



Et pilotprojekt for aktive uderum i Nordhavn

Hvordan kan vi omsætte Idrætsnetværk Østerbro & Nordhavns ambitioner for Nordhavn til konkret handling?

- **Flere idræts- og fritidsmuligheder tæt på borgernes hverdag**
Nordhavn vokser kraftigt, og der peges på et behov for flere idræts- og fritidsfaciliteter tæt på boliger, skoler og dagligliv. Et udendørs anlæg kan koble **sundhed, idræt, fællesskab og byliv** i ét synligt og åbent tilbud.
- **Aktive og attraktive byrum**
Udendørs træningsfaciliteter kan integreres i grønne og rekreative byrum og skabe et synligt sted for bevægelse, ophold og aktivitet – uden krav om medlemskab eller betaling.
- **Sundhedogforebyggelse i hverdagen**
Et lettilgængeligt udendørs styrketræningsanlæg kan gøre det nemmere for flere borgere at være fysisk aktive – også dem, der ikke normalt bruger traditionelle idrætsfaciliteter.
- **Fællesskab på tværs af alder og baggrund**
Udendørs træningsfaciliteter kan skabe et uformelt mødested, hvor unge, voksne og ældre kan træne side om side og blive en del af et aktivt byfællesskab.
- **Fleksible løsninger der kan tilpasses byudviklingen i Nordhavn**
Anlægget kan etableres som mobil løsning der nemt kan flyttes efter behov

Ét anlæg – hele sundhedskæden

Fra forebyggelse og sundhedsfremme til rehabilitering og reaktivering

PRIMÆR FOREBYGGELSE



Styrke, bevægelse
og fællesskab i hverdagen

Vi kan aktivere borgere ved lettilgængelige udendørs træningsanlæg og samtidig afvikle rehabiliterings- og genoptræningsforløb på tværs af anlæggene, tættere på den enkelte borger

REHABILITERING



Genopbygge styrke,
funktion og
selvstændighed



KULTUR- OG FRITIDSFORVALTNINGEN

Aktive byrum, bevægelse
og fællesskaber for alle borgere



SUNDHEDS- OG OMSORGSFORVALTNINGEN

Forebyggelse, rehabilitering og reaktivering
– tæt på borgerens hverdag

SUNDHED OG FÆLLESSKAB – I ÉT ÅBENT UDERUM

Københavns Kommunes følgeevaluering af anlæg af udendørs træningsfaciliteter

Københavns Kommune

Fysioterapeuternes perspektiver



- Maskinerne har en høj kvalitet, og de har samme funktionsniveau som maskinerne i et alment fitnesscenter.
- Borgerne behøver kun få anvisninger til, hvordan maskinerne skal bruges og indstilles, før de er selvkørende.
- God beliggenhed, da maskinerne er tilgængelige og synlige for mange, og har desuden en god placering mellem de to centre.



Københavns Kommune

Brobygningspotentialer



- Anlægget kan kobles til fortsat træning på eget samt på andre anlæg.

Borgerne bliver i deres forløb opfordret til at træne på egen hånd. Borgerne bliver i deres forløb informeret om andre træningsanlæg i byen.

- Brug af anlægget kan kobles til foreninger og andre fællesskaber.

CKSK og CfDH vurderer, det er realistisk at koble relevante foreninger og andre fællesskaber til træningsanlægget.

- Anlægget kan være afsæt for samarbejde på tværs af de bydækkende enheder.

De bydækkende enheder kan koble brug af anlægget til fælles brobygning og evt. forløb.

- Anlægget kan være med til at "løfte" og aktivere lokalområdet.

Borgere kan benytte anlægget på egen hånd eller som del af (forenings)fællesskaber.

DATA TRACKING OG RAPPORTERING

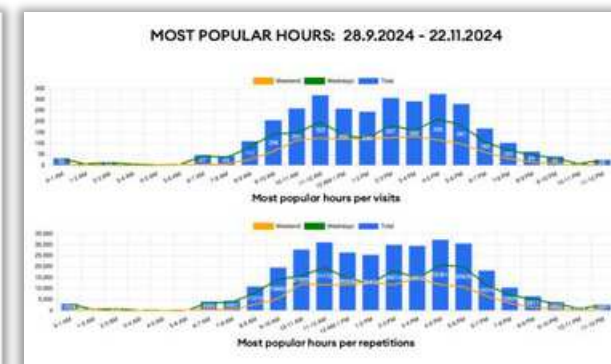
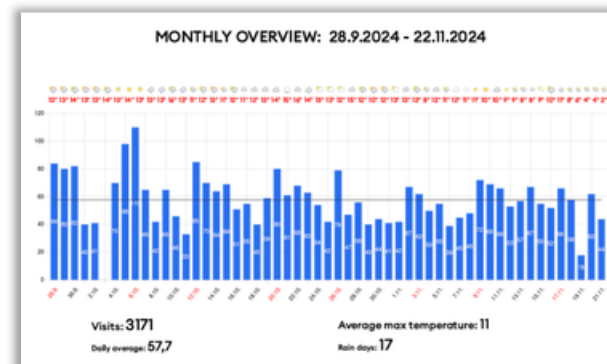
Hvis der prioriteres at anlægge maskiner med sensorer, kan man tracke:

Sensorerne i maskinerne kan løbende dokumentere:

- ✓ Antal besøg
- ✓ Træningsomfang
- ✓ Tidspunkter for træning over dagen
- ✓ Fordeling af aktivitet hen over ugen
- ✓ Kapacitetsudnyttelse over tid
- ✓ Forskelle i aktivitet mellem anlæg og lokalområder

Brugerundersøgelse via QR-kode på anlæg kan supplere med:

- ✓ Hvem bruger anlæggene?
- ✓ Hvorfor træner de?
- ✓ Var de fysisk aktive i forvejen?
- ✓ Hvad får dem til at bruge anlægget?
- ✓ Hvordan var træningsoplevelsen?
- ✓ Hvad betyder anlægget for deres træningsvaner?



