

## Till kultur och fritid

Nykvarns gymnastikförening undrar varför gymnastik inte nämns i beskrivningen av nya idrottsområdet vid Furuborgskolan?

Nykvarns gymnastikförening är en av de större och äldsta föreningarna i Nykvarn med över 680 medlemmar. 2016 firade vi 70 år som aktiv förening. Vi har sedan många år tillbaka varit en "gymnastik" kommun som vi ser det. Vår förening vill erbjuda gymnastik till alla i olika former, ung som gammal. Vi är stolta över vår tävlingsverksamhet i föreningen. Flera av våra ledare har själva tränat gymnastik som barn i Nykvarn och har tävlat i ungdoms SM och junior SM. Våra trupper har tävlat på riksnivå med fina resultat.

Gymnastiken i Sverige utvecklas varje år vad gäller hallar och redskap och Nykvarn ligger många steg efter med träningsförutsättningar. En modern hall har hög och sänkbara mjuka landningsmattor, trampoliner och mjuka golv för att skona gymnasternas kroppar vid träning samt att ledare och gymnaster ska våga introducera fler avancerade övningar. Många gymnastikföreningar har möjlighet att ha sina redskap framme, på det sättet undviker både gymnaster och redskap ta skada. Redskapen är väldigt tunga och det är tidskrävande att plocka fram och bort vid varje träning. Det blir också ett stort slitage på utrustning och golv med tanke på att tunga rullvagnar rullas fram och tillbaka dagligen.

Truppverksamheten och parkouren växer och vi är säkra på att det skulle kunna bli ännu större intresse med en modern träningshall. Vår grannkommun Södertälje kan snart erbjuda en ny hall anpassad för gymnastik och friidrott och i vår andra grannkommun Strängnäs står en ny hall klar anpassad för gymnastik, enligt dem själva är hallarna **ett viktigt bidrag till att öka jämställdheten inom idrotten.**<sup>1</sup> Vi har gymnaster både från Järna, Enhörna och Södertälje och har kö till både trupp gymnastiken och till parkouren. Om vi får en egen hall/annex/utbyggnad i den nya hallen har vi större förutsättningar att ta emot flera barn och dessutom inte behöva tappa medlemmar till våra grannkommuner som kan erbjuda bättre och säkrare träningsförutsättningar i och med en modern hall.

Vi kan även frigöra mer tid till andra föreningar i kommunen i de "vanliga" idrotts hallarna om vi får en hall/en del i den nya hallen som är mer anpassad till gymnastiken, detta gynnar både oss och de andra föreningarna i kommunen. Strängnäs har som sagt nyligen byggt en ny hall som redan nu är fullbokad fram till årsskiftet. De enda tiderna som finns lediga är vardagar mellan 09-16. Vi hann tyvärr inte boka varken läger eller träning i Strängnäs denna termin innan hallen blev fullbokad. Strängnäs hyr ut hallen för 700 kr/h, vilket vi också skulle kunna göra till andra föreningar. Detta skulle kunna gynna både vår förening och kommunen i stort då fler kommer och besöker oss!

Nykvarns gymnastikförening är idag arbetsgivare till ca 30 ungdomar mellan 14-20 år. Flera av ungdomarna väljer att bli ledare när de själva slutat som gymnaster. Dessa ungdomar är viktiga för gymnastikföreningen och vi är stolta över att kunna erbjuda ungdomarna arbetslivserfarenhet genom vår förening. Utan dessa ungdomar skulle vi inte kunna erbjuda så många barn som vi gör i nuläget att röra på sig genom gymnastik.

Vi tycker att det är viktigt att Nykvarns kommun väljer att satsa på gymnastiken, vi är som sagt en av kommunens största föreningar och det har tidigare byggts hallar som inte anpassats till gymnastiken. Nu är det gymnastikens tur! Om kommunen väljer att titta på hur många sporter som erbjuds för tjejer respektive killar i kommunen, är både fotboll och innebandy fortfarande störst bland killar. Även detta är en anledning till att vi bör investera och skapa förutsättningar för att fler flickor ska idrotta. Svenska skolelever är de mest stillasittande i hela Norden. Idag når endast 44 % av pojkarna och 22 % av flickorna den rekommenderade nivån av fysisk aktivitet.<sup>2</sup>

**Nu önskar vi att kommunen väljer att satsa mer jämlikt mellan tjejer och killar, för allas rätt att idrotta.**

---

<sup>1</sup> [https://www.sodertalje.se/globalassets/politiska-dokument/kommunstyrelsen/sammantradeshandlingar/2017/2017-09-01/30\\_ks20170901.pdf](https://www.sodertalje.se/globalassets/politiska-dokument/kommunstyrelsen/sammantradeshandlingar/2017/2017-09-01/30_ks20170901.pdf)  
[https://www.strangnas.se/globalassets/upload/bygga-bo--miljo/plan/detalplaner/larslunda/planbeskr\\_larslunda-ip\\_laga\\_2011-02-18.pdf](https://www.strangnas.se/globalassets/upload/bygga-bo--miljo/plan/detalplaner/larslunda/planbeskr_larslunda-ip_laga_2011-02-18.pdf)

