



# Manual för tillgänglighet

# Innehållsförteckning

3	Intro
4	Syfte
4	Målgrupp
5	Kunskap och utbildning
6	Bakgrund
10	Olika förutsättningar – olika behov
16	Tillgänglighet är en grundförutsättning för ett aktivt liv
18	Begrepp
20	Tänk på detta vid utformning av idrottsanläggningar
28	Gemensamma anläggningskrav
38	Goda exempel – smarta lösningar
61	Bakgrund till manualen
61	Förkortningar
62	Användbara länkar
63	Källor

Utgiven av Svenska Parasportförbundet 2021.  
Textinnehåll: Magnus Krossén och Caroline Hammar  
Första utgåvan.

# Intro

Svenska Parasportförbundet och Sveriges Paralympiska Kommitté (Parasport Sverige) är ett idrottsförbund som organiserar idrott för personer med rörelsenedsättning, synnedsättning samt intellektuell funktionsnedsättning inom 14 olika idrotter. Förbundet arbetar för att skapa bättre förutsättningar för idrott för personer med funktionsnedsättning, ofta genom utvecklingsarbeten med andra organisationer, myndigheter och aktörer inom näringslivet.

Det finns generellt sett en hel del hinder när det gäller idrottande för personer med funktionsnedsättning. Ett ofta återkommande problem är bristande tillgänglighet på idrottsanläggningar och i träningslokaler. Parasport Sverige har tagit fram manualen för att höja kunskapen om tillgänglighet och därmed bidra till att skapa bättre förutsättningar för att alla ska kunna idrotta och leva ett aktivt liv. Denna manual är en handledning för de som vill öka sin kunskap inom området tillgänglighet och universell utformning.

Bättre tillgänglighet innebär bättre idrott för fler.



# Syfte

Manualen har tagits fram av Parasport Sverige i syfte att ge tips och vägledning när det gäller god fysisk tillgänglighet på idrottsanläggningar och i träningslokaler. Med hjälp av ett antal goda exempel med smarta lösningar kring tillgänglighet hoppas vi kunna inspirera anläggningsägare vid såväl ny- som ombyggnation.

Då Parasport Sverige främst har fokus på personer med syn-, rörelse- och intellektuell funktionsnedsättning, inriktar vi oss huvudsakligen på tillgänglighet kopplat till de behov dessa målgrupper har. Utöver dessa finns det en rad andra funktionsnedsättningar, såsom hörselnedsättning, astma och allergi samt neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, som alla kräver specifika åtgärder för att göra anläggningarna tillgängliga. Vi kommer i manualen beröra ett par andra funktionsnedsättningar och behov mycket kort, men uppmanar er att själva ta reda på mer genom bland annat Myndigheten för Delaktighet (MFD), Funktionsrätt Sverige och andra intresseorganisationer.

I Parasport Sveriges arbete med tillgänglighet och kartläggning av idrottsanläggningar försöker vi objektivt beskriva hur det faktiskt ser ut med

tillgängligheten på de anläggningar vi inventerar. Vi beskriver inte primärt avvikelser mot gällande lagar, förordningar och föreskrifter, såsom Plan och Bygglagen (PBL) eller i Boverkets Byggregler (BBR). Här hänvisar vi direkt till dessa lagar och föreskrifter samt till MFD:s "Riktlinjer för tillgänglighet" och "Bygg ikapp" av Svensk Byggtjänst. Där finns många lagkrav och praktiska råd, till exempel mått på en universaltoalett och rekommenderade mått på en hiss.

De individuella behoven och kraven på tillgänglighet ser väldigt olika ut, exempelvis beroende på typ av funktionsnedsättning och vilken aktivitet som ska utövas. Vår förhoppning är att idrottsutövare ska få tillgång till tillräckligt objektiv information, för att själv kunna avgöra om en specifik anläggning fungerar för hen och den träning som ska utföras.

# Målgrupp

Manualen vänder sig till:

- Anläggningsägare
- Kommuner
- Privata aktörer inom träningsbranschen
- Beslutsfattare och förtroendevalda med ansvar för idrotts- och träningsanläggningar
- Andra som vill utöka sin kunskap inom området



# Kunskap och utbildning

Vi rekommenderar att du ihop med manualen också tar del av vår utbildning: Tillgänglighet på idrotts- och träningsanläggningar.

Tillgänglighet är en av flera viktiga parametrar för att skapa förutsättningar för personer med funktionsnedsättning att leva ett aktivt liv, på lika villkor som andra i samhället. En lokal med god tillgänglighet, men med personal som saknar kunskap om olika funktionsnedsättningar och vilka behov som olika funktionsnedsättningar kan innebära, är inte en inkluderande och tillgänglig miljö. Personal behöver också ha kunskap om vad den egna anläggningen erbjuder i form av tillgänglighet, för att kunna besvara frågor och ge god service till såväl de som tränar som de som vill besöka anläggningen som åskådare.

Därför behövs kunskap och medvetenhet om ett flertal olika perspektiv och områden för att en miljö ska vara inkluderande.

På [www.parasport.se](http://www.parasport.se) kan du läsa mer om våra utbildningar inom tillgänglighet, bemötande, parasport och inkludering.



# Bakgrund

Principen om allas lika rätt, lika värde och lika rättigheter som den uttrycks i FN:s deklaration om mänskliga rättigheter är grunden för svensk tillgänglighetspolicy.

Samhällets mål är att personer med funktionsnedsättning ska kunna leva på samma sätt som människor utan funktionsnedsättning, och kunna delta i samhällslivet på lika villkor. Dessvärre ser det inte riktigt ut så i dag.

2018 publicerade Parasport Sverige en förstudie. I studien identifierades ett stort antal hinder som personer med funktionsnedsättning måste övervinna för att kunna träna och utöva fysisk aktivitet. Bland annat lyfts bristen på tillgängliga träningslokaler och idrottsanläggningar, samt avsaknaden av samlad, lätthanterlig och webbaserad information om tillgängligheten på anläggningar fram. Därtill är ofta kunskapen om olika typer av funktionsnedsättningar, bemötande samt förståelse för hur det ser ut med tillgängligheten på den egna anläggningen bristfällig hos de som jobbar på idrottsanläggningarna.

Kraven på tillgänglighet ser olika ut beroende på typ av funktionsnedsättning samt individuella behov. Personer med funktionsnedsättning är inte en homogen grupp, vilket kan vara en vanlig missuppfattning. I vissa fall kan okunskap om god tillgänglighet riskera att ställa olika individers tillgänglighetsbehov emot varandra. Till exempel kan vissa markeringar som hjälper personer med synnedsättning (kontrastmarkeringar och ledstråk) riskera att försvåra framkomligheten med rullstol. Ibland lägger man ut mattor i entréhallar för att ta bort smuts och snö vid inpassering, och av obetänksamhet är det dessvärre vanligt att befintliga ledstråk täcks över. Det innebär i sin tur att personer med synnedsättning saknar något att orientera sig efter. En del av de misstag som görs skulle alltså kunna avhjälpas genom en ökad medvetenhet och kunskap om tillgänglighet.

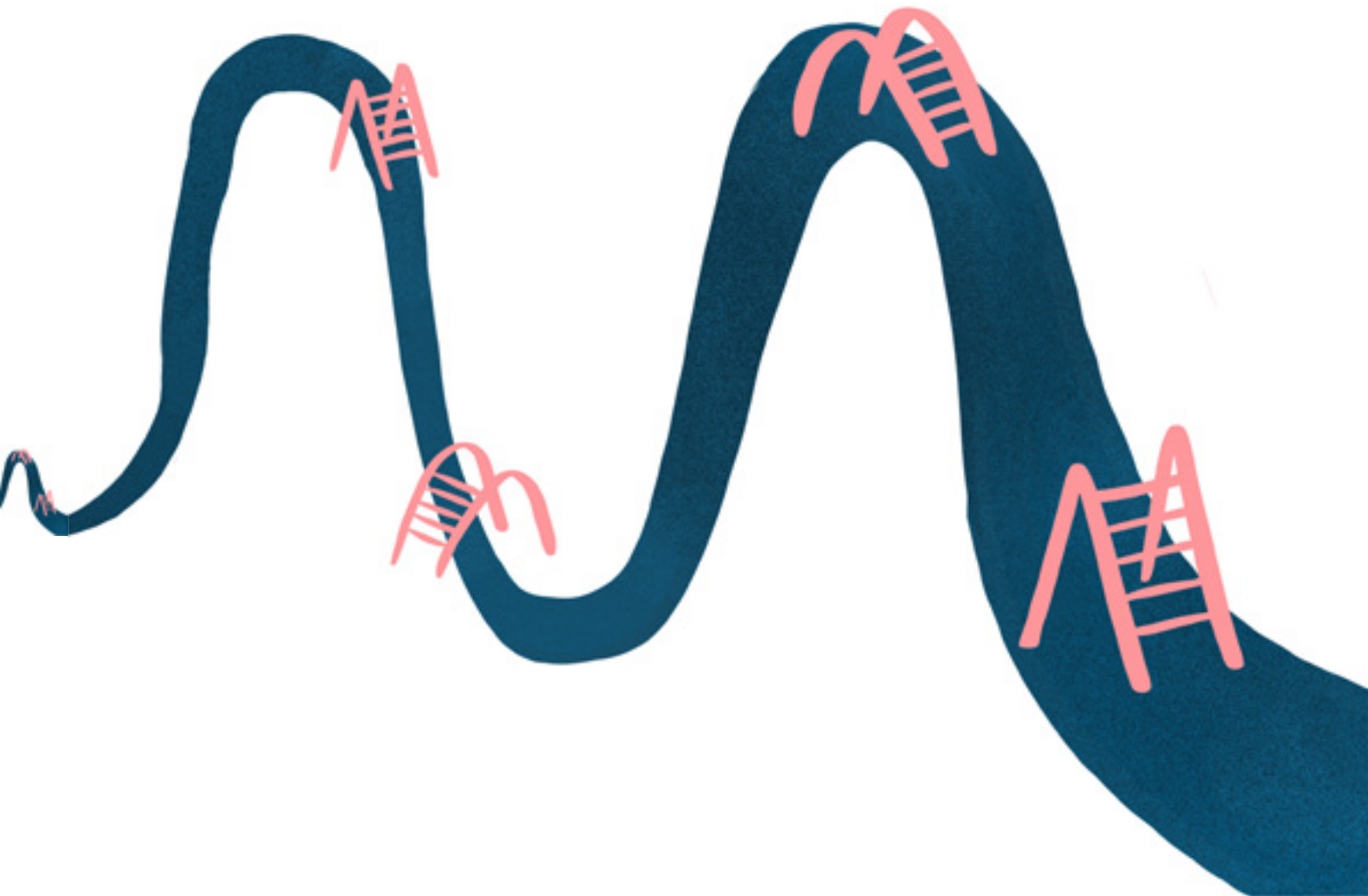
Fysisk tillgänglighet på idrottsanläggningar kan delas in i tre olika grupper:

- **Gemensamma anläggningskrav:** Dessa gäller oavsett typ av idrottsanläggning (till exempel entré, universaltoalett och ledstråk). De gemensamma anläggningskraven är egentligen applicerbara på alla typer av offentliga lokaler (teatrar, hotell, restauranger, biografier).
- **Idrottsspecifika anläggningskrav:** En viss aktivitet/idrott som utövas ställer vissa krav på anläggningen (till exempel beträffande golvbeläggning, ljus, ljudisolering, takhöjd med mera).
- **Individuella behov:** Varje idrottsutövare kan ha individuella behov för att kunna träna på en specifik anläggning.

I den här manualen tar vi fasta på Gemensamma anläggningskrav. Det är däremot viktigt att förstå att tillgänglighet är ett brettgående arbete, där olika krav eller behov kan överlappa beroende på vilket perspektiv man applicerar.

Naturligtvis ser också kraven väldigt olika ut beroende på vilken typ av idrottsanläggning som analyseras. Exempelvis medför ett elljusspår och ett utomhusbad helt andra krav än de som ställs på en multisportarena eller ridanläggning. Vissa gemensamma krav finns det dock nästan alltid,





såsom parkering/angöring, toaletter och rullvänligt underlag.

Vid all ny- och ombyggnation av olika anläggningar, såväl för utomhus- som inomhusaktiviteter, är det ytterst viktigt att man tidigt får med tillgänglighetsperspektivet. Det kostar ofta mycket mer att försöka justera i efterhand, om det ens är möjligt. Förutom de Gemensamma anläggningskraven bör man fundera över vilka paraidrotter som kan bli aktuella att utöva på anläggningen. Här måste man titta på de idrotts-specifika kraven. Om det till exempel ska byggas en ny ishall, ska naturligtvis paraidrott såsom paraishockey inkluderas tillsammans med andra idrotter.

#### **Vilka anpassningar krävs för att kunna utöva respektive idrottsform?**

De idrotts-specifika kraven hittas enklast hos det aktuella specialidrottsförbundet, alternativt Parasport Sverige.

