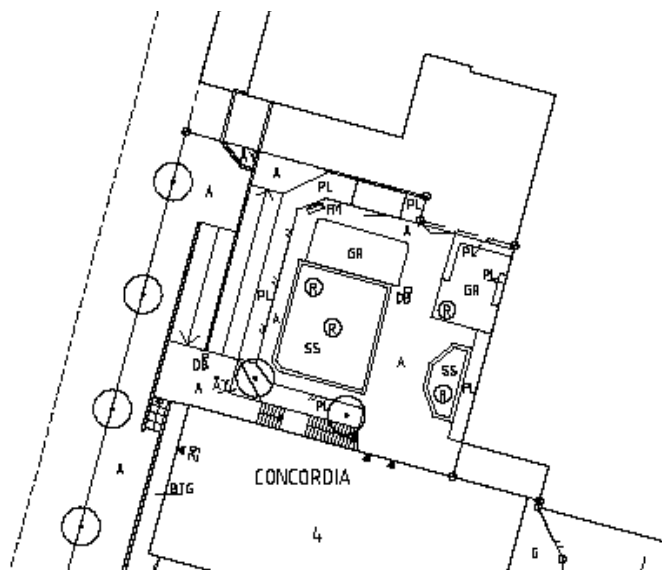
*Passager och egna lekhörnor finns bakom  
lektugorna*



*Hela hörnet med träd skulle kunna  
införlivas med gården*

## Förskola D (övre norra gården)

(Totalt 59 barn på övre + nedre)



Den övre gården är liten och består av en helt plan yta med mest asfalt och två sandlådor med lekskulpturer. Gården är helt oskyddad solexponerad. Gården utgör ett tak på en utskjutande del av den närliggande byggnaden och avgränsas av en entrégångsväg och husväggen till detta hus. En avdelning med små och stora barn vistas på gården.

|                                |                                                                                                                        |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Yta</b>                     | Mycket liten                                                                                                           |
| <b>Springutrymme</b>           | Nästan inget alls                                                                                                      |
| <b>Kupering</b>                | Ingen kupering                                                                                                         |
| <b>Fri himmelsvy</b>           | Hela ytan helt oskyddade mot sol. Några taniga små träd i hörnen, buskar längs kanten utanför gårdens eget staket      |
| <b>Favoriserade lekställen</b> | Hela ytan används av barnen                                                                                            |
| <b>Passager</b>                | Inga                                                                                                                   |
| <b>Säkerhet</b>                | Mycket utsatta för intrång under kvällar och helger pga närheten till centrum. Lågt staket runt om, ingen trafik nära. |



**Förslag:**

- Begränsa inga barn till att bara ha denna gård. Använd den endast som komplement till den nedre gården.
- Flytta ut stängslet utanför kransen av buskar runt om gården för att skapa lekutrymme runt buskarna.



*En mycket liten och solexponerad gård*



*Sydöstra hörnet är ren helt död yta*



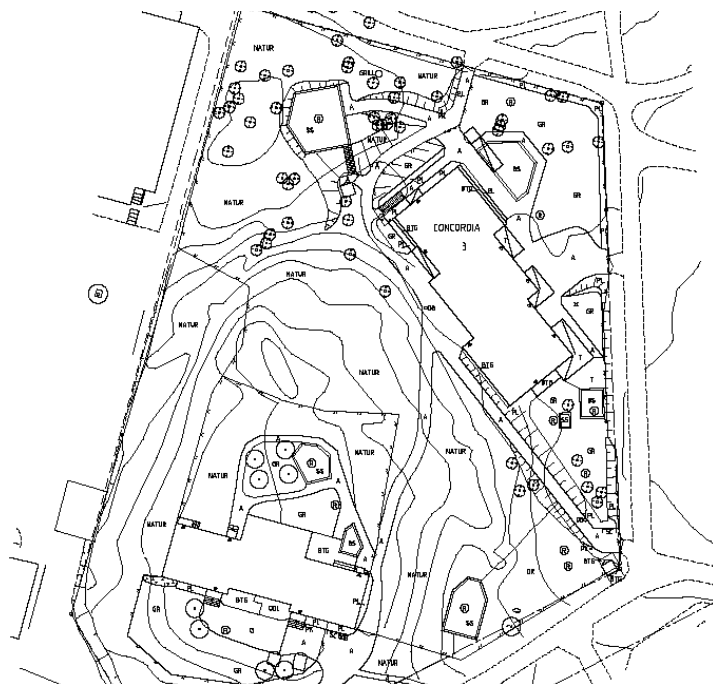
*Naturinslagen är få och gården är helt plan*