<sup>2</sup> <http://www.gymnastik.se/Nyheter/Nyheter/2018/hallbristsatterstoppforgymnastiken/>

## Alternativa förslag till en egen anpassad hall för gymnastik/parkour:

En tillbyggnad skulle kunna möjliggöra att vi får nytta av den nya hallen som byggs och den behöver inte vara så stor. Denna hall kan nyttjas som mindre mäss och konferens del vid större arrangemang. Det finns två varianter på hur man kan kombinera en vanlig idrottshall med gropar. Den ena är att man bygger ner groparna under golvet och att golvet går att öppna. Den andra är att man bygger till hallen med gropar utanför och sedan en vikvägg som kan fällas upp när groparna ska användas.

### Alternativ:

- Bygg till ett annex i anslutning till hallen som kan inrymma en nedsänkt grop och en hög och sänkbar grop där vårt tumblinggolv kan stå framme.
- Bygg ner groparna under golvet i den nya hallen och gör golvet öppningsbart
- Bygg till en utbyggnad för två gropar som kan stängas under skoltid/golv kan läggas över.

På gymnastikförbundets sida finns det ett dokument med måttuppgifter:

[http://www.gymnastik.se/globalassets/svenska-gymnastikforbundet-foreningar/dokument/hallar/gymnastik\\_mb\\_feb16.pdf](http://www.gymnastik.se/globalassets/svenska-gymnastikforbundet-foreningar/dokument/hallar/gymnastik_mb_feb16.pdf)

Se sid 38 för mått på hoppgropar. Vi är i behov av 2 gropar, en för trampettträning och en för tumblingträning/parkour: En nedsänkt grop nr 1 eller 2 och en hög och sänkbar grop alt 5-7. Vi önskar en trampolin mellan de två groparna.

#### Specialhallar med hoppgropar för AG- och Truppgymnastik

Hoppgropar kan vara utformade på flera olika sätt, nedan ges exempel på de mått man ska ta hänsyn till som byggherre. Det är även viktigt att armatur, fläktsystem, element, fönster, el ned till grop, säkerhetslucka m.m. planeras i samråd med leverantör av gymnastikrustningen innan byggstart.

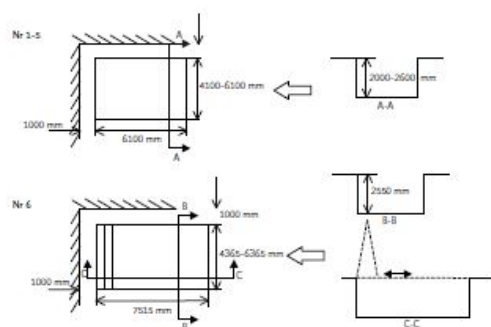
Alla hoppgropar ska vara försedda med kantskydd. Vid hög- och sänkbara groppsystem med eller utan golvlucka ska samtliga delar godkännas av besiktningssjörjan och personal utbildas innan användning påbörjas. Samtliga maskindelar ska vara CE-märkta alternativt innehålla en EG-försäkran om överensstämmelse med maskindirektivet 2006/42/EG.

#### Exempel på olika typer av hoppgropar för truppgymnastik

1. Hoppgrop med lösa skumkuber och täckande bottenscum på min. 300 mm tjocklek.
2. Hoppgrop med lösa skumkuber vilande på fjädrande botten.
3. Fast hoppgroppsmadrass min. 900 tjock.
4. Fast hoppgroppsmadrass min. 900 mm tjock vilande på fjädrande botten.
5. Hög- och sänkbar hoppgroppsmadrass min. 900 mm tjock vilande på fjädrande botten.
6. Hög- och sänkbar hoppgroppsmadrass min. 900 mm tjock vilande på fjädrande botten med vikbara hydrauliska golvlucka för att täcka över gropan.
7. Hög- och sänkbar hoppgroppsmadrass min. 900 mm tjock vilande på fjädrande botten samt 2 st trampoliner (hög- och sänkbara) med två hydrauliska vikbara golvluckor för att täcka gropan.

#### Gjutmått hoppgrop för truppgymnastik (L x B x D, Längd x Bredd x Djup)

	Ett redskap	TVå redskap bredvid varandra alt. vid redskap i 90° vinkel
Hoppgrop nr 1-5	6 100 x 4 100 x 2 000-2 500 x 15 mm	6 100 x 6 100 x 2 000-2 500 x 15 mm
Hoppgrop nr 6	7 515 x 4 365 x 2 150 x 15 mm	7 515 x 6 365 x 2 150 x 15 mm
Hoppgrop nr 7	11 745 x 7 835 x 2 550 x 15 mm	



"Så många som möjligt, så länge som möjligt i en så bra verksamhet som möjligt"

Vänliga hälsningar  
Nykvarns Gymnastikförening