#### **FLERA PERSPEKTIV**

Vid tillgänglighetsutformning av en anläggning utgår man ofta från den som tränar i första hand. Ett annat väsentligt perspektiv, som tyvärr ofta faller bort, är tillgänglighet för åskådare och besökare. Genom att ha åskådare och besökare i åtanke tidigt i processen vid utformning öppnas anläggningen upp för fler, vilket möjliggör för fler att på olika sätt ta del av idrott och träning.

Ytterligare ett område av vikt är informationen kring tillgänglighet. Frågor man kan ställa sig när man arbetar med information och kommunikation är till exempel:

- Vilka medier och kanaler används och vilken typ av information kan man finna där?
- Är till exempel informationsfilmer textade och syntolkade och är inlägg i sociala medier syntolkade?
- Går information att enkelt förstå för den som har en intellektuell funktionsnedsättning?
- Är det lätt att hitta information om den fysiska tillgängligheten på hemsidan?









# Olika förutsättningar – olika behov

Alla människor som besöker en idrottsanläggning, med eller utan funktionsnedsättning, har olika syften med sitt besök samt olika behov som ställer en rad olika krav på anläggningen. För att fånga upp alla dessa behov måste anläggningsägare vara lyhörda, jobba med delaktighet och involvera anställda, hallbesökare, parasportföreningar med flera.

## FUNKTIONALITET OCH FUNKTIONSNEDSÄTTNING

En funktionsnedsättning betyder att man på något sätt har nedsatt funktionsförmåga. Det kan vara i olika grad och påverka livet olika mycket. Tyvärr görs ofta grova generaliseringar om personer med funktionsnedsättning där alla individer bemöts som en homogen grupp med liknande behov och förutsättningar. Det som är gemensamt är att personerna har en nedsättning av någon funktion. Personer som har liknande funktionsnedsättningar kan självklart ha liknande behov, men det är väldigt viktigt att inte generalisera och anta att alla vill och behöver samma sak bara för att man till exempel har en rörelsenedsättning.

Det är svårt att uppskatta exakt hur många personer i Sverige som har en funktionsnedsättning. Detta eftersom det av integritetsskäl inte registreras. Funktionsnedsättning går dessutom att kategorisera på olika sätt. Vissa funktionsnedsättningar är svåra att diagnosticera, andra påverkar bara vissa delar av livet. Världshälsoorganisationen (WHO) uppskattar att mellan 10 och 15 procent av världens befolkning har någon form av funktionsnedsättning. Bland de största kartläggningarna som gjorts kring antalet personer med funktionsnedsättning varierar siffran mellan 10 och 30 procent. De olika resultaten beror på hur undersökningarna är genomförda, och vilka typer av funktionsnedsättning de väljer att inkludera i beräkningen. Läs mer om statistiken och funktionsnedsättningar på [www.mfd.se](http://www.mfd.se).

Källa: Myndigheten för Delaktighet – Folkhälso-myndighetens folkhälsoenkät.

När vi pratar om tillgänglighet kan det innebära olika saker:

- **Tillgängliga utrymmen** (fysisk miljö inomhus och utomhus, framkomlighet, möjlighet att orientera sig).
- **Tillgänglig information och kommunikation** (information på hemsida men även information och kommunikation i lokalerna och för de som arbetar där).
- **Tillgänglig verksamhet** (bemötande, inkluderande ledarskap, utformning av verksamheter).

Vi kommer fortsättningsvis fokusera på den fysiska miljön och tillgänglighet i och utanför lokaler.

Här nedan listas och beskrivs ett stort antal generella behov under respektive funktionsnedsättning. Detta i syfte att skapa en ökad medvetenhet och förståelse för **varför** olika anpassningar är viktiga, och för vem.

## SYNNEDSÄTTNING

Synnedsättning innefattar såväl de som har synsvaghet som de som har blindhet och därför är behoven också väldigt varierande. Att ständigt vara orolig för att saker står i vägen mitt i en gång eller ett rum kan skapa onödigt stress för en person som har nedsatt syn. Att det finns en förutsägbarhet i till exempel var skyltar är placerade underlättar. På samma sätt är det viktigt med förutsägbarhet vad gäller markering av trappor och nivåskillnader. Att alltid markera kanten på det första och det sista trappsteget är viktigt, samt att det alltid är gjort på samma sätt. Kontinuitet underlättar mycket för den som ser dåligt och möjliggör att man



utan rädsla vågar ta sig fram och kan lita på att markeringar är korrekt utformade.

Stora skyltar med tydlig kontrastfärg på text mot bakgrund, stort, enkelt typsnitt såsom Arial och därtill punktskrift underlättar för många. Att möbler, inredning och föremål är placerade längs med väggar samt har kontrasterande färg gör att de både syns bättre och minskar snubbelrisken. Personlig service genom en bemannad reception är något som ytterligare underlättar för den som har nedsatt syn och kan behöva be om hjälp.

### **RÖRELSENEDSÄTTNING**

I den här gruppen ingår såväl de som har gångsvårigheter och kanske måste använda en krycka eller käpp vid förflyttning, som de som måste använda rullator, rullstol eller permobil för att ta sig fram. Till gruppen hör också alla de som har en nedsatt funktion i armar och händer på grund av till exempel förlamning, stelhet eller reumatism, som inverkar på räckvidd och greppförmåga, samt personer med amputation eller dysmeli. En rörelsenedsättning kan påverka överkroppen, underkroppen, eller båda.

Bland personer med nedsatt rörelseförmåga är det bland annat vanligt att man är beroende av ett jämnt, halkfritt underlag utan alltför stor lutning. Behoven av tillgänglighet ser dock väldigt annorlunda ut om man till exempel jämför en person som kan ta sig fram med en käpp med en person som använder permobil.

Då många i den här gruppen har en begränsad räckvidd, har svårt att sträcka sig och ofta även har problem med balansen, är det viktigt med en genomtänkt placering av knappar och manöverdon både utomhus och inomhus.

### **INTELLEKTUELL FUNKTIONSNEDSÄTTNING**

Att ha en intellektuell funktionsnedsättning innebär att ha en nedsatt intellektuell förmåga och en samtidigt nedsatt adaptiv förmåga. Med det menas svårigheter till anpassning vid vardagliga aktiviteter. Variationerna inom gruppen är dock mycket stora och behoven likaså.

För många med intellektuell funktionsnedsättning är någon form av symbol- och bildstöd nödvändigt för att förstå. Bildstöd är bilder som visar och förtydligar skriven text eller information. Pictogram är en form av symbolspråk som vissa personer med intellektuell funktionsnedsättning har nytta av. Andra tydliga bilder eller fotografier kan också hjälpa många.

När information och instruktioner ges till personer med intellektuell funktionsnedsättning bör det vara avskalat, konkret och med en sak i taget. Det är också bra att försäkra sig om att informationen förstås genom att fråga. Personlig service genom att exempelvis personal erbjuder sig att följa med och visa vägen kan underlätta för många. Denna typ av tydlighet är såklart bra för alla.

### **FUNKTIONSNORMER**

Vår omgivning, byggnader, infrastruktur och tjänster speglar de normer som präglat och präglar vårt samhälle. Hur anläggningar och träningslokaler ser ut speglar alltså vilka som har haft inflytande och makt att påverka när de byggdes. Det är viktigt att ha förståelse för människors olika förutsättningar, för att kunna analysera hur vi utformar eller anpassar våra lokaler och anläggningar och för vem.

Många gånger är intentionerna goda och man tror att den fysiska tillgängligheten är god om man har gjort enstaka tillgänglighetsanpassningar, till exempel ordnat med en ramp vid entrén, eller installerat en dörröppnare. För att en träningsanläggning ska fungera för personer med olika typer av funktionsnedsättning, och därmed olika behov av anpassning, krävs medvetenhet och ett systematiskt arbete – från parkeringen och in till omklädningsrummet och ut på planen.

Exempel på vad som är viktigt att tänka på:

- Färgval och kontraster på inredning, väggar, golv och material är direkt avgörande för att lokalen ska vara funktionell för en person med en synnedsättning.
- Tydliga, taktila och korrekt placerade orienteringstavlor och skyltar med bildstöd samt symboler underlättar för personer med orienteringssvårigheter.

- Rum, gångar, toaletter och andra ytor ska vara plant utformade och erbjuda brett rörelseutrymme för att personer med olika typer av rörelsenedsättning enkelt ska kunna röra sig fritt på anläggningen.

Det är viktigt att beakta de olika tillgänglighetsbehov som måste tillgodoses för att säkerställa att alla kan använda anläggningen, och samtidigt hitta de lösningar som fungerar för samtliga grupper samtidigt. Dessvärre är det ganska vanligt att man av ren obetänksamhet skapar nya hinder för personer med funktionsnedsättning.

Några exempel på problem vi ofta ser:

- Ledstråk bör vara maximalt 2 millimeter höga. Om ledstråket är högre riskerar besökare med rullator eller rullstol fasta i dem. Om ledstråket är lägre blir det svårt för personer som använder vit käpp att orientera sig.
- Även om det finns bra rullstolsramper blir de ibland omöjliga att använda för att någon har ställt saker i vägen, till exempel en stor blomkruka, cykelställ eller papperskorg.
- Universaltoaletter (RWC) används ofta även till förråd för städvagnar eller annan förvaring.
- Vid många entréer är det vanligt att man lägger ut stora mattor vintertid, för att de som kommer utifrån inte ska dra med sig smuts och snö in på anläggningen. Ibland täcker man då även över befintliga ledstråk.
- Gatupratsskyltar placeras ibland mitt i gångbanan, där till exempel personer med synnedsättning ska ta sig fram. Det medför en ökad risk för fallolyckor.
- Behoven och kraven kring belysning och ljusinsläpp är väldigt varierande och i vissa fall helt motstridiga, inte minst inom gruppen personer med synnedsättning. Därför är det bra med flexibla lösningar, till exempel dimmerstyrd belysning och justerbara solskydd.
- Även om man har satsat på tydliga orienteringstavlor och andra skyltar på en anläggning, är det för vissa fortsatt svårt att orientera sig om det inte finns pictogram och bildstöd.

## DET BÖRJAR HOS ER

En förutsättning för tillgänglighet är delaktighet. Det betyder att personer med representation från olika bakgrund och erfarenheter bidrar med nya perspektiv. Genom att göra fler delaktiga i processen att utforma en verksamhet kommer den bli tillgänglig för fler. På samma sätt är också tillgänglighet en förutsättning för delaktighet. Det vill säga; För att personer med olika förutsättningar ska kunna delta och ha inflytande, måste de först och främst kunna ta sig in i en lokal och ta del av verksamheten. Delaktighet och tillgänglighet går alltså hand i hand och är en förutsättning för varandra.

Genom att arbeta med dessa frågor och försöka utforma och anpassa verksamheten för fler, skapas förutsättningar för att fler ska känna sig tilltalade och välkomna. Detta kommer göra att fler besöker anläggningen, och att fler deltar i förenings- och idrottslivet.

Det bästa sättet att lära sig om tillgänglighet och utformning är att ha en mångfald bland de som rör sig i och nyttjar anläggningen.

Som första steg är det viktigt att tänka igenom vilka föreningar som tränar på anläggningen och vilka besökare som kan förväntas komma dit. Ofta lär vi oss mest av att identifiera vilka besökare som saknas. Att skapa ett välkomnande och inkluderande klimat kräver mer än att bara uttrycka att alla är välkomna.

Är receptionen bemannad och är höjden på disken flexibel?

Kan alla självständigt nyttja hela anläggningen, eller behöver vissa hjälp för att få tillgång till alla utrymmen?

Är omklädningsrum och duschar tillgängliga för alla?

Finns det hiss till alla aktivitetsytor?

Hur många universaltoaletter finns det? Räcker de när det är match eller turnering?

Kan alla handla själva i cafeterian?

## ÅSKÅDARE ELLER UTÖVARE?

Alla ska känna sig välkomna att besöka en idrottsanläggning, oavsett om man är där som utövare eller

åskådare. Det betyder att alla utrymmen på idrottsanläggningen behöver vara tillgängliga, från träningsutrymmen till åskådarplatser, cafeteria, mötesrum och andra biutrymmen. Första steget att närma sig en idrott och egen träning kan många gånger vara att man först besöker en verksamhet som åskådare. Med flexibla lösningar för till exempel åskådare kan man sitta i olika konstellationer tillsammans med familj och vänner oavsett om man använder rullstol eller ej.

Det är självklart även viktigt att ha möjlighet att vara såväl tränare som en engagerad förälder till ett idrottande barn, oavsett om du har en funktionsnedsättning eller inte. Fundera över vilka förutsättningar som finns på anläggningen för att exempelvis vara materialansvarig i en lokal idrottsförening och kunna leverera vattenflaskor vid plankanten om du har en funktionsnedsättning. Fundera på om föräldrar med funktionsnedsättning kan vara lika aktiva och delaktiga som andra föräldrar, eller om det finns hinder i den fysiska miljön.