*Om staketet flyttades utanför buskarna skulle det gå att leka bakom dem*

# Förskola F

(60 barn)



Härlig stor gård i natursluttning uppåt på baksidan mot sydväst och ner i skogssänka i väster. Avgränsad i söder mot specialskola med lekplats, som kan användas under tider de barnen inte är där. Solexponerad framsida i norr med sandlådor.

## Yta

Stor

## Springutrymme

På planmarken i nordost för de mindre  
Upp i sluttningen i sydväst och i sänkan i väster  
Runt huset och gården på asfaltgångar

## Kupering

Sluttning med ca 10 m höjdskillnad på 10 m

## Fri himmelsvy

Sluttningen och sänkan skogbevuxna  
Nordsidans asfaltytor och sandlådor till största delen  
oskyddade mot sol.  
Ett förråd har tak som sträcker sig ut över en av  
sandlådorna

## Favoriserade lekställen

Skogssluttningen och sänkan

## Passager

Runt huset

## Säkerhet

Ingen trafik nära

## Förslag:

Inget. Föredömlig gård



*Fina passager att springa eller cykla runt på bakom huset*



*Rep mellan några skuggande träd ger nya möjligheter*



*Natursluttning som den här ger mängder av lekmöjligheter*



*Framsidas plana yta med sandlådor är mycket solexponerad*

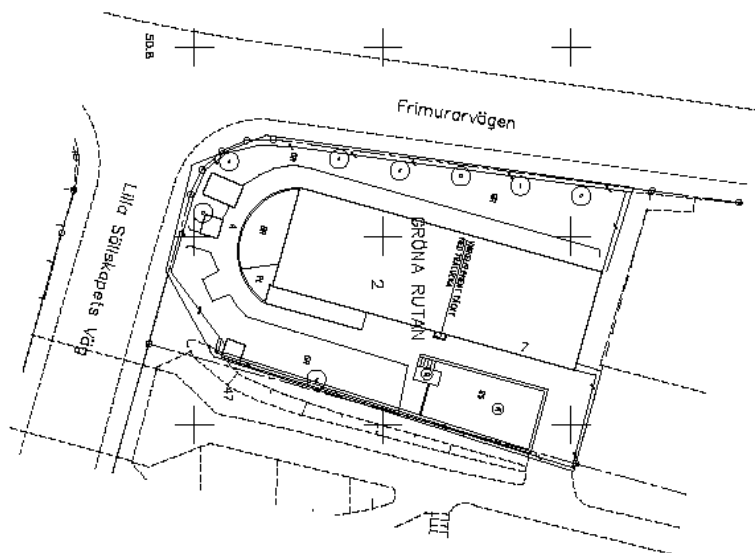


*Skuggad lummig gång för spring och cykel*



# Förskola G

(30 barn)



*Norr är åt höger*

Mycket liten i huvudsak plan gård med trafikerade gator på flera sidor.

## Yta

Liten

## Springutrymme

Längre gräsyta på västra sidan

## Kupering

Praktiskt taget ingen. Utom vid entrétrapporna och bredvid där rutschbanan har placerats

## Fri himmelsvy

Halvhöga träd runt om gav delvis solskydd

## Favoriserade lekställen

Buske i nordöstra hörnet och bakom småförråden i söder

## Passager

Inga

## Säkerhet

Trafikerad väg nära på två sidor.

## Förslag:

- Flytta ut gårdens stängsel till tomtytans gräns i norrut mot parkeringsplatsen. Då skulle ett nytt stängsel sättas upp 2-3 meter bortom huset. Då skulle en passage runt huset kunna skapas. Dessutom är ytan sluttande uppåt, vilket ger lekmöjligheter.