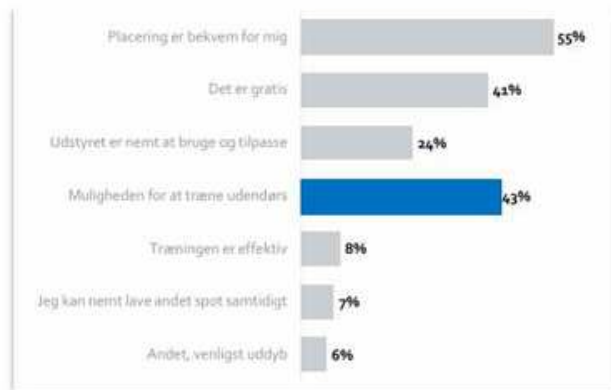
HVORFOR GIVER DET MENING FOR ØSTERBRO LOKALUDVALG AT PRIORITERE UDENDØRS STYRKETRÆNING?

Udendørs aktivitet stiger i popularitet

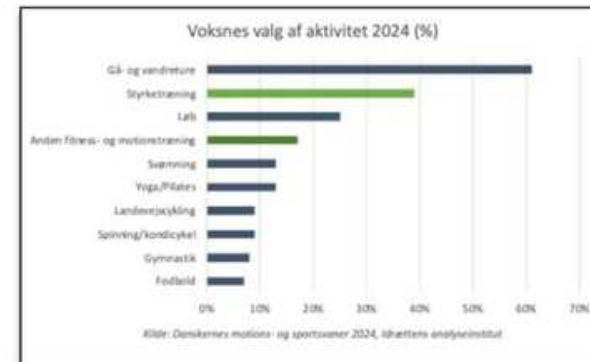
Data fra 'Bevæg dig for livet' fra 2024 viser, at 82% benytter naturen til at dyrke idræt og motion.

Bekræftes af brugeranalyse i Danmark (2024) fra Outdoor Gym's udendørs fitnessanlæg

Hvad fik dig til at komme her?

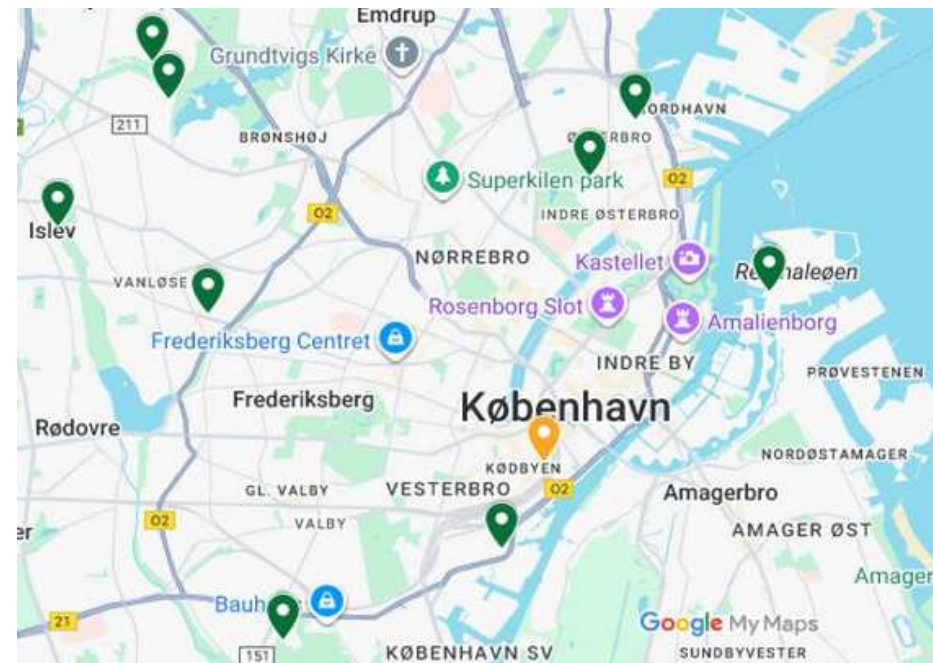


Styrketræning rater højt blandt aktiviteter



KAN VI SAMMEN SKABE ET NYT AKTIVT BYRUM I NORDHAVN?

- Skabe et åbent og gratis tilbud til borgere på tværs af alder og træningserfaring.
- Integrere styrketræning naturligt i et attraktivt byrum – som supplement til de eksisterende idræts- og fritidstilbud.
- Skabe rammer for fællesskab og samarbejde mellem borgere, foreninger, skoler og kommunale sundhedsindsatser.
- Udvikle og afprøve en model, der kan inspirere til flere aktive byrum på Østerbro og i Nordhavn.



LAD OS SAMMEN FINDE DEN RIGTIGE PLACERING OG UDVIKLE ET KONKRET PILOTPROJEKT FOR NORDHAVN!