## ANLÄGGNINGENS REPRESENTANTER OCH PERSONAL

Ett tydligt verktyg för att skapa bättre synlighet för tillgänglighetsbehov är att rekrytera för en mångfald i personalgruppen. Genom att skapa en personalstyrka där medarbetare fungerar olika kommer behoven för tillgänglighetsanpassningar visas konkret i vardagen. Representation bland personalen skapar också möjlighet för besökare med olika förutsättningar att känna sig mer trygga och välkomna, ökar antalen besök till anläggningen, samt ger tillfälle till mer delaktighet. Att ha anställda

med olika funktionsnedsättningar innebär inte automatiskt att anläggningen alltid kommer att fungera för alla besökare. En ökad mångfald vad gäller funktionalitet i personalstyrkan medför däremot ökad medvetenhet, fler perspektiv och en förhöjd kompetensnivå beträffande såväl tillgänglighet som bemötandefrågor.

Om det saknas intern kompetens och det upplevs att ni har låg mångfald kopplat till funktionalitet:

- Vilken information finns att tillgå på er hemsida? Vilka besökare riktas informationen till?
- Titta på vilka bilder som finns på hemsidan, i filmer och i annonser. Vilka människor syns? Vilka syns inte?
- Finns det olika funktionalitet representerat bland de som arbetar på anläggningen? Hur ser rekryteringsprocesserna ut?



**Tips!** Utgå från anläggningens aktuella läge. Se tillgänglighetsarbetet som kompetenshöjning bland personal och andra engagerade på anläggningen, det är kvalitetshöjande både för anläggningens verksamhet i stort så väl som för individerna själva.



**Tips!** Ta hjälp av andra. Bjud in lokala parasportföreningar eller funktionsrättsorganisationer att ge tips på var ni kan börja. Det finns flera tillgänglighetskonsulter som är experter på fysisk och digital tillgänglighet som kan hjälpa er komma i gång praktiskt.







# Tillgänglighet är en grundförutsättning för ett aktivt liv

Flera internationella och nationella konventioner och lagar skyddar individens rätt till träning. Beträffande den fysiska tillgängligheten finns det emellertid en hel del undantag. Många gånger är det klokt att fokusera på små åtgärder med stor effekt, så kallade enkelt avhjälpna hinder (regleras i HIN).

## **ALLAS LIKA VÄRDE – MÄNSKLIG RÄTTIGHET ATT KUNNA TRÄNA SOM ALLA ANDRA**

Lika tillgång till träning skyddas av en flertal konventioner och lagar. Ett par av dem är extra relevanta när det gäller idrotts- och fritidsutövande.

Från och med den 14 januari 2009 gäller FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning i Sverige. Konventionen anger vad staterna som ratificerat den behöver göra för att deras medborgare med funktionsnedsättning ska kunna ta del av sina mänskliga rättigheter. Konventionens syfte är att främja, skydda och säkerställa det fulla och lika åtnjutandet av alla mänskliga rättigheter och grundläggande friheter för alla personer med funktionsnedsättning. Detta innebär till exempel att en person med en funktionsnedsättning ska ha samma möjligheter som andra till träning och idrott, både som aktiv utövare och åskådare.

Den 1 januari 2020 beslutade Sveriges riksdag att göra FN:s barnkonvention till svensk lag. Detta innebär att politiker, skolor, hälso- och sjukvården, regioner, kommuner, socialtjänst och myndigheter ska följa det som står i barnkonventionen.

Bland annat gäller att:

- Alla barn har samma rättigheter och lika värde. Ingen får diskrimineras.
- Varje barn har rätt att överleva, leva och utvecklas fysiskt, psykiskt, andligt, moraliskt och socialt.
- Barn har rätt att delta i föreningar och fredliga sammankomster.
- Barn med funktionsnedsättning har rätt till ett full-

värdigt och anständigt liv samt hjälp att aktivt delta i samhället.

- Barn har rätt till bästa möjliga hälsa, tillgång till hälso- och sjukvård samt till rehabilitering.
- Barn har rätt till lek, vila och fritid.

Källa: [unicef.se](http://unicef.se)

Den 1 september 2015 infördes ett tillägg i diskrimineringslagen rörande bristande tillgänglighet. Om en person med funktionsnedsättning på olika sätt utestängs från exempelvis en fysisk miljö eller tillgång till information, finns det möjlighet att anmäla verksamhetsansvarig för diskriminering. Källa: Diskrimineringslagen (2008:567)

## **LAGSTIFTNING OCH FÖRORDNINGAR SKA HJÄLPA – MEN BRISTER I REALITETEN**

I Plan- och bygglagen (2010:900), PBL, finns övergripande krav på tillgänglighet och användbarhet för personer med nedsatt rörelse- eller orienteringsförmåga. Därtill finns det en rad förordningar, till exempel plan- och byggförordningen (PBF) och föreskrifter, till exempel Boverkets byggregler (BBR) som förtydligar hur PBL ska tolkas. Tillgänglighet och användbarhet berörs i flera avsnitt.

## **UTDRAG UR PLAN- OCH BYGGLAGEN**

*2 kap. Allmänna och enskilda intressen*

*6 § Vid planläggning, i ärenden om bygglov och vid åtgärder avseende byggnader som inte kräver lov enligt denna lag ska bebyggelse och byggnadsverk utformas och placeras på den avsedda marken på ett sätt som är lämpligt med hänsyn till*



- - -

7. möjligheter för personer med nedsatt rörelse- eller orienteringsförmåga att använda området, och 8 kap. Krav på bygnadsverk, byggprodukter, tomter och allmänna platser

### Byggnadsverks utformning

1 § En byggnad ska

1. vara lämplig för sitt ändamål,

- - -

3. vara tillgänglig och användbar för personer med nedsatt rörelse- eller orienteringsförmåga

2 § Om inte annat följer av detta kapitel eller av föreskrifter som har meddelats med stöd av 16 kap.

2 § ska kraven i 1 § uppfyllas på så sätt att de,

1. vid nybyggnad uppfylls för hela byggnaden,
2. vid ombyggnad uppfylls för hela byggnaden

eller, om detta inte är rimligt, den betydande och avgränsbara del av byggnaden som påtagligt förnyas genom ombyggnaden, och

3. vid annan ändring av en byggnad än ombyggnad uppfylls i fråga om ändringen.

När det gäller kravet i 1 § 3 ska hinder mot tillgänglighet till eller användbarhet av lokaler dit allmänheten har tillträde trots första stycket alltid avhjälpas, om hindret med hänsyn till de praktiska och ekonomiska förutsättningarna är enkelt att avhjälpas.

### Allmänna platser och andra områden

12 § Det som gäller i fråga om tomter enligt 9-11 §§ ska i skälig utsträckning tillämpas också på allmänna platser och på områden för andra anläggningar än byggnader, dock att personer med nedsatt rörelse- eller orienteringsförmåga ska kunna använda platsen eller området i den utsträckning som följer av föreskrifter meddelade med stöd av denna lag.

Ett hinder mot tillgänglighet eller användbarhet på en allmän plats ska alltid avhjälpas, om hindret med hänsyn till de praktiska och ekonomiska förutsättningarna är enkelt att avhjälpas. Lag (2011:335).

När man anlägger nya allmänna platser och områden ska de göras tillgängliga och användbara. Det gäller exempelvis gator, torg, parker, fritidsområden och friluftsbad. Reglerna finns i Boverkets

föreskrifter och allmänna råd om tillgänglighet och användbarhet för personer med nedsatt rörelse- eller orienteringsförmåga på allmänna platser och inom områden för andra anläggningar än byggnader (BFS 2011:5 ALM 2).

Vidare kan man ställa krav på arbetsmiljön ur ett tillgänglighetsperspektiv. Här tillämpas arbetsmiljölagen, arbetsmiljöförordning och föreskrifter från Arbetsmiljöverket. Det är viktigt att beakta dessa regler vid nybyggnation, men även på befintliga anläggningar kan förbättringar av arbetsmiljön krävas.

Källor: PBL, PBF, BBR, BFS 2011:5 ALM 2, Bygg ikapp 2020, utgåva 7

### ENKELT AVHJÄLPSTA HINDER (HIN)

Många gånger kan små, enkla åtgärder göra stor skillnad. Sedan år 2001 finns det bestämmelser med krav på att enkelt avhjälpsta hinder (HIN) ska åtgärdas i lokaler dit allmänheten har tillträde, så kallade publika lokaler, och på allmänna platser. Det rör sig om förhållandevis små åtgärder som är av stor betydelse för att personer med nedsatt rörelse- eller orienteringsförmåga ska kunna använda dessa lokaler eller allmänna platser.

Några exempel på enkelt avhjälpsta hinder är:

- mindre nivåskillnader, till exempel trappsteg eller höga trösklar
- avsaknad av ledstänger
- tunga dörrar
- dörröppnare eller andra manöverdon som är olämpligt placerade eller utformade
- dålig belysning
- dålig ljudmiljö
- bristande kontrastmarkering och bristande varningsmarkering
- bristfällig skyltning eller bristande utformning av orienterande skyltning
- brist på teleslinga i receptioner
- brister i utformning och placering av fast inredning.
- bristande utformning av parkeringsplatser för rörelsehindrade.
- brister i lekplatsers utformning eller utrustning.

Källa: PBL (2010:900) 8 kap 2, 12§, Boverkets föreskrifter, HIN

# Begrepp

För att beskriva och inventera den fysiska tillgängligheten på en idrottsanläggning används ofta ett antal olika fackuttryck och begrepp. Nedan försöker vi förklara innebörden i några av dessa begrepp.

**Angöringsplats:** Plats för ett kortvarigt uppehåll med ett fordon, exempelvis färdtjänst för på- och avstigning.

**Tillgänglig parkeringsplats** (andra avänder också handikapparkering/parkering för rörelsehindrade): Parkeringsplats med större bredd, avsedd för personer som till exempel använder rullstol. Parkeringsplatsen får bara nyttjas med ett personligt utfärdat tillstånd.

**Armbågskontakt (manöverdon):** Dörröppnare som man trycker på för automatisk dörröppning vid in- och utpassering. Den sitter i regel på väggen eller på en stolpe.

**Kontrast:** En stark skillnad i färg eller ljusstyrka som gör ett objekt urskiljbart gentemot andra objekt eller bakgrund. En svart eller mörk dörr mot en vit vägg är exempel på hög kontrast (se bilden), vilket gör det lättare att hitta för en person med synnedsättning.

**Ledstråk:** En kontinuerlig följd av naturliga och konstgjorda ledtytor, varningsytor och valtytor mellan start- och målpunkt att följa med en vit käpp. Det är viktigt att varje ledstråk har ett tydligt mål, till exempel en orienteringstavla eller en reception.

**Orienteringstavla:** Översiktskarta i en lokal försedd med punktskrift och taktila skyltar för att underlätta att hitta i en lokal eller på en anläggning.

**Pictogram:** Ett system av bildliknande grafiska symboler tecknade i vitt mot svart bakgrund. Varje symbol står för ett ord eller begrepp, till exempel en toalettsymbol på en skylt.

**RWC-rum:** Tillgänglighetsanpassat hygienrum (dusch) oftast utrustat med liggdusch och lyftanordningar.

**Taktil:** Överföring av information eller känsla vid beröring, till exempel en informationsskylt med upphöjda och nedsänkta partier och punktskrift. Det kan även vara ledstråk på golvet som man känner med en vit käpp.

**Teleslinga (hörselslinga):** En metod för att överföra ljud från en mikrofon direkt till en hörapparat. Används ofta i mötesrum, föreläsningssalar och reception.

**Universaltoalett:** Toalett som kan användas av alla, det vill säga en tillgänglighetsanpassad toalett som även kan vara utrustad med ett skötbord. I bland används också begreppen handikaptoalett (HWC) eller rullstolstolett (RWC).

**Universell design:** I stället för att göra anpassningar och särlösningar för personer med olika typer av funktionsnedsättningar görs lösningar som ska fungera för alla, oavsett funktionsförmåga. Det kan till exempel vara automatiska dörrar eller att genomgående ha universaltoaletter på anläggningen.



Lär dig mer om universell utformning på [mfd.se](https://mfd.se)



**Kontrast.** God kontrast mellan golv och väggar hos Friskis och Svettis på Tyresö. Krokar på olika höjd är ett enkelt sätt att göra anläggningen tillgänglig för fler.

# Tänk på detta vid utformning av idrottsanläggningar

Vid utformning av idrottsanläggningar är det viktigt att från början inta ett helikopterperspektiv.

Vilka utövare och åskådare kommer att besöka anläggningen?

Vilka olika typer av verksamhet är aktuella på anläggningen?

Utgångspunkter för tillgängliga träningslokaler och idrottsanläggningar:

- Hitta universella lösningar, som fungerar för alla besökare.
- Inkludera de olika perspektiv och behov som finns för personer med rörelse-, syn- och intellektuell funktionsnedsättning.
- Utvärdera hela kedjan: från angörings-/parkeringsmöjligheter, genom entréer, omklädningsrum och ut på planen.
- Alla ska kunna ta del av anläggningen, oavsett roll. Tänk in aktiva utövare, föräldrar, tränare och åskådare.
- Beskriv anläggningens utformning tydligt på hemsidan, gärna med kompletterande bilder eller filmer.
- Utbilda personal och andra nyckelpersoner på anläggningen kring vikten av god tillgänglighet.
- Inkludera ett tillgänglighetsperspektiv i er säkerhetsplanering och arbete med brandskydd.

## REFERENSPERSONER OCH ANVÄNDARPERSPEKTIV

Oavsett om det rör sig om ny- eller ombyggnation av en idrottsanläggning, är det ytterst viktigt att se över vilka som har möjlighet att delta och påverka beslut tidigt i processen. Detta kan till exempel göras genom att tillsätta en referensgrupp. För att fånga så många olika perspektiv och behov som möjligt behöver referensgruppen ha en heterogen sammansättning och innehålla personer med syn-, rörelse- och intellektuell funktionsnedsättning. Det är också en fördel om gruppen har en spridning vad gäller ålder,

kön och aktivitetsnivå (allt ifrån inaktiva-föreningsaktiva-elit). Dessa personer sitter ofta på mycket värdefull kunskap och input.

Vidare är det nödvändigt att göra en grundlig analys av vilka paraidrotter och verksamheter som utövas på anläggningen idag samt vilka som kan bli aktuella framåt. I det arbetet ingår också att involvera paraidrottsföreningar på orten, både de som bedriver träningsverksamhet på anläggningen idag och de som är i behov av nya idrottsytor. Bjud in ledare inom paraidrotten för att få en bra förståelse för vilka behov och förutsättningar som finns för att deras verksamhet ska kunna drivas smidigt på anläggningen.

Att jobba med tillgänglighet är inte en punktinsats, utan ett levande arbete då både behov och möjligheter utvecklas över tid. Olika anläggningsbesökare har olika intressen och behov för att kunna utöva sin träning. Det är därför viktigt att kontinuerligt utvärdera anläggningens tillgänglighet och se om det uppstått nya behov i takt med att nya besökare kommer till anläggningen. Använd därför regelbundet referenspersoner eller andra besökare som rådgivare i hur anläggningen kan utvecklas.

Guidande frågeställningar:

- Vilka är det som besöker anläggningen? Vilka kommer inte till anläggningen?
- Vem har möjlighet att boka upp träningslokaler och utrustning? Finns det några typer av verksamhet som har förtur?
- Vem beslutar om investeringar i nytt material eller

utvecklingen av nya verksamhetsområden? Hur kan besökare framföra en åsikt eller ett förslag? Är det lätt att komma i kontakt med rätt person på anläggningen? Vilken typ av utrustning kan lånas på anläggningen? Kan alla göra aktiviteter med låneutrustningen oavsett funktionsförmåga?

### **TILLGÄNGLIG INFORMATION**

Att ha en grundläggande kunskap om olika funktionsnedsättningar och vad dessa innebär i olika situationer är en viktig förutsättning för att kunna utforma den fysiska miljön, så att alla ges förutsättningar att delta och att vara besökare. En annan viktig förutsättning är också att personer med funktionsnedsättningar får en god och tillförlitlig information om hur olika miljöer ser ut. Då kan var och en själv avgöra om anläggningen fungerar att träna på/besöka eller inte.

Att presentera tillgängligheten på ett pedagogiskt och lättåtkomligt sätt handlar om marknadsföring. Till exempel är en kommun som visar att man arbetar med tillgänglighet på sina idrottsanläggningar mer attraktiv för fler människor att bosätta sig i. Här ingår träningslokaler och idrottsanläggningar som en del av den kommunala servicen. För privata anläggningsägare tillförs ett mervärde om man kan visa hur man jobbar med tillgänglighet.

Ofta saknas information om anläggningars tillgänglighet helt och i många fall är informationen ofullständig, gammal eller svår att hitta. Information om anläggningens tillgänglighet bör presenteras lättåtkomligt på hemsidan och andra stora kommunikationskanaler. Det är bättre med lite information än ingen alls och helst med hänvisning till vem du kan kontakta för mer information.

Personer med olika typer av funktionsnedsättning har olika informationsbehov. Det är därför bra att rådfråga de tilltänka besökarna vad som är viktigt för dem att veta, samt hur informationen behöver publiceras så den är enkel att läsa och förstå. Använd lokala referenspersoner, eller ta hjälp av företag som specialiserar sig på digital tillgänglighet. Myndigheten för delaktighet har mycket bra information, tips och checklistor med fokus på tillgänglig information.

Tänk på:

- Informationen ska vara lätt att hitta
- Informationen ska hållas uppdaterad
- Kort information än bättre än ingen information alls
- Skriv konkret
- Använd gärna bilder som komplement till texten
- Ge en tydlig hänvisning till kontaktperson/Var du får svar på frågor
- Använd textfärg som kontrasterar mot bakgrunden med ett lättläst typsnitt, till exempel Arial
- Säkerställ läsbarhet med skärmläsare

Beskriv anläggningen så objektivt som möjligt. Dela upp områden i till exempel:

- Angöring och parkering
- Trappor
- Ledstänger
- Ramper
- Hissar
- Manuella dörrar/Dörröppnare
- Ledstråk
- Kontrastmarkering av nivåskillnader och glaspartier
- Skyltning (Bildstöd, symboler, taktil information och punktskrift)
- Personlig service/Bemannad reception
- Universaltoaletter/RWC

### **SKYLTPROGRAM, BILDSTÖD OCH PICTOGRAM**

För alla besökare blir det enklare att hitta om man har ett genomtänkt skyltprogram med orienteringstavlor och informationsskyltar samt bildstöd och pictogram. Detta är speciellt angeläget för personer som har orienteringssvårigheter.

Det har blivit allt mer vanligt att verksamheter använder digitala bildskärmar eller interaktiva skärmar/pekkskärmar/touch screens vid exempelvis registrering, kösystem, porttelefoner och för lokalbokning. Pekkskärmar utan talsyntes/skrämläsare kan vara helt omöjliga att använda för många personer med nedsatt syn.

Digitala pekkskärmar kan även vara svåra att använda för personer med rörelsenedsättning, motoriska svårigheter och intellektuell funktions-



**Korrekt markering vid dörr.** Dörrar som öppnas utåt kan markeras i golvet för att undvika skador. Bilden ovan är från Beckomberga sim- och idrottshall och visar även på bra och tydliga ledstråk.

nedsättning. Övergången till digitala pekskärmar i olika verksamheter sker ofta med okunskap kring tillgänglighetsbehov. Om dessa används är det viktigt att förstå att detta kan få stora konsekvenser och är exkluderande för en stor grupp människor. Enklast är att inte använda pekskärmar i lokalerna, särskilt inte för att ersätta bemannad reception och personlig service.

För att förtydliga skyltars textinnehåll och för att möjliggöra för personer som inte kan läsa – eller av andra anledningar inte kan ta till sig skriven information – är bildsymboler, så kallade pictogram, bra. Dessa symboler hjälper till att förtydliga texter för allmänna funktioner som till exempel wc, restaurang och informationsplatser. Det finns standardiserade pictogram som många känner igen och passar de flesta verksamheter. Använd ett enhetligt symbolsystem för att förenkla för besökare.

Vissa personer kan också ha behov av tydliga bildstöd. Använd därför gärna pictogram men också bilder på föremål och aktiviteter för att förtydliga för fler.

Tänk på:

- Placering på sittvänlig höjd och gärna vinklat. Det

förbättrar läsbarheten för de som sitter ner, personer med kortväxthet eller har en synnedsättning.

- Använd ett enhetligt och lättläst typsnitt med bra kontrast, till exempel svart text mot vit bakgrund, och ett stort, tydligt typsnitt, till exempel Arial.
- Komplettera med taktil information, pictogram och bildstöd som pedagogiska hjälpmedel.

### LEDSTRÅK

Ledstråk behövs för att hjälpa personer med synnedsättning att orientera sig. Ledstråken ska uppfylla tre syften: ledning, varning och val.

Taktila och visuella ledstråk ska leda från entrédörr till informationstavla, receptionsdisk, hiss och trappor. Det är viktigt att det finns ledstråk som också binder samman andra delar av anläggningen. Taktila ledstråk bör vara infällda i golvet och tillräckligt breda/djupa för att kunna uppfattas med vit käpp. Ledstråk inomhus ska vara minst 20 centimeter breda för att de enkelt ska kunna identifieras och följas. Används taktilt ledstråk som inte är infällt i golvet är det viktigt att det inte utgör en snubbelrisk eller ett svärpasserat hinder för de som förflyttar sig med rullstol eller rollator. Upphöjda taktila stråk ska



**Korrekt kontrastmarkering.** En trappa ska alltid kontrastmarkeras enligt grafiken ovan, det vill säga med stark kontrastfärg på kanten av första och sista trappsteget.

därför inte vara högre än cirka 0,2 centimeter.

Alla ledstråk måste läggas efter en logisk plan och med ett tydligt slutmål, till exempel en informationstavla, reception, trappa eller hiss. Ledstråk får inte blockeras av föremål eftersom detta kan hindra en person från att hitta och ta sig fram samt utgöra en snubbelrisk.

## KONTRASTER

För att underlätta orienteringen för personer med synnedsättning är det viktigt att lokalen har ett genomtänkt upplägg för färgsättning och kontraster. För att markera exempelvis en dörr till hiss eller toalett är det bra att ha en mörk dörr om väggen är ljus och tvärtom. Olika kontrasterande färger bör finnas på golv, väggar, stolpar, dörrar, föremål och möbler. Detta gör dem betydligt mer synliga och möjliga att upptäcka för den som har nedsatt syn. Bokstäver, siffror och symboler på skyltar och annan information ska också alltid ha en hög kontrastfärg mot bakgrunden. Glasdörrar och glasväggar bör ha vita och svarta markeringar (mörka och ljusa). Ju större och mer ifyllda, täta fält (exempelvis prickar), desto bättre synlighet oavsett vad som finns bakom glaset.

## Bra kontrastfärger

I regel fungerar **vit mot svart, gul mot svart** eller **mycket mörka färger mot mycket ljusa färger**. NCS Index kan hjälpa dig att bedöma vad som är en god kontrast. Indexet bygger på Natural Colour System, NCS, där man kan koda de 10 miljoner olika färger som ögat kan urskilja. Koden anger nyans, svärta och kulör. Detta svenska system är idag en internationell standard. För mer info: <https://ncscolour.com/>

Välj gärna extra mörka mot extra ljusa färger för att vara säker. Det som syns bra för den som inte har en synnedsättning räcker sällan för den som har nedsatt syn. För bästa tillgänglighet – utforma och anpassa lokalen för de med störst behov.

Det är tyvärr vanligt med felaktigt markerade trappor, vilket gör att man lätt kan snubbla eller ramla. Trappor ska alltid markeras med stark kontrastfärg på kanten av första och sista trapp-



**Kontrast.** I exemplet ovan är kontrasten god mellan golv, väggar och pelare. Bilden är tagen i en av Frisikis och Svettis lokaler på Tyresö.

stegen. Markeringar nedanför, innan eller efter trappan kan bidra till stor förvirring om var trappan egentligen börjar och slutar. Det är viktigt att alla trappor i lokalen är markerade på samma sätt.

I vissa fall är det bra att markera alla steg i en trappa, såsom när trappor är ojämna vilket ofta förekommer vid åskådarplatser. Om markering görs med prickar ska dessa vara stora, ha hög kontrastfärg och sitta tätt. Sammanhängande linjer för att markera trappor är att föredra för att de som har synfältsbortfall inte ska missa markeringen. Lutande avsnitt i golvet kan med fördel markeras i en färg, medan platta partier har en annan färg. Varseltejp är en

enkel och snabb lösning för att markera utstickande föremål eller nivåskillnader. Dörrar som öppnas utåt kan markeras i golvet för att undvika skador.

### **OMKLÄDNINGSRUM OCH UNIVERSALTOALETTER**

I samband med träning och fysisk aktivitet är det nödvändigt att det finns goda möjligheter att byta om och duscha i anslutning till träningen. Det bör finnas minst ett omklädningsrum för herr, ett för dam och ett könsneutralt omklädningsrum som är tillgängligt utformade. Dessutom bör det minst finnas ett RWC-rum, det vill säga ett tillgänglighetsanpassat



hygienrum (dusch) oftast utrustat med liggdusch och lyftanordningar.

Att bara ha separata små tillgänglighetsanpassade omklädningsrum är ingen bra lösning. Det gör att bara en person åt gången kan byta om, vilket både begränsar möjligheten för flera besökare samtidigt och för till exempel idrottslag eller träningsgrupper att idrotta tillsammans. Precis som med det mesta när det gäller tillgänglighet är sÄrlösningar sällan optimalt. Fokusera i stället på att utforma alla omklädningsrum så att alla kan använda dem.

När det gäller toaletter i nybyggda lokaler är det enklast och bäst om man från början tillser att samtliga toaletter är universaltoaletter, det vill säga de fungerar för de allra flesta oavsett funktionsförmåga. I äldre lokaler bör det åtminstone finnas en universaltoalett på varje våningsplan, en i varje typ av omklädningsrum (herr, dam och neutralt), i anslutning till idrottsytor samt i anslutning till läktare och servering. Totalt antal toaletter styrs av storleken på anläggningen samt typ av verksamhet.

## TRANSPORTER OCH ANGÖRINGSMÖJLIGHETER

En viktig del för att göra idrottsanläggningarna tillgängliga för alla är att säkerställa bra transportmöjligheter till och från dessa. Personer med funktionsnedsättning har ofta tillgång till antingen särskild kollektivtrafik (färdtjänst) eller egna färdmedel. Bra angörings- och parkeringsmöjligheter nära entrén kan vara direkt avgörande för träning på en viss anläggning. Det är också viktigt att man ser över den allmänna kollektivtrafikens tillgänglighet för personer med funktionsnedsättning, samt promenad- och cykelbanor.

Tänk på:

- Undanröj hinder som grindar, trappor och trottoarkanter.
- Det bästa underlaget är slätt, fast och halkfritt.
- Se över linjedragningarna så att bussarna stannar i direkt anslutning till, eller i närheten av, anläggningen. Om linjedragningen behöver förbättras kan man vända sig till kommunens Trafikledningskontor.

## SÄKERHET OCH BRANDSKYDD

I Boverkets byggregler (BBR) och Tillgänglighet på allmänna platser (ALM) finns det ett antal bestämmelser kring säkerhet och förebyggande arbete för att undvika risk för olyckor på grund av omarkerade nivåskillnader, halka, eller att man snubblar eller störs av hinder på gångbanor.

Tänk på:

- Tydliga kontrastmarkeringar vid nivåskillnader och trappor, ledstänger och räcken vid ramper och trappor.
- Ta bort onödiga hinder på gångstråk och markera de som inte kan tas bort.
- Kontrastmarkera oskyddade glaspartier.

Frångänglighet är en term som beskriver hur snabbt det går att utrymma en lokal. Regler om brandskydd och utrymningsmöjligheter finns bland annat i Boverkets byggregler kapitel 5 samt i Arbetsmiljöverkets föreskrifter Arbetsmiljöverkets författningssamling 2009:2.

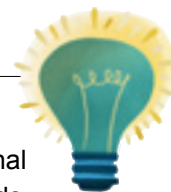
Publika lokaler ska ha två utrymningsplatser och en brandcell. Det är viktigt att utrymningsplatserna rymmer de personer som är i behov av dem. Andra saker som ingår i brandskyddet är: utrymningsvägar (inklusive dörrar, ramper, trappor), utrymningshiss, skyltning, larm (ljud- och ljussignaler samt taktila/vibrerande larm). Då brandskyddet är komplext är det lämpligt att ta hjälp av kommunens brandingenjörer för att få till ett optimalt brandskydd.

Källor: BBR, AFS, Bygg ikapp, MSB – Riktlinjer för tillgänglighet



### Lästips.

- Frångänglighet. Utrymning för personal med funktionsnedsättning. Brandskyddsföreningens rekommendationer. 2013.
- Utrymnings säkerhet för rörelsehindrade. Räddningsverket. Publikationsnummer: PUB21-388. Kan beställas på [msb.se](http://msb.se)







# Gemensamma anläggningskrav

För de flesta idrottsanläggningar, oavsett användningsområde, placering och storlek, finns det ett antal parametrar som alltid är viktiga gällande fysisk tillgänglighet. Dessa har vi valt att kalla för gemensamma anläggningskrav.

Ordet *krav* är i det här fallet ofta, men inte alltid, kopplat till ett formellt krav enligt gällande, lagar, byggregler och förordningar, men är lika fullt nödvändiga parametrar som måste beaktas för att anläggningarna ska vara funktionella för personer med funktionsnedsättning. Beroende på typ av anläggning är inte alltid alla parametrar aktuella. Vid till exempel ett elljusspår saknas åskådarplatser, cafeteria och mötetsrum. På en multisporthall däremot, är samtliga nedanstående anläggningskrav högst relevanta.

## ANGÖRING, PARKERING OCH ANKOMST

- Angöringsplats för färdtjänstfordon och taxi ska finnas i nära anslutning till entrén och vara tydligt utmärkta och skyltade.
- Det måste finnas tillräckligt många tillgängliga parkeringsplatser reserverade för personer med funktionsnedsättning. Helst inom 10 meter från entrén och maximalt 25 meter bort. Lutningen i längs- och sidled bör inte överstiga 1:50 (Höjd/Längd, enligt Boverket). Platserna ska vara tydligt utmärkta och skyltade.
- Parkeringsplatserna ska ha ett fast, halkfritt och jämnt underlag, till exempel asfalt.
- Antalet reserverade tillgängliga parkeringsplatser måste dimensioneras efter storlek på anläggningen samt både räkna till anställda, besökare och utövare som har en funktionsnedsättning och kör egen bil.
- Från närmsta busshållplats/station bör det finnas tydliga kontrastmarkeringar, övergångsställen, ledstråk och god belysning.
- Det bör finnas breda cykelbanor och promenadstråk med fast, jämnt underlag och god belysning som leder fram till anläggningen.

- Det bör finnas kontrastmarkeringar på marken som synliggör nivåskillnader, lutning, trappor utanför och omkring anläggningen.
- Vid lutning, ramper och trappor ska det finnas ledstänger att hålla sig i.
- För att känna sig fram med vit käpp utanför entrén samt genom entrén till receptionen bör det finnas ledstråk hela vägen.
- Angöringsplatser, tillgängliga parkeringsplatser, gångstråk och ytan fram till entrén ska vinterunderhållas ordentligt.



**Tips!** Med en flexibel parkeringsyta kan antalet tillgängliga parkeringsplatser temporärt utökas, till exempel vid en stor parasporttävling.

**Tips!** Tänk på att ordna god belysning vid hela angöringsområdet, parkering, anslutande gångstråk och busshållplatser. Detta behövs för att underlätta orientering och undvika olyckor.

## ENTRÉ

- Ytan framför entrén ska vara jämn (maximal lutning 1:50, Höjd/Längd), med ett jämnt fast och halkfritt underlag. Om det finns trappor måste ytan vara tillräckligt stor för säker manövrering med rullstol.
- In- och utpassering ska vara möjlig utan att gå i trappor och helst utan nivåskillnad. Om det finns en ramp för rullstolar och rollatorer ska lutningen max vara 1:12.
- Dörrens fria passagemått bör vara minst 84 centimeter. Detta för att garantera fri passage för större

rullstolar, till exempel utomhuspermobil.

- Helst ska entrén vara utan nivåskillnader som en tröskel. Om det är en tröskel vid dörren bör den vara avfasad och så låg som möjligt (max 20 millimeter).
- Ledstråk ska ha en kontrasterande färg mot golvet/ marken. Det är viktigt att ledstråk är tydligt och pedagogiskt utformade och leder till ett tydligt mål, till exempel en orienteringstavla, reception, hiss, trappa eller aktivitetsyta.
- Huvudstråk ska helst leda till personlig service.
- Ledstråk ska alltid leda till både trappor och hiss.
- Entrédörren bör ha en kontrasterande färg mot byggnaden - detta gäller även handtaget.
- Personer med funktionsnedsättning ska själva kunna ta sig in och ut från anläggningen. Den optimala lösningen är automatiska dörrar. Karuselldörrar fungerar ej då det blir för trångt att passera med rullstol och skaderisk för personer med synnedsättning.
- Om någon form av manöverdon (dörröppnare, porttelefon, ringklocka eller kortläsare) ska användas, måste placering (höjd och avstånd från dörren) och utformning vara funktionella för personer med olika typer av funktionsnedsättning.



**Tips!** Undvik att täcka över kontraster i golvet och ledstråk med mattor, blomkrukor, skyltar och andra föremål. Lösa föremål innebär alltid en snubbelrisk.

**Tips!** Tänk på att ordna god belysning utanför och inne i entréområdet.

**Tips!** Skyltar behöver vara tydliga och lätta att hitta med anläggningens namn och helst gatunamn och nummer.



## RECEPTIONEN

- Receptionsdisken behöver en hög (85-120 centimeter) och en låg (70-80 centimeter) del. Alternativt en höj- och sänkbar disk.

- Kortläsare ska vara justerbar/löstagbar, för att kunna flyttas närmare besökaren vid behov. Kortläsare bör ha en tydlig, stor och belyst display där den som ser dåligt kan höra vägledande ljud. Dessutom krävs tydliga knappar där nummer 5 och knapp för Godkänn alltid har en taktill markering.
- Receptionen bör vara bemannad för möjlighet till personlig service, svara på frågor eller annat stöd.
- Tillse god akustik och hörslina/teleslinga, som markeras med skylt eller dekal.
- Taktill orienteringstavla ska finnas i anslutning till receptionen placerad på lättillgänglig höjd, med pictogram.
- Ledstråk med tydliga slutmål, till exempel orienteringstavla, reception och hiss, bör finnas i hela lokalen.
- Universaltoaletter med tydliga skyltar och kontrastfärger ska finnas lättillgängliga oavsett var i lokalen man befinner sig.



**Tips!** Erbjud olika alternativ för betalsätt, inklusive möjlighet att betala med kontanter.

## UNIVERSALTOALETTER (RWC)

- Utrymmet ska vara minst 2,20 x 2,20 meter för att säkerställa tillräckligt stor golvyta och vändyta för permobil.
- Placering av tvättställ och toalett ska vara genomtänkt och tillse en fri golvyta. Förflyttning från rullstol/permobil till toaletten ska kunna göras från båda sidor (krävs cirka 90 centimeter fritt utrymme).
- Dörren ska gå utåt, vara lätt att öppna, stänga och låsa. Handtagglås kräver inte så mycket styrka eller greppförmåga och är att föredra. Runda låsvred bör undvikas.
- Toalstdörrens fria passagemått bör minst vara 90 centimeter och dörren ska ha en bygel på insidan för att underlätta stängning.
- Toaletten ska ha ett fungerande larm, som även är åtkomligt från toaletsitsen.
- Det ska finnas uppfällbara armstöd på båda sidor om toaletten, där båda armstöden är försedda med toalettpappershållare.

- Dörr, inredning och utrustning ska ha kontrasterande färger. Toalettdörrens utsida ska kontrastera mot ytterväggen.
- Alla toaletter ska ha taktila skyltar med hög kontrast, stor text och tydliga symboler.
- Spegel ska vara placerad direkt ovanför tvättstället. Bra om det även finns en helkroppsspegel.
- Tvättställ, tvålbehållare, pappershanddukar/tork och papperskorg ska kunna nås sittande.
- Tvättställets blandare ska vara enkel att hantera, till exempel kunna trycka med hela handen/armbåge (engreppsblandare).
- Det bör finnas bra allmänbelysning, med extra belysning vid tvättstället. Belysningen ska vara bländfri.



**Tips!** Se till att krokar att hänga väskor och kläder på finns på olika höjder.

**Tips!** Med separata skötrum och universaltoaletter minimeras väntetider och irritation. Om skötbord placeras på en universaltoalett får det inte inkräkta på den fria yta som krävs för rullstol.

**Tips!** Förutsägbarhet och igenkänning där toaletterna ser likadana ut oavsett vilken av anläggningens toaletter du använder underlättar.

## HISSAR

- Hissar ska finnas till alla aktivitetsområden på anläggningar med flera plan.
- En hissorg ska minst vara 1,10 x 1,40 meter (minimimått enligt BBR för att hissen ska rymma eldriven rullstol samt en hjälpare). Om möjligt såsom vid nybyggnation bör den göras 30-40 centimeter längre och/eller bredare för att rymma större elrullstolar för utomhusbruk.
- Det bör finnas en automatisk skjutdörr med minst 90 centimeter i fritt passagemått. Om det inte finns

bör hissdörren förses med dörröppnare, då hissdörrar oftast är tunga.

- Ledstråk som leder fram till hissen samt skyltning med pictogram och taktila symboler bör finnas lättillgängligt.
- Golv, hissdörr och manöverpanel bör kontrastera mot väggarna.
- Hisspanelen inne i hissen bör placeras horisonellt på ena långsidan, med knapparna i intervallet 80-110 centimeter från golvet samt med en vinklad hisspanel.
- Knappar ska vara stora, lätthanterliga, taktila, och ha kontraster på siffror mot bakgrunden. Punktskrift ska sitta till vänster om den knapp punkterna hör till.
- Ledstång på cirka 90 centimeters höjd bör finnas på samma sida som hisspanelen.
- Det som syns på skyltar ska också höras. Det bör finnas ljudsignaler som talar om när hissen anlänt och skiljer på "upp" och "ner". Tydligast blir informationen med en syntetisk röst som berättar var hissen har stannat och vart den är på väg samt när dörren öppnas.
- Anropsknappen för nödlarm ska placeras 80-100 centimeter från golvet.
- Tvåvägskommunikation med permanent förbindelse till jourservice ska finnas.



**Tips!** Utanför hissen behövs en vändyta för rullstol (minst en cirkel med diameter 1,5 meter).

**Tips!** Undvik alltid knappar och manöverdon som kräver att den måste hållas in under hela resan.

## ÅSKÅDARPLATSER OCH LÄKTARE

- Antalet rullstolsplatser ska vara dimensionerat för anläggningen och den typ av aktiviteter som bedrivs där.
- Ytor ska gå att forma flexibelt beroende på behov, med lösa stolar som enkelt kan flyttas för olika konstellationer av besökare.
- Minst en universaltoalett bör finnas lättåtkomlig.



**Hissar.** I en anläggning som har flera plan med aktivitetsområden är det viktigt att det finns en eller flera hissar som besökare kan använda sig av. Bilden ovan är ett bra exempel på hur hissknappar kan utformas.

**Universaltoaletter.** Universaltoaletter är toaletter som är tillgängliga för alla. Här är det bland annat viktigt att toaletten har ett fungerande larm som är åtkomligt från toalettsitsen, precis som på bilden nedan. Bra exempel på god kontrast mellan, väggar, golv och utrustning



- Om det är trappor på läktaren ska det finnas ledstänger och kontrastmarkeringar på samtliga trappsteg.
- Det ska finnas taktila skyltar med stor text/siffror, punktskrift, hög kontrast och pictogram samt information om platsnumrering. Skyltarna bör också placeras med hänsyn till besökares olika förutsättningar, begränsningar och behov.
- Det ska finnas ledstråk som leder fram till åskådarplatser och läktare.



**Tips!** Tänk på att åskådarytan för rullstolar måste vara tillräckligt stor för att möjliggöra att den som sitter längst in till exempel kan göra ett toalettbesök utan att alla andra måste rulla ut.

**Tips!** Tänk på att ett räcke kan skymma sikten för den som sitter. En lösning är att ha genomskinlig glas eller plast från golvet för att alla ska se bra.

## OMKLÄDNINGSRUM OCH RWC-RUM

- Olika typer av duschar (tak- och handduschar) behövs. Helst på öppen yta, men om man använder bås bör de vara minst 1,3 meter breda.
- Spakreglerad termostattblandare, tryckknappar eller touchknappar fungerar bäst. Dessa bör placeras cirka 90 centimeter upp från golvet.
- Uppfällbar duschsits (väggmonterad) och flyttbara duschstolar/pallar ska finnas lättillgängliga.
- Omklädningsbänkar bör vara cirka 50 centimeter höga.
- Det ska finnas varierad höjd på klädkrokar (80-160 centimeter från golvet) och förvarings-skåp (50-120 centimeter i underkant på skåp från golvet). Skåpen bör ha greppvänliga handtag och olika sorters låsmöjligheter (kod, hänglås, blyp).
- Om det finns bastu i omklädningsrummet måste man tillse ordentlig dörrbredd (minst 80 centimeter) samt fri golvyta eller möjlighet att fälla bort del av träbriksen i bastun för att rymma en duschstol och möjliggöra förflyttning till lave.

- Kontraster i omklädningsrum och dusch ska vara tydligt markerade.
- Ledstråken ska ha tydliga slutmål (till exempel toalett, dusch, simhall/träningsområde).
- Pictogram och taktila skyltar ska finnas på sittvänlig höjd med ett enkelt typsnitt samt placeras bredvid dörren.
- Ingång till RWC-rum behöver finnas på ett sätt som fungerar från eller i anslutning till könsneutralt, dam- och herromklädningsrum, alternativt bör dessa ligga separat.
- RWC-rum bör ha följande utrustning: universaltoalett, tvättställ, duschmöjlighet (liggdusch), duschstolar och lyftanordningar (tak- eller hjullyft).



**Tips!** Tänk på att placera speglar och hårtork så de kan nås från olika höjder.

**Tips!** Vid val av armatur – ta både hänsyn till de personer som behöver reglage med tydlig visuell utformning och de som har svårt att greppa.



**Tips!** Satsa på ett avskärmat bastuaggregat.

## KIOSK/CAFÉ/RESTAURANG

- Det bör finnas en beställningsdisk på låg nivå som fungerar bra för den som sitter. Se vidare under punkten: Reception.
- Ett bemannat café för inköp av mat och dryck är att föredra. Finns endast automater kan detta försvåra för många personer med olika typer av funktionsnedsättning.
- Kortläsare ska vara justerbara/löstagbara så de kan flyttas närmare besökaren vid behov. Kortläsare bör ha en tydlig, stor och belyst display där den som ser dåligt kan höra vägledande ljud. Dessutom krävs tydliga knappar där nummer 5 och knapp för Godkänn alltid har en taktil markering.
- Om det finns nummerlapp och kösystem bör könummer ropas ut. Det ska också finnas ledstråk till plat-





**Åskådarplatser och läktare.** Så här ser rullstolsplatserna på en av läktarna på Malmö IP ut. Notera glas-skiivorna som gör det lättare att se vad som händer på planen.

**Skyltar och information.** I Farstahallen finns det många exempel på bra skyltning. Skylten nedan har god kontrast, är försedd med pictogram och dessutom taktil.





**Skyltar och information.** Skyltar bör ha stor text och hög kontrast på bokstäverna samt vara taktila. Pictogram och bilder är bra att komplettera med.

sen där man tar en kölapp. Nummerlappsapparater bör vara talande och placeras lågt för att alla ska nå.

- Knappar för att ta nummerlapp ska vara taktila.
- Pekskärmar/touch screens bör undvikas.
- Pictogram och taktila skyltar bör sitta på sittvänlig höjd och ha ett enkelt typsnitt.
- Kontrasterande inredning kan användas, för att till exempel göra det tydligt var du beställer och betalar.
- Nivåskillnader och trappor ska kontrastmarkeras.
- God ljudmiljö bör tillgodoses. Om ljudvolymen är hög – ta hjälp av absorbenter och se över möblering

och val av möbler och material.

- Ledstråk ska finnas och ha tydliga slutmål (till exempel toaletter).



**Tips!** Erbjud olika alternativ för betalning inklusive möjlighet att betala med kontanter.

**Tips!** Se till att det finns bord och stolar på vanlig sitthöjd (inte bara barstolar).

## KOMMUNIKATION, SKYLTA OCH INFORMATION

- Bilder bör användas som stöd till skriven information som kan underlätta att förstå till exempel vart en dörr leder.
- Skyltar ska placeras så att besökare kan se dem från olika höjd. Besökare som läser punktskrift ska kunna nå skyltarna.
- Skyltar bör placeras i intervallet 140-160 centimeter över golvet. Med en låg placering blir det enklare för till exempel barn och personer med kortväxthet att läsa skyltarna.
- Skyltar bör ha stor text och hög kontrastfärg på bokstäver mot bakgrunden samt göras taktila. Pictogram och bilder är bra att komplettera med.
- Typsnittet på information och skyltar bör vara rakt, jämntjockt och lättläst, såsom Arial.
- Information på hemsida och i kommunikation måste vara konkret och fungera med skärmläsare. Det ska vara lätt att få svar på frågor som "Hur kan jag komma dit och hem?", "Var kan jag ställa frågor?".
- Det ska finnas en samlad digital information som är lätt att förstå och orientera sig genom, där det systematiskt och objektivt beskrivs hur anläggningen ser ut.
- Informationen på hemsidor måste ständigt uppdateras när något på anläggningen förändras. Tillfälliga driftstörningar, till exempel en trasig hiss eller begränsad tillgång till anläggningen måste kommuniceras tydligt och direkt via anläggningens kanaler.
- Anläggningens layout ska beskrivas utförligt i entrén.
- Antal väningsplan, aktivitetsytor, receptionens placering och eventuella hissar måste anges tydligt.



**Tips!** Placera skyltar vid sidan av dörrar för att undvika att den som läser får en dörr i ansiktet när den öppnas.

**Tips!** Besök Specialpedagogiska Skolmyndigheten för mer information om hur man skriver lättläst: [www.spsm.se](http://www.spsm.se)

## BELYSNING

- Såväl utanför som inuti anläggningen ska det finnas en väl anpassad belysning, som fungerar året runt och vid alla tider på dygnet.
- Dagsbelysning i taket bör användas eftersom det ofta fungerar för många. Spotlights där ljuskällan blir väldigt koncentrerad och stark, eller lyser underifrån, rekommenderas inte.
- Solskydd så som markiser, rullgardiner, persienner eller dyligt, bör finnas vid fönster för att kunna stänga ute starkt ljus.



**Tips!** Välj en justerbar belysning. Detta eftersom många med synnedsättning är starkt beroende av belysning, medan andra inom målgruppen har en hög ljuskänslighet. Ofta kan ljuskänsliga personer använda färgade linser eller glasögon för att dämpa starkt ljus, men ett justerbart ljus inne i exempelvis en träningslokal är en bättre lösning.

**Tips!** Indirekt belysning där ljuskällan inte syns är att föredra. Detta kan annars blända personer som har ljuskänslighet.

**Tips!** Se till att belysning av skyltar inte blänker och bländar även om man står mycket nära för att se vad som står.

## LJUDMILJÖ

- En god ljudmiljö gör det möjligt att orientera sig med hjälp av hörseln, vilket kan vara direkt avgörande för vissa personers deltagande. En lugn ljudmiljö gör det också lättare att koncentrera sig och sortera olika intryck, till exempel för personer med synnedsättning, hörselnedsättning och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.
- Det ska vara en god ljudmiljö med ljuddämpande åtgärder (ljudabsorbenter). Ljudabsorbenter i form av ljuddämpande mattor kan behövas i exempelvis entré, café, omklädningsrum och aktivitetsområden/träningsutrymmen/hallar.



**Ljudmiljö.** Att sätta tennisbollar på stolsben är ett enkelt och billigt sätt att dämpa buller och därmed förbättra ljudmiljön.

- Teleslinga (hörslinga) ska finnas i allmänna utrymmen. Detta är en förutsättning för att hörapparatsanvändare ska ha möjlighet att besöka och vara delaktiga i verksamheten.



**Tips!** Tennisbollar på stolsben är ett enkelt sätt att dämpa buller.

### **GENERELLA PUNKTER GÄLLANDE ÖVRIGA UTRYMMEN**

- Vid alla nivåskillnader utomhus och inomhus ska det finnas funktionella ramper.
- Dörröppnare bör finnas inne i byggnaden, inte bara vid entrén.
- Dörrarna till olika områden och även omklädningsrum ska vara breda nog för en permobil av utomhus-typ, det vill säga dörrarnas fria passagemått bör vara minst 84 centimeter.
- Alla besökare på anläggningen ska ha full åtkomst till alla lokaler, såväl omklädningsrum som tränings-hallar, spelytor och läktare.
- Mötesrum bör ha en flexibel möblering och vara utrustade med en teleslinga i varje mötes- och konferensrum.
- I alla mötesrum behövs ett solskydd i form av markiser, persienner eller gardiner för att dämpa



**Ramp.** Vid alla nivåskillnader utomhus och inomhus ska det finnas funktionella ramper. Exemplet ovan är från Badhusparken i Östersund.

solljus eller annat ljus för den som har ljuskänslighet.

- Hängande trappor och andra föremål ska avskärmas tydligt för att undvika att personer med synnedsättning går in i dem. Avgränsande bänkar bör placeras runt om en hängande trappa. Varseltejp är viktigt om man inte hunnit avgränsa.
- Det ska vara möjligt att ta med sig en personlig assistent/ledsagare, såväl som ledarhund till träning och evenemang.
- Det ska vara lika lätt att ta sig ut som att ta sig in på anläggningen vid utrymningsbehov. Detta är särskilt viktigt att tänka på i stora anläggningar som tar emot många deltagare och åskådare.



**Tips!** Ordna tydliga gångar mellan redskapen på till exempel ett gym för att undvika olyckor. Använd olika färger på maskiner, mattor och golv för god kontrast.



**Tips!** Se till att det finns tydliga instruktioner för placering av skor på en skohylla för att skapa bättre framkomlighet på anläggningen.

# Goda exempel – smarta lösningar



**Angöring/Parkering/Ramp.** Beckomberga sim- och idrottshall i Bromma har rejäla ramper med ordentlig bredd och svag lutning. Automatiska dörrar möjliggör en enkel in-och utpassering för alla.



**Reception.** På Hylliebadet i Malmö är receptionsdisken höj- och sänkbar.



**Reception.** Reception med låg del i FIFH-hallen i Malmö.

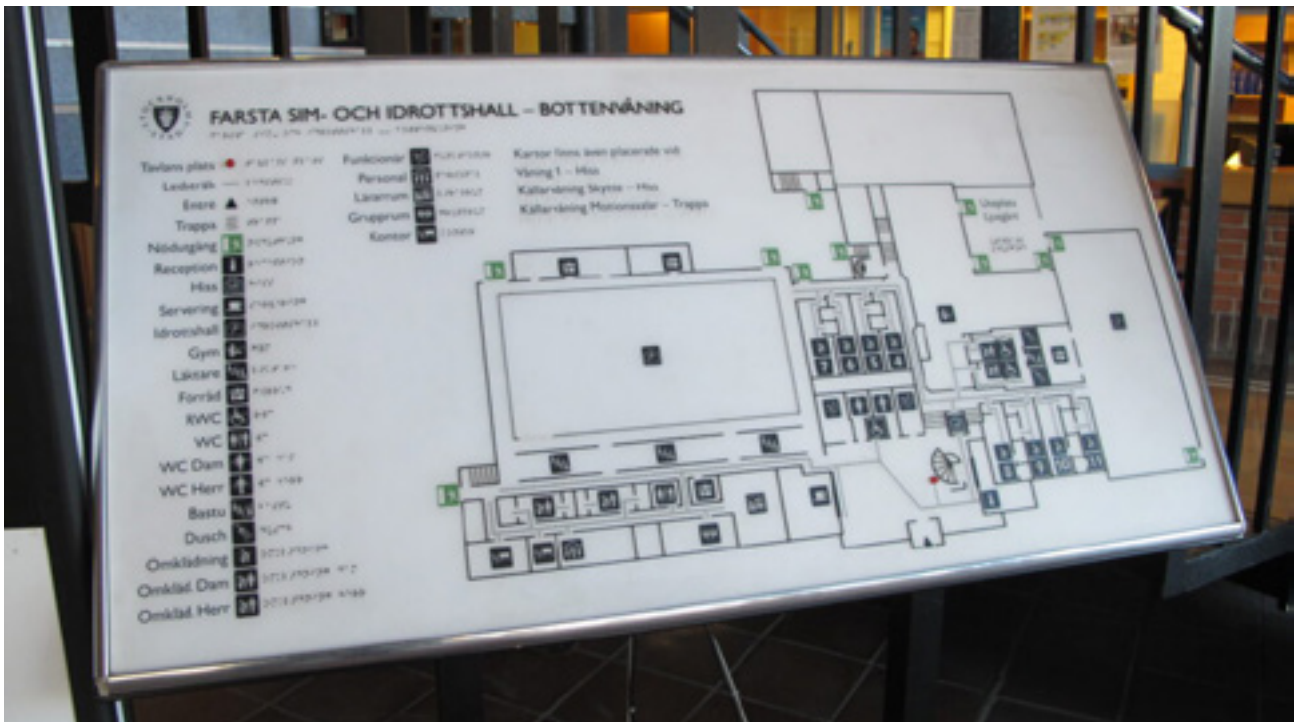


**Ramp.** Hylliebadet i Malmö har ramper till bassängen med ordentliga ledstänger och tydliga kontrastfärger.





**Dörröpnare.** FIFH-hallen i Malmö är försedd med sensorstyrda dörrar som öppnar sig automatiskt vid in- och utpassering.



**Orienteringstavla.** Den här tydliga och taktila informationstavlan finns i Farstahallen i Stockholm.



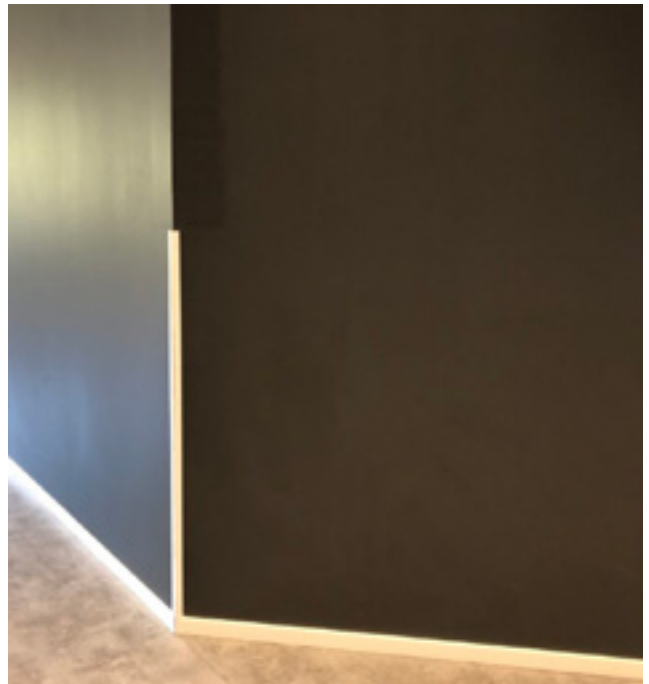
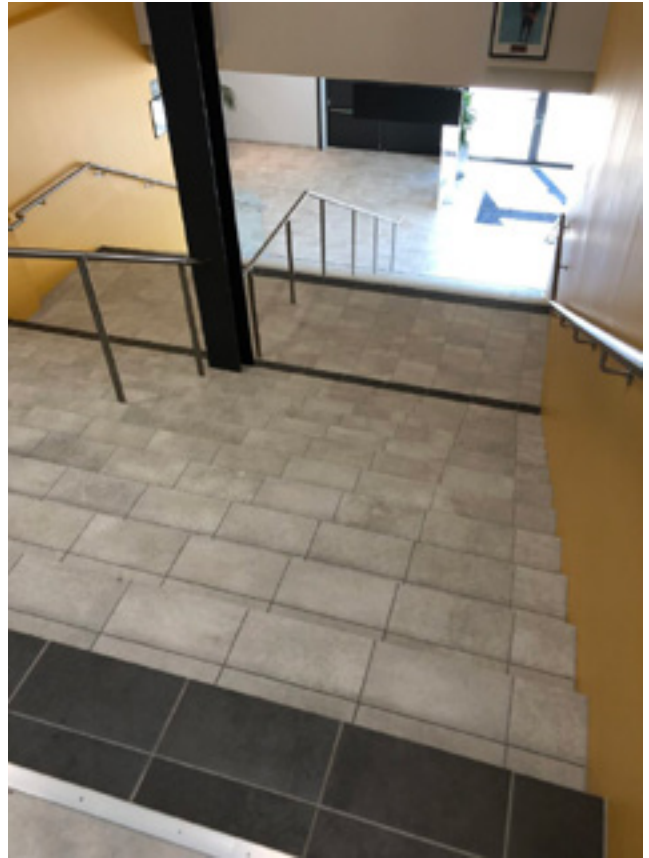
**Skåp.** På Hylliebadet i Malmö finns låsbara skåp på olika höjd med bra kontrast och punktskrift.



**Ljudmiljö.** I hela Gavlehovshallen i Gävle har man arbetat medvetet med ljudmiljön. Detta är viktigt för alla människor som idrottar i och besöker hallen. Särskilt viktigt kan det vara för exempelvis personer med NPF, synnedsättning och hörselnedsättning. Bilderna visar ljudabsorbenter (ljuddämpande skivor) som bidrar till bättre akustik.



**Läktare.** Glasväggar gör det möjligt för fler att sitta eller stå på öppna ytor/rullstolsplatser och se vad som sker på planen. I Alfahallen i Gavlehovshallen finns flera sådana ytor med gott om plats för permobiler, rullstolar och medföljande. Det är mycket utrymme och få hinder att ta sig förbi. Det är inga fasta platser utan fritt att användas som man vill.



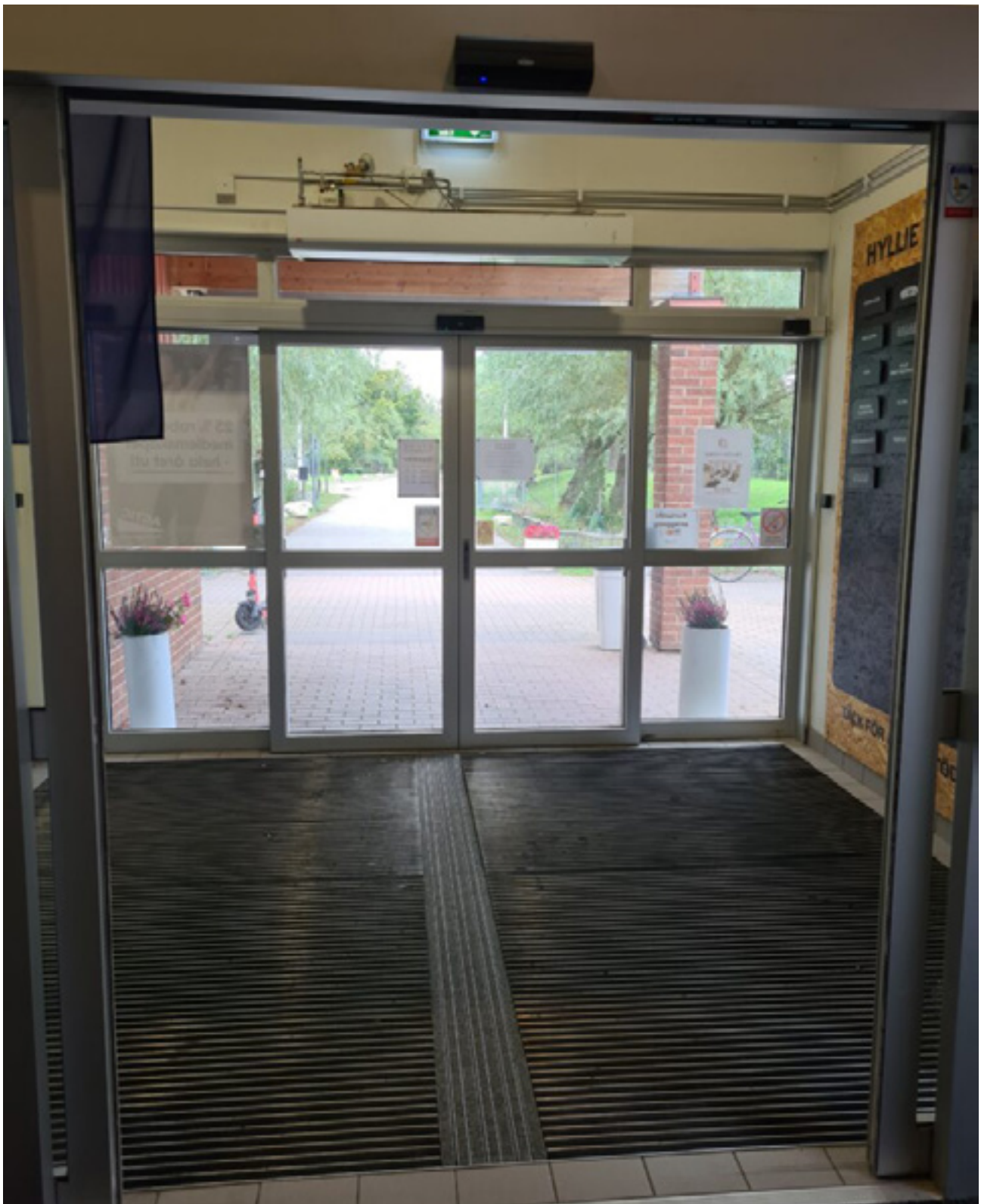
**Kontrast.** Flera exempel på bra kontrast från Gavlehovshallen i Gävle. Vita markeringar markerar exempelvis ut dörrar och kanter. Ovan ser vi också bra exempel på god kontrast på sista och första trappsteget, samt mellan möbler och golv/väggar.



**Entré/Ramp.** Vid entrén till Munkteällbadet i Eskilstuna har trapporna och rampen försetts med led-belysning och självlysande färgmarkering som också är taktila.



**Ramp.** Infartsrampen till Sporthallen i Östersund är utsträckt längs husväggen och ger en flack lutning. Rampen är också försedd med ordentliga ledstänger.



**Entré/Automatiska dörrar/Ledstråk.** Rymlig entré med plan angöring utanför, automatiska dörrar och ledstråk i mitten. De här goda exemplen hittar vi i Hyllie Sportcenter i Malmö.



**Duschrum.** På Munktellbadet i Eskilstuna finns det två duschrum som är anpassade för brukare och assistenter och innehåller en lift som hjälpmedel för personer med rörelsenedsättning.



**Pictogram.** Bra exempel på ett pictogram som också är taktilt på Munktellbadet i Eskilstuna.



**Duschstol.** På Munktellbadet i Eskilstuna finns duschstol och vattenrullstol att tillgå.





**Skyltning/Kontrast.** Bilderna ovan är bra exempel på skyltning med tydlig kontrast från Aquarena, Hällåsen i Söderhamn.



**Ledstråk.** På Friskis och Sveltis i Tyresö löper ett ledstråk från receptionen, genom gymmet och till omklädningsrummen. Därefter fortsätter det vidare genom en korridor till en universaltoalett. Ledstråket går att känna både med fötterna och med en käpp.



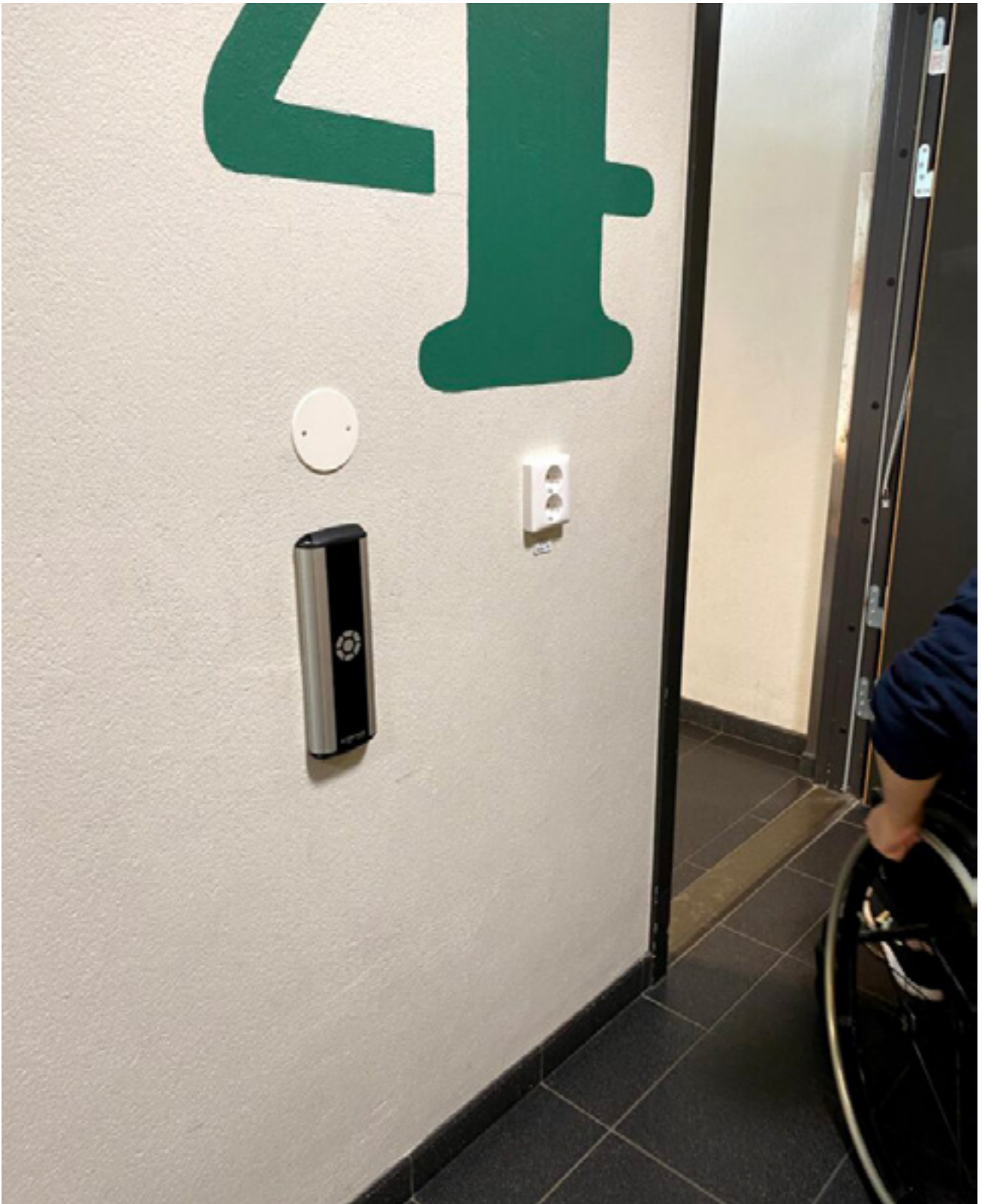
**Taktila knappar.** Hos Friskis & Svettis i Tyresö har knappar på vissa träningsmaskiner markerats med taktila punkter för att användare enklare ska kunna hitta knapparna.



**Skyltning/Pictogram.** Skyltarna vid toaletterna hos Friskis & Svettis i Tyresö är tydliga och kontrastrika. Dessutom finns det taktila pictogram i anslutning till dem.



**Universaltoalett.** På Stiga Arena i Eskilstuna finns det totalt 22 toaletter på anläggningen. Samtliga är av samma typ och universaltoaletter, det vill säga att de fungerar för alla användare.



**Dörröpnare.** I Pilbäckshallen utanför Malmö har alla omklädningsrum dörröpnare.



**Redskap.** Rothoffsparken i Eskilstuna bjuder på flera goda exempel när det kommer till tillgänglighet på lekplatser, bland annat den här tillgängliga liggungan. Även underlaget är bra.



**Redskap.** Studsmattan i Rothoffsparken i Eskilstuna är på markplan och därför tillgänglig med rullstol.



**Redskap.** Sandlådan i Rothoffsparken i Eskilstuna har olika nivåer och fungerar därför bra med rullstol.



**Kontrast.** På lekplatsen i Badhusparken i Östersund är det bra kontrast mellan lekredskap och beläggning.

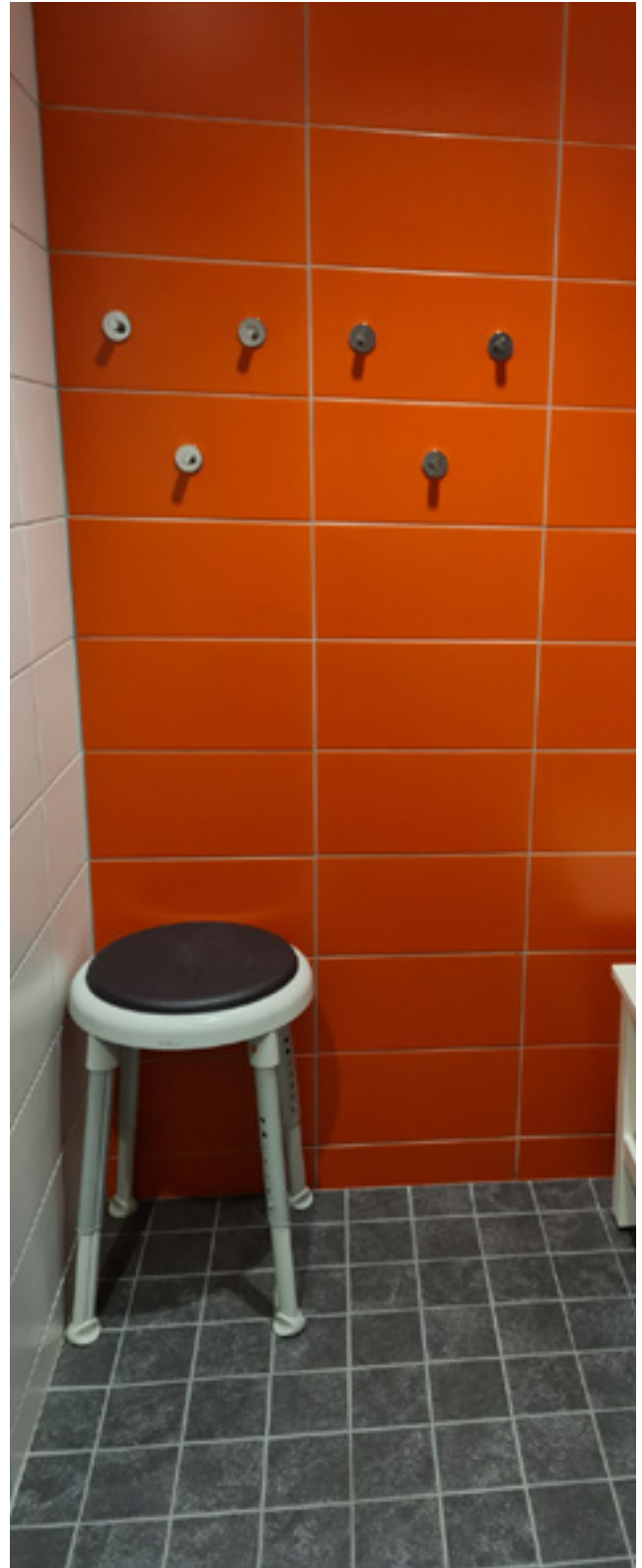


**Underlag.** I Badhusparken i Östersund används beläggning i stället för sand vilket gör lekplatsen mer rullvänlig. Alla redskap är dessutom åtkomliga för både barn och föräldrar med rullstol.



**Underlag.** Bangolfbanorna i Badhusparken i Östersund har tillgängliga banor med bra gångar emellan.





**Krokar.** På Hylliebadet i Malmö finns det klädkrokar på olika höjd i duschrummen.



**God tillgänglighet.** Frösö Ridcenter i Östersunds kommun har investerat i en ny servicebyggnad med mycket god tillgänglighet. Det finns en flack och bred infartsramp med dörröppnare.



**Gott om utrymme.** Sovsalarna på Frösö ridcenter i Östersund har plats för rullstol.



**Larm.** Toaletterna på Frösö ridcenter i Östersunds kommun är utrustade med flera larm på olika höjd.



# Manualen och Champa Arena

Projektet Champa Arena genomfördes av Parasport Sverige med projektmedel från Sveriges innovationsmyndighet Vinnova och Riksidrottsförbundet. Projektet har pågått 2019–2020 tillsammans med tre kommuner: Eskilstuna, Malmö och Östersund. I projektet medverkade även Umeå universitet, Högskolan i Gävle, Mittuniversitetet samt Högskolan Halmstad. Ett av projektmålen var att ta fram en manual.

The logo for the Champa project, featuring the word "Champa!" in a bold, black, sans-serif font with an exclamation point.

**Logotypen** för Champa-projektet togs fram av Gaute Hanssen på kommunikationsbyrån Hemma.

## Förkortningar

AFS – Arbetsmiljöverkets författningssamling

ALM – Boverkets föreskrifter och allmänna råd om tillgänglighet och användbarhet för personer med nedsatt rörelse- eller orienteringsförmåga på allmänna platser och inom områden för andra anläggningar än byggnader (BFS 2004:15).

BBR – Boverkets byggregler (BFS 2011:6)

HIN – Boverkets föreskrifter och allmänna råd om avhjälpande av enkelt avhjälpbara hinder till och i lokaler dit allmänheten har tillträde och på allmänna platser (BFS2003:19).

LSS – Lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade.

MFD – Mydigheten för delaktighet

NPF – Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning

PBF – Plan- och byggförordningen (2011:338)

PBL – Plan- och bygglagen (2010:900)

# Användbara länkar

Barnkonventionen:

<https://unicef.se/barnkonventionen/las-texten>

Utbildningar Svenska Parasportförbundet:

[www.parasport.nu/forbundet/utbildning](http://www.parasport.nu/forbundet/utbildning)

Statistik funktionsnedsättning MFD:

<https://www.mfd.se/resultat-och-uppfoljning/kunskapsunderlag/funktionshinderspoltikens-utveckling/statistik-om-personer-med-funktionsnedsattning/>

Universell utformning, MFD:

<https://www.mfd.se/inspiration/larande-exempel/inspirerande-filmer/universell-utformning---sa-fungerar-det/>

NCS-index:

<https://ncscolour.com/>

# Källor

Arbetsmiljöverkets författningssamling (AFS)

Barnkonventionen <https://unicef.se/barnkonventionen/las-texten>

Boverkets byggregler (BFS 2011:6)

Boverkets föreskrifter om och allmänna råd om avhjälpande av enkelt avhjälpna hinder till och i lokaler dit allmänheten har tillträde och på allmänna platser (BFS 2003:19).

Boverkets föreskrifter och allmänna råd om tillgänglighet och användbarhet för personer med nedsatt rörelse- eller orienteringsförmåga på allmänna platser och inom områden för andra anläggningar än byggnader (BFS 2004:15).

Diskrimineringslagen (2008:567)

Myndigheten för delaktighet (2020) Folkhälsomyndighetens folkhälsoenkät

Myndigheten för delaktighet (2015) Riktlinjer för tillgänglighet – Riv hindren, Serie A 2015:5

Plan- och byggförordningen (2011:338)

Plan- och bygglagen (2010:900)

Svensson, E. (2020) Bygg ikapp, utgåva 7, AB Svensk Byggtjänst



 **PARASPORT**  
/SVERIGE