*Östra sidan har stora skuggande träd*



*Det är fint när man kan skapa en egen skyddad lekhörna*



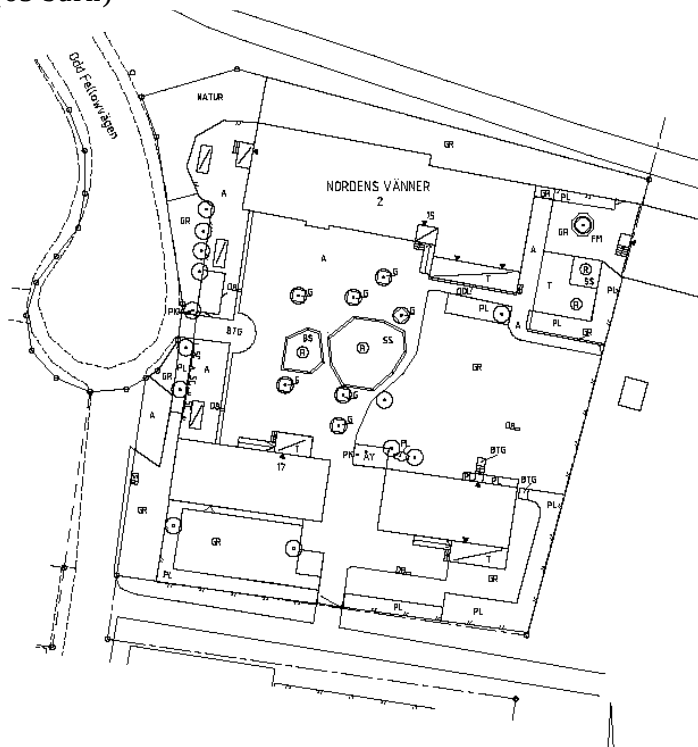
*Västra sidan är kal och tråkig, men där går att springa*



*Mot norr skulle slänten kunna införlivas med gården och skapa en spännande passage runt huset*

# Förskola H

(65 barn)



Många stora skuggande träd, Öppna ytor. Många buskar. Plan gård utan kupering.

## Yta

Ganska stor

## Springutrymme

Ganska stor plan med grus och gräs

## Kupering

Ingen

## Fri himmelsvy

Till större delen väl skuggat av stora träd

## Favoriserade lekställen

Hela ytan, grus asfalt, trädäck

## Passager

Runt ett av tre hus

## Säkerhet

Ingen trafik nära

## Förslag:

- Nyttja hela tomtmarken genom att flytta ut stängslet till tomtgränsen närmare gångvägen mot norr. Det skulle bl.a. införliva en stor hasseldunge i gården och skapa en passage runt den norra byggnaden.
- Kanske kan en del av barnvagnsskjulen tas bort.
- Om tomten mot öster utökades kunde man flytta ut stängslet och inkorporera mindre bergsknalle med träd.





*Stora lummiga träd skuggar*



*Gummidäck är bra enkla lekredskap*



*Omväxlande passager*



*Trädäck ger nya lekmöjligheter*



*Hasseldungen ligger också på förskolans tomt och med ett flyttat stängsel skulle den inspirera till lekar*



*Denna lilla kulle ligger på parkmarken öster om förskolan och om den införlivades skulle gården bli mer kuperad*

# Förskola I

(31 barn)

(Situationsplan saknas)

Liten helt plan gård intill bostadshus. Ganska solexponerad.

|                                |                                                                        |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <b>Yta</b>                     | Liten                                                                  |
| <b>Springutrymme</b>           | Små                                                                    |
| <b>Kupering</b>                | Ingen                                                                  |
| <b>Fri himmelsvy</b>           | Det mesta helt oskyddat mot sol.<br>Trädgräns mot ängen skuggar en del |
| <b>Favoriserade lekställen</b> | Buskdunge i norra hörnet med repstege                                  |
| <b>Passager</b>                | Inga                                                                   |
| <b>Säkerhet</b>                | Ingen trafik nära                                                      |

## Förslag:

- Flytta stängslet utanför buskarna/träden. En stor äng ligger utanför.



