

## GODA EXEMPEL

# Idrott och hälsa

### Bakgrund

I Lgr 11 sammanfattas undervisningen i ämnet idrott och hälsa att eleverna ska ges förutsättningar att utveckla sin förmåga genom att

- röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang
- planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil
- genomföra och anpassa utvistelser och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer
- förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten.

Stockholms stad har numera riktlinjer om 30 min lärarledd rörelse varje dag för eleverna förutom gymnastiken.

### Allmän beskrivning

Idrottssalar har varierande förutsättningar vid om- till- eller nybyggnation. Vid nyproduktion ska man se till att tillgängligheten är god både för elever på dagtid och för allmänheten under kvällstid. Logistiken inomhus ska fungera så att besökare kommer direkt till idrotten utan access till övriga skolan. Lås- och passersystem samordnas med Idrottsförvaltningens bokningssystem.

Det ska vara flexibla inredningslösningar som passar skolans verksamhet och de aktiviteter som ska bedrivas i salen på eftermiddagar, kvällar och helger. Inredningen ska vara tålig. Direkt solljus ska kunna avskärmas. Det är viktigt att förutsättningar finns för modern teknik så som ljud, bild och ljus. Vid ombyggnation av befintlig sal med kringutrymmen är ofta tillgänglighetsanpassningar nödvändiga.

I salen ska det vara lätt att ändra aktivitet. Tak och väggar kan användas för att få bort redskap. Förvaring ska finnas för inomhus- och utomhusredskap. Inomhus kan en rulljalusi eller ”garageport” monteras för att inte dörren till förrådet ska ta upp plats i förrådet eller i salen. En särskild avlastingsyta behövs i salen för kläder, vattenflaskor och värdesaker. Bäst görs detta i en nisch för att inte inkräkta på salsytan. Ska salen användas som samlingsal behövs extra förråd för stolar mm. Om salen är delbar behöver man tänka igenom ljud- och andra funktionskrav för

### Om SISAB:s Goda exempel

SISAB:s Goda exempel är en serie dokument som lyfter fram rekommenderade lösningar, rutiner och arbetssätt.

I ett projekt är SISAB:s projekteringsanvisningar styrande och ska följas. SISAB:s Goda exempel kan användas i delar eller i sin helhet.

Projektavdelningens enhet för Projektutveckling har det samordnande ansvaret.

Om du har synpunkter, skriv ett mail till [godaexempel@sisab.se](mailto:godaexempel@sisab.se).



skiljeväggen. Viktigt att akustiken tas i beaktande när val av skiljevägg görs då detta är en arbetsplats.

Om skolan önskar dricksfontän och eller ett ställe att fylla vattenflaskor så är det bra att det ligger neutralt och nära salen.

Omklädningsrum och dusch ska utformas så att direkt insyn från korridor inte förekommer för att alla ska känna sig trygga och våga duscha. Två omklädningsrum kan dela duschrum med varandra för att maximera antalet duschar. En duschplats för rörelsehindrad ska finnas.

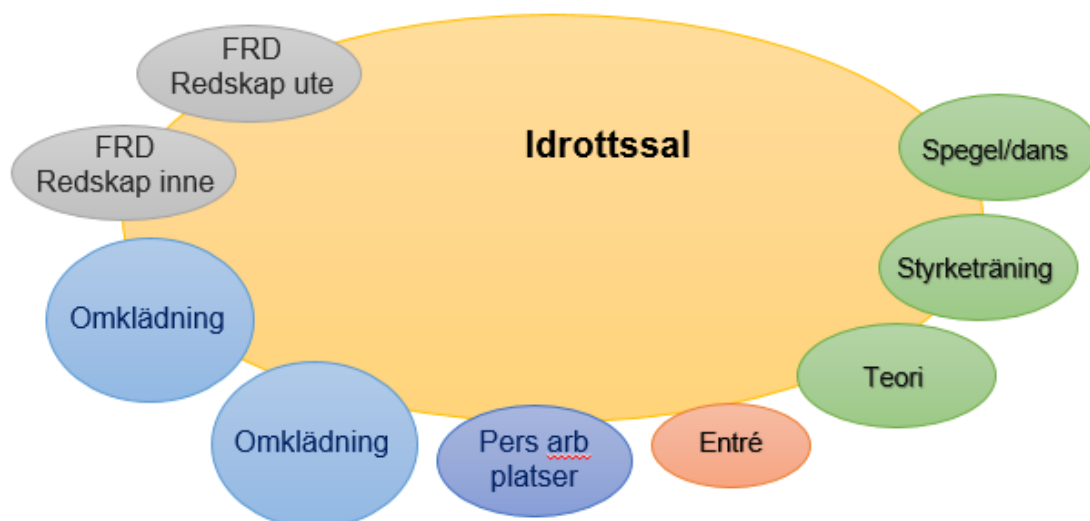
Personalarbetsplatsen kan gärna kompletteras med en arbetsstation med bra översikt över entréhall och dörrar till omklädning.

Rörelserum är generellt ett komplement till idrottssal och främst för de yngre barnen. Rörelserum kan även användas till teoretisk (idrotts-)undervisning.

För ytterligare info se Goda exempel Akustik och Dusch med torkplats.  
*Utbildningsförvaltningens Funktionsprogram* har ett separat avsnitt om idrottslokaler med mycket bra info där de tydligt beskriver sina behov.

### Förslag till åtgärd

Oavsett om det gäller om- till eller nybyggnation är det lämpligt att gå igenom följande funktioner:



*Exempel på utrustning, större fasta funktioner, i salen:*

Uppfällbar scen, bakom ribbstolar

Klättersystem för yngre åren

Linsystem takhängt

Flexsystem; bommar med tillbehör

Basketkorgar, övningsbasket med möjlighet att justera

Förvaringshiss för mattor

Handbollsmål

Infästning i golv för redskap

Skrivtavla

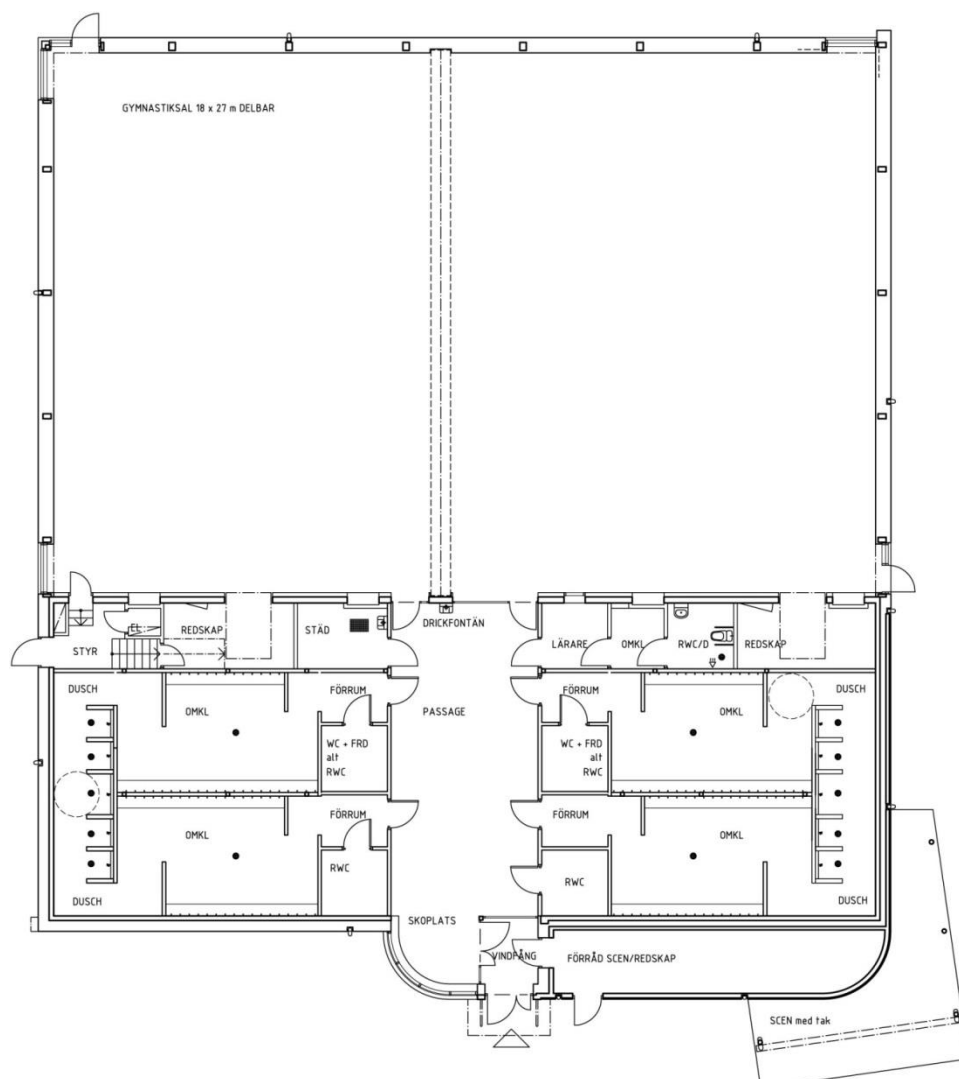
Låsbart förråd för lös inredning

Säkerhetsskåp för ljudanläggning

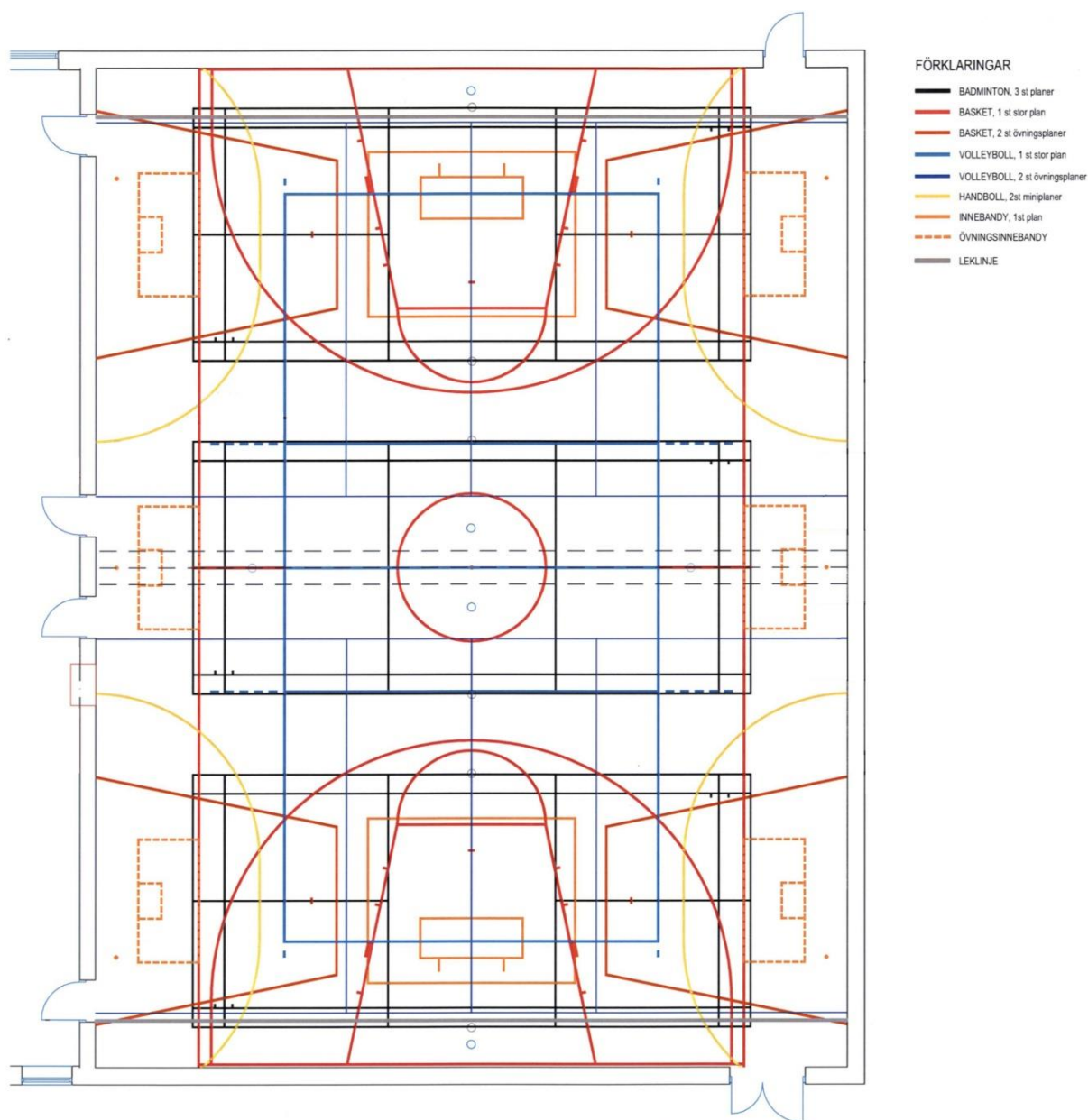
Ljudanläggning

[Länk till Illustration av linjer](#)

### Exempel på lokaler för idrott:



## Illustration över vilka linjer som kan finnas i en idrottssal:



Det här är en illustration över de linjer som kan användas i en idrottssal. Anpassa urvalet av linjer efter det som passar för verksamheten.