

## *Medborgarförslag ute-gym 2021-04-08*

*Jesper Tomasini*

Hej

Jag är en friluftskt aktiv medborgare i Bollebygds kommun. Tidigare har jag varit anställd i 9 år som deltidsbrandman i Bollebygd. Jobbet kräver en god fysik vilket väckte ens intresse för en aktiv livsstil.

Under alla mina år som jag har tränat har jag alltid saknat ett område i Bollebygds tätort som är anpassat för träning t.ex. löparspår, ute gym, hinderbana.

Som Bollebygdsbo få man sätta sig i bilen och lämna kommunen för att hitta något ställe som erbjuder alltihop. t.ex. Hindåsgården, Viared, Delsjön, Kåsjön, Härskogen eller Kypegården.

Jag kan tycka att man missar väldigt mycket av Bollebygds kommun om man inte bjuder in till en aktiv livsstil.

Mitt förslag är att man förlägger ett ute-gym nere vid gamla tennisbanan i Erikstorp alt nere vid Bollebygdskolan i anslutning till frisbee-golfbanan, där man även skulle ha plats att anlägga en mindre hinderbana likt den i Kypegården. (Borås)

Detta skulle bjuda in till att kunna bli en samlingsplats både för olika föreningar, skolor, företag och medborgare.

Detta kommer bidra till sundare levnadsvanor bland medborgarna i kommunen och även locka personer från grannorterna att komma till Bollebygd vilket medför en ökad intäkt till våra lokalhandlare.

Det finns olika sorters alternativ till ute gym-hinderbanor t.ex. leverantörer med helhetslösning, men det mest kostnadseffektiva är att bygga i trä.

Nedan finner ni olika alternativ för hur det kan se ut

[Ute-gym.se](https://ute-gym.se) | [Världens bästa utegym i naturmaterial \(ute-gym.se\)](https://ute-gym.se)

- **Bilaga 1:** Kostnadsförslag på ute gym från ute-gym.se samt rekommendationer för yta, markförhållanden
- **Bilaga 2:** Bilder på olika stationer, bilder från leverans

## Kostnads uppskattning medborgarförslag ute-gym

### Yta 3-400kvm

Övningar	Å priser
Chins	12 339,00 kr
Dips	11 203,00 kr
Situps	17 308,00 kr
Rygglyft	7 584,00 kr
Axelpress med 3 vikter	19 942,00 kr
Stocklyft	32 568,00 kr
Knäböj	32 501,00 kr
Latsdrag	32 442,00 kr
Bröstpress	36 331,00 kr
<b>Summering</b>	<b>202 218,00 kr</b>

### **Övrigt:**

Stretch yta/trädäck med räcke för stretching samt fast sittbänk för övningar och vila ca 1125:-/m<sup>2</sup>

Anslagstavla för instruktioner och information ca 13.556:-

Pris på ovanstående lämnas efter överenskommelse på storlek och utförande

### **Övningsbeskrivningar samt trallar att stå på**

Dessa ingår till varje separat redskap. Beskrivningarna är i färgutskrift på en UV beständig aluminiumskiva som fästs på en träskiva som ingår till varje station. Trall att stå på ingår till varje redskap.

Inga monterings eller transportkostnader ingår i ovanstående priser.

### **Övrig information**

#### **Underlag**

Vi ser helst att underlaget vid våra gym är hårt packat grus, skötseln är lätt och det är framkomligt för funktionshindrade samt barnvagnar.

#### **Hur förankras redskapen?**

De gjuts fast i marken, idealiskt är att ha gymmet på en yta där man kan göra 1m djupa hål. I stort sett varje redskap kräver 4st hål.

#### **Kan man montera själv?**

Ja, redskapen kommer som en byggsats i tre delar som man kan montera själv på plats. Vid beställning får man monteringsanvisningar. Vi ställer även upp med montering/konsultation på plats. Ta kontakt för offert gällande

## Bilaga 2. bilder

Axelpress



Chins



Armgång



Stretchyta



Leverans av ute-gym



Innan gjutning