*En liten gård*



*Det skuggiga lite avskilda hörnet med repstegen är det favoriserade lekstället*



*Delvis mycket solexponerad gård, men träd i kanten skuggar en del*



*Om träden och buskarna i gränsen mot parkängen införlivades skulle passager skapas*

# Förskola K

(64 barn)

(Situationsplan saknas)

Stor, men outvecklad gård. Belägen överst på flack sluttning utan avgränsning till parkmarken runt omkring vilket skapar en exponerad känsla. Betongkänsla. Delvis hårt solexponerad asfalt och grusplan. Dålig sand på planen enligt personalen. Skräpigt sydostligt hörn. Finaste delarna i väster.

|                                |                                                                                                    |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Yta</b>                     | Stor                                                                                               |
| <b>Springutrymme</b>           | Stor plan yta och sluttning                                                                        |
| <b>Kupering</b>                | Förskolan ligger i en svag sluttning<br>Starkare sluttning upp bredvid/bakom byggnaden<br>mot norr |
| <b>Fri himmelsvy</b>           | Vissa partier helt oskyddade mot sol                                                               |
| <b>Favoriserade lekställen</b> | I slänten mot norr och öster, med en buskklädd<br>starkare sluttning                               |
| <b>Passager</b>                | Inga                                                                                               |
| <b>Säkerhet</b>                | Liten parkeringstrafik nära                                                                        |

## Förslag:

- Plantera träd och buskar i tomtgränsen för att skapa mer sluten känsla.
- Plantera snabbväxande buskar i östra delen för att skapa skuggade passager.
- Klä in trapporna med trä.
- Byt ut betongsteg mot träsyllar.
- Bygg ett tak över entre-altanen.
- Plantera snabbväxande buskar i östra delen för att skapa skuggade passager.





*Öppen för insyn från parken runt i kring*



*Sand och stenar kan göras spännande*



*Delvis solexponerat plant parti*



*Det favoriserade lekstället är sluttningen i nordväster*



*Också trappor kan också användas för att lära sig något. Bättre med steg i trä för den som lätt ramslar.*



*Det sydöstra hörnet skulle behöva gräs och buskar. Idag är det mest skräpigt*

# Bilaga 1

## Förskolans utemiljöer

enligt C Boldemann, CFF, 2008 samt F Mårtensson, SLU 2004

| Kriterier för en god utemiljö                                                                                                                                                                         | Förslag till åtgärd                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Yta helst över 6000 kvadratmeter.                                                                                                                                                                     | Annektering av angränsande naturmark.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Springutrymme, dvs barnen måste få en chans "att få upp farten".                                                                                                                                      | Ta bort höga stängsel som segmenterar gården. Segmentering kan ske med stängsel av naturmaterial som är tillräckligt höga så att de inte kan forceras av barn i 1-2-årsåldern, och tillräckligt låga för att 3-5-åringar kan forcera dem, såsom att hoppa över och som ej stoppar lekandet (barnen kan fortsätta prata och lasta saker över till varandra) |
| Mellan hälften och två tredjedelar av ytan ska vara kuperad och bevuxen.                                                                                                                              | Okuperad mark kan åtgärdas t ex med liggande trädstammar, stora jordhögar (t ex schaktmassor), plantering av buskar och fritt växande sly. Stora föremål (t ex utrangerade traktordäck) kan med fördel belamra miljön, det i vuxna ögon estetiskt mindre tilltalande intrycket får inte störa, för barnen är det fina lekmiljöer.                          |
| Den fria himmelsvyn skall vara mindre än 50% under förutsättning att det är <i>vegetation</i> som kuperar himmelsvyn, sett från lekinstallationer och favoriserade lekställen.                        | Lekinstallationer skall vara placerade så att de ligger i trädskugga mellan elva och tre på dagen.                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Favoriserade lekställen ska vara integrerade med natur (träd, buskar, stenar)                                                                                                                         | Lekställen som är väl integrerade med naturen behöver inte åtgärdas, under lek har barnen oftast en fri himmelsvy under 50%. Ett exempel är repgunga i tallegren.                                                                                                                                                                                          |
| Passager som ger möjlighet att springa runt och emellan t.ex. husväggar och staket, och som knyter ihop olika lekmiljöer, dvs ett slags "konnektivitet" (mycket viktigt då mark inte kan annekteras). | Anlägga stigar av typen skogsstig.<br><br>Dra staket en halvmeter bort från husvägg istället för att staketet ansluter till husvägg.                                                                                                                                                                                                                       |
| Utemiljöerna skall vara säkra för trafik och kriminalitet.                                                                                                                                            | Höga gunnebostängsel ("viltstängsel") kring hela området som är barnens.                                                                                                                                                                                                                                                                